



Corsi on Line di Erba Sacra

IL POTERE DELLE FIABE

Docente: Maria Stella Grillo

LEZIONE 1

Programma completo:

- Lezione 1: Il corso; I personaggi delle fiabe; Il simbolismo dei personaggi
- Lezione 2: Sconfiggere i draghi; Coltivare la fantasia; Il tempo della fiaba
- Lezione 3: Tu sei perfetta; La matrigna dentro di noi; Esercitazioni
- Lezione 4: Il bagaglio del passato; Una favola senza fine; Esercitazioni
- Lezione 5: Il bruco e la farafalla; Camminare o stare fermi; Esercitazioni
- Lezione 6: Sogni e realtà; Chi ha paura del lupo cattivo?; Esercitazioni
- Lezione 7: Una scelta difficile; Il destino può cambiare; Esercitazioni
- Lezione 8: Gli aiutanti; Un finale positivo; Esercitazioni
- Lezione 9: Relazioni pericolose; La libreria dei ricordi; Esercitazioni
- Lezione 10: Ricchezza interiore; Il luogo della fiaba; Esercitazioni
- Lezione 11: Le maschere e il volto; Un orologio senza tempo; Esercitazioni
- Lezione 12: Crea le tue fiabe; Questionario; Preparazione; Creazione; Bibliografia



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico
nella formazione specialistica di
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*



“Che differenza c’è tra una fiaba e la realtà?”
chiese la principessa al saggio di corte.

“La realtà è tutto quello che ti accade in questo momento,
e che qualcuno ha deciso per te nel passato,
mentre la favola crea la realtà del tuo domani:
per questo è necessario che sia tu a scriverla.”

Indice

1° Lezione

Il Corso
I personaggi delle fiabe
Il simbolismo dei personaggi
La fiaba per bambini e adulti

2° Lezione

Sconfiggere i draghi
Coltivare la fantasia
Il tempo della fiaba

3° Lezione

Tu sei perfetta
La matrigna dentro di noi
Esercitazioni

4° Lezione

Il bagaglio del passato
Una favola senza finale
Esercitazioni

5° Lezione

Il bruco e la farfalla
Camminare o stare fermi
Esercitazioni

6° Lezione

Sogni e realtà
Chi ha paura del lupo cattivo?
Esercitazioni

7° Lezione

Una scelta difficile
Il destino può cambiare
Esercitazioni

8° Lezione

Gli aiutanti
Un finale positivo
Esercitazioni

9° Lezione

Relazioni pericolose
La libreria dei ricordi
Esercitazioni

10° Lezione

Ricchezza interiore
Il luogo della fiaba
Esercitazioni

11° Lezione

Le maschere e il volto
Un orologio senza tempo
Esercitazioni

12° Lezione

Crea le tue fiabe
Questionario
Preparazione
Creazione
Bibliografia

Il Corso

In questo Corso ti presento un Metodo per Creare Fiabe Potenti ed Efficaci che possono aiutarti a risolvere i problemi che ti creano disagio, raggiungere gli obiettivi che ti sei prefissa, e insegnare agli altri a fare altrettanto.

Inventare una fiaba, può fare solo del bene.

L'importante è rispettare alcune regole, fondamentali per la riuscita delle tue creazioni, che imparerai seguendo le lezioni e:

- facendoti coinvolgere nelle storie che ti presento,
- allenando la fantasia con le Esercitazioni che ti propongo,
- mettendo in pratica il potere creativo che dimora in te.

Ogni lezione di questo corso, ti offre spunti sui quali riflettere, problemi che si possono incontrare nella vita, e ti mostra come la fiaba può aiutarti a risolverli in un modo del tutto nuovo e fantastico.

In un secondo momento ti spiego come creare delle fiabe potenti ed efficaci per te stessa e per aiutare altre persone che ne hanno bisogno.

“La fiaba è uno strumento che rende possibile operare un cambiamento di piano: fa uscire per un momento dagli schemi logico-razionali, con cui un certo argomento è già stato trattato, e non risolto, e lo raffigura a un altro livello: nel mondo della creatività”. “Essendo la creatività infinita, si trovano soluzioni fiabesche”. (Paola Santagostino)

Questo spostamento dagli schemi logico-razionali, al mondo delle infinite possibilità, può far scaturire delle intuizioni, trovare soluzioni reali e possibili, che prima non si erano viste e non si erano prese in considerazione proprio per la rigidità degli schemi mentali con cui il tema era stato affrontato senza successo.

La fiaba ci dona l'opportunità di osservare la situazione difficile da un punto di vista distaccato; il protagonista che vive il suo dramma, viene osservato dal di fuori, quindi il dramma può essere gestito più facilmente e, in questo mondo dove tutto è possibile, si possono trovare soluzioni creative che a livello razionale, e nel mondo reale, non erano state trovate.

La fiaba è una metafora della realtà, che aiuta a generare un cambiamento nel modo di percepire gli eventi, trasportando il soggetto in un contesto differente da quello ordinario.

Nei molti lavori sull'uso della fiaba nella terapia, come quelli di Alba Marcoli, e di altri autori, è il terapeuta colui che racconta la favola al paziente. Il Terapeuta, che racconta la fiaba al cliente, gli dà anche le soluzioni, che a volte possono essere quelle giuste, ma non sempre è così. Quando invece è il cliente ad inventare le sue fiabe, la soluzione la trova lui stesso, ed è sicuramente quella giusta per lui in quel momento della sua vita.

Nella mia esperienza di Counselor, con il metodo costruttivista, non propongo mai la soluzione al cliente. Può essere utile invece, come scoprirete in questo Corso, dare al cliente la prima parte della storia, fino al momento della crisi, per metterlo davanti a un problema invitandolo a trovare le risorse dentro di lui per risolverlo.

E' un allenamento che porta molti frutti nella vita delle persone.

Le soluzioni degli altri, come quelle che ti propinano certi personaggi, che quando hai un problema, non fanno che dare consigli, spesso inutili e fastidiosi, possono farci vedere solo il loro punto di vista, che può essere utile, soprattutto a loro, ma non è detto che lo sia per te.

La soluzione giusta per te, è quella che trovi dentro di te.

Non sto dicendo, con questo, che leggere le fiabe classiche ai bambini non sia cosa buona e giusta. Tutte le fiabe o le metafore, che altri hanno creato, possono dare soluzioni, così che ascoltarle o leggerle può essere utile, perché la fiaba, invece di dirti: -devi fare così- obbligandoti a eseguire quello che ti chiede, ti dice: -puoi fare così- lasciandoti libero di accogliere o rigettare il suggerimento, e poi le fiabe sono ricche di simboli che tu puoi interpretare liberamente.

Comunque anche le fiabe classiche, con le quali siamo cresciuti, sono state scritte da persone che hanno portato il loro vissuto nella trama, i loro conflitti, e anche le loro soluzioni.

Questo corso è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi, per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita agendo da protagonisti. E' il frutto di esperienze come insegnante di teatro, come Master practitioner in Programmazione Neuro Linguistica, come Counselor in Ipnosi Costruttivista e Coach.

E' rivolto a uomini d'affari, manager, liberi professionisti, addetti alle vendite, insegnanti, educatori, operatori del servizio civile e volontariato counselor, coach, attori, registi, artisti nel campo dell'arte, ma soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita professionale e

relazionale. Ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai “non addetti ai lavori”. In alcuni punti, la scelta di rivolgermi a una donna è dovuta unicamente alle limitazioni della grammatica italiana che, al contrario di quella di altre lingue, come ad esempio l’inglese, fa una netta distinzione tra genere maschile e femminile.

I personaggi delle fiabe

I personaggi delle fiabe sono parti di te stesso che ti guidano alla scoperta del tuo mondo emotivo. Attraverso le fiabe puoi apprendere schemi nuovi di comportamento e imparare ad agire più efficacemente nelle situazioni difficili.

Per creare le tue fiabe, puoi scegliere tutti i personaggi che desideri, e che ti vengono in mente nel momento della creazione: Re, Regine, Principi, Principesse, Fate, Streghe, Extraterrestri ma anche animali, alberi, oggetti parlanti.

Non mettere limiti alla tua fantasia. Più i personaggi sono diversi dalla realtà in cui vivi, più sarà facile lasciarsi andare al gioco della creazione.

Le fiabe dei bambini sono popolate di animali fantastici, con doti soprannaturali, che spesso vengono in aiuto agli umani che si trovano in difficoltà. Per un momento proviamo a tornare bambini, a far agire quella parte di noi che abbiamo relegato in un angolino del nostro passato.

Nelle favole, il protagonista ha sempre un problema da risolvere, come liberarsi da un maleficio, da una strega che lo tiene prigioniero, o un obiettivo da raggiungere, come sposare il principe, o ritrovare la propria casa dopo essersi perduti nel bosco. Il protagonista può risolvere la situazione da solo oppure cercare un aiutante.

L'aiutante appare proprio nel momento giusto.

Anche la soluzione arriva al momento giusto, con un colpo di genio, un'intuizione improvvisa, e il protagonista supera la prova.

Solo in caso di blocco, quando il cliente, davanti a un problema non sa come andare avanti, il Conduttore può suggerire l'arrivo di un aiutante, senza specificare quale.

Può arrivare un altro essere umano, un animale, il protagonista può trovare un oggetto magico, come una bacchetta, e aprire la porta della prigione.

Basta trovare una via d'uscita immaginaria al blocco che si è creato, davanti al quale anche la fiaba si è arrestata, per attivare il processo di auto guarigione.

Il simbolismo dei personaggi

Nei trattati di psicologia si parla di simbolismo dei personaggi delle fiabe. In questo corso non vi parlerò del simbolismo dei vari personaggi, tanto caro alla psicologia, per il semplice motivo che, il simbolismo del principe, della principessa, della matrigna, della strega, dell'orco, degli animali e di altre creature, animate o inanimate, che troviamo nei racconti fantastici è prettamente soggettivo e dovuto all'esperienza e alla cultura di ogni persona.

La strega, che spesso nelle fiabe rappresenta un femminile distruttivo, per Francesca, dieci anni, è colei che le insegnerà, seppure con durezza, a modificare un aspetto negativo di se stessa, e a diventare una creatura migliore nella relazione con gli altri. Anche la strega, diventa una persona migliore nel rapporto con la bambina, infatti, alla fine della storia, si trasforma e, da strega del male, diventa la strega del bene.

Al Counselor, ma direi ad ogni essere umano che vuole aiutare qualcuno in difficoltà, non è permesso interpretare, con il bagaglio del proprio vissuto, l'esperienza dell'altro, le sue immagini, i contenuti dei suoi racconti, che sia di un adulto o di un bambino. Egli non detiene alcuna verità, non propone nulla che non sia già presente nella persona, ma aiuta l'altra persona a far emergere dal profondo di se stessa le proprie risorse e le proprie potenzialità e a favorirne l'utilizzazione.

Interpretare la fiaba, dopo averla creata, vi espone al rischio di ricadere negli stessi schemi mentali con i quali si era cercato di risolvere un problema senza riuscirci.

Non interpretare le tue fiabe ma soprattutto quelle dei tuoi bambini, e delle altre persone che vuoi aiutare.

Noi possiamo solo ascoltare, accogliere con amore tutto quello che la persona che crea la fiaba ci dona, per aiutarla a trovare dentro di sé le risposte di cui ha bisogno e le soluzioni migliori ai suoi problemi.

La fiaba per bambini e adulti

“Perché si raccontano fiabe ai bambini? Perché rappresentano uno dei più bei giochi che bambini e adulti possano giocare insieme. Un gioco che non ha bisogno di oggetti (giocattoli) o di spazi (il cortile, il bosco) per essere svolto. Si sta seduti. Si gioca con le parole, con la mente, con le immagini, con i sentimenti.” (Gianni Rodari)

Gli adulti raccontano le fiabe ai bambini che, una volta cresciuti, scopriranno la gioia di leggerle da soli, ma soprattutto di inventarle. E diventano capaci di creare storie meravigliose, con finali positivi, anche di fronte ai problemi che sembrano insormontabili. I bambini trovano sempre una soluzione, anche se a noi può apparire assurda, e questo li aiuta. Quando hanno trovato una via d'uscita, a un problema che sembrava senza soluzione, possono continuare il gioco.

Osservando il protagonista della fiaba, da un punto di vista esterno, come succede quando inventiamo una fiaba, o come fa un attore quando interpreta un personaggio, o uno scrittore quanto scrive un romanzo, abbiamo la possibilità di mettere da parte la nostra mente razionale e trovare soluzioni creative ed efficaci.

Pensiamo all'attore, che si esprime nei panni di un personaggio, e nello stesso tempo si osserva recitare. L'attore è il personaggio, e nello stesso tempo osserva il personaggio, lo fa agire, parlare, esprimersi con il corpo, ma sa benissimo che una volta uscito dal palcoscenico, tornerà se stesso, lasciando scivolare nel camerino la maschera indossata con tutto quello che porta con sé. Eppure qualcosa di quell'esperienza vissuta lo renderà più ricco, gli darà un punto di vista diverso con il quale guardare il mondo e fare le sue scelte. Per le sue rappresentazioni, il bambino usa le bambole, gli animali di peluche, e tutti i giocattoli che ha a disposizione, ma può anche usare tappi di bottiglia, o le proprie dita, che diventeranno personaggi vivi e veri.

Molte bambine, ormai adulte, ricorderanno le barbie, figure senza tramonto, e le storie che inventavano da sole, con le amichette, o con la loro mamma, sedute sul pavimento della loro cameretta.

In questo Corso, non vi chiederò di giocare con le barbie, e neppure con i giocattoli di vostro figlio; vi chiederò di inventare delle fiabe, con i personaggi che arriveranno nella vostra mente come per magia, e saranno quelli di cui avete bisogno in questo momento della vostra vita,

per risolvere un problema che vi assilla, e al quale non avete saputo trovare una soluzione, o raggiungere l'obiettivo che desiderate.

Una volta appreso il metodo, potete usarlo con le persone che volete aiutare, e nella vita professionale.

Se ancora non hai risolto un problema, o a raggiunto un obiettivo che ti sta a cuore, generalmente le hai provate tutte e le diverse soluzioni si sono rivelate inutili, se non dannose. Per risolvere il problema hai bisogno di osservare la realtà da un nuovo punto di vista, proprio come accade quando sei dentro di te e inventi una fiaba. Lo stato mentale si modifica e tutto diventa possibile.