

Rosalba Corallo

11 favole di felicità

Imparare a pensare positivamente

Erickson

Indice

<i>Prefazione</i>	7
<i>Introduzione</i>	9
Favola 1	
Arturo, il camaleonte a strisce e a pois <i>Una favola per imparare a non dipendere dall'approvazione degli altri</i>	17
Favola 2	
Milly, l'ape brontolona e il sapore del miele al girasole <i>Una favola per imparare ad assumersi le proprie responsabilità</i>	33
Favola 3	
Gino, il porcospino furibondo <i>Una favola per imparare a controllare gli scatti d'ira</i>	47
Favola 4	
Eliana, la giraffa con il collo oltre le nuvole <i>Una favola per imparare a non rimandare a domani</i>	63
Favola 5	
Oscar, il coccodrillo che rischiò di annegare nelle proprie lacrime <i>Una favola per imparare a combattere i rimorsi e le preoccupazioni inutili</i>	85
Favola 6	
Camilla, la lumaca «tutta casa e lattuga» <i>Una favola per imparare a non temere le nuove esperienze e i cambiamenti</i>	101
Favola 7	
Beatrice, la foca pittrice <i>Una favola per imparare a evitare i condizionamenti e la tendenza al conformismo</i>	115

Favola 8

Leopoldo, il koala nel cassetto

Una favola per imparare ad essere indipendenti 131

Favola 9

Ingrid, il canguro collezionista

*Una favola per imparare a liberarsi
dai condizionamenti del passato* 147

Favola 10

Ugo, il polpo in un mare di ingiustizie

*Una favola per imparare a non lasciarsi tormentare
dal senso di ingiustizia* 161

Favola 11

Fred, il ranocchio che non riusciva a diventare principe

Una favola per imparare ad amare se stessi 177

Introduzione

A chi è rivolto questo libro

Come si può facilmente evincere dalla *Prefazione*, questo libro si rivolge direttamente al lettore, bambino o adulto che sia e, alla stregua di un qualsiasi altro testo di narrativa, si ritiene possa esser letto senza la necessità di una mediazione esterna con finalità educative. Il bambino potrà pertanto leggerlo in completa autonomia, divertendosi per le buffe situazioni descritte nelle storie ed, eventualmente, identificarsi in modo più o meno consapevole con alcuni personaggi che incontrerà nelle favole che, alla fine, gli offriranno un modello di pensiero/comportamento corretto.

Stessa cosa dicasi per quel lettore che più bambino non è ma che continua ad apprezzare e a sentirsi affascinato dal linguaggio metaforico delle favole, per il quale, oltre che un momento di piacevole evasione, questo libro potrà rappresentare un'occasione di autoriflessione senz'altro più leggera rispetto a un testo di psicologia ma non per questo meno efficace nell'accendere il desiderio di provare a modificare quei pensieri e comportamenti che sono di ostacolo ad affrontare la vita in modo psicologicamente sano e soddisfacente.

È tuttavia probabile che genitori, insegnanti, o più in genere educatori, spinti dal desiderio di promuovere situazioni che, come valore aggiunto al piacere della lettura o dell'ascolto, producano

benessere emotivo nei piccoli destinatari, decidano di servirsi di questo testo all'interno di un percorso educativo. A tal proposito, si fornisce un breve quadro di riferimento riguardo le teorie psicologiche da cui le favole traggono ispirazione e alcuni suggerimenti di utilizzo del testo in contesti più o meno strutturati a seconda che si tratti di ambiti domestici o scolastici.

La teoria delle zone erronee e il concetto di felicità

Le undici favole proposte in questo libro traggono ispirazione dalla nota teoria delle «zone erronee», formulata dallo psicologo americano Dyer (1977), ed espressa nel libro *Le vostre zone erronee. Guida all'indipendenza dello spirito*. Secondo tale teoria ognuno è responsabile della propria felicità e, dunque, anche dell'eventuale infelicità. La buona notizia che emerge esplicitamente sin dalle prime pagine del suddetto saggio è che, malgrado si possa pensare alla felicità come a una meta utopistica, si tratta invece di una condizione molto semplice da raggiungere e alla portata di tutti coloro che sono disposti a impegnarsi per modificare le cattive abitudini mentali.

A scanso di equivoci e onde evitare di generare prospettive illusorie occorre però chiarire cosa l'autore intenda per *felicità*...

Sull'argomento felicità, a partire dalle epoche più remote, si sono infatti versati fiumi d'inchiostro; tuttavia, il tema non potrà mai cessare di essere attuale in quanto si tratta del fine a cui aspira ogni essere umano indipendentemente dall'epoca in cui vive.

Se però si pensa alla felicità come a una conquista definitiva, uno stato di beatitudine o una specie di paradiso terrestre e se quindi si immagina la persona felice come un individuo con un sorriso perennemente stampato sul viso, be', allora non si può dar torto a chi la consideri in termini utopistici! Ciò che Dyer (1977) intenda per felicità — che, tra l'altro, non differisce da una concezione data dal comune buon senso — è facilmente desumibile dall'ultimo capitolo del suo libro, intitolato *Ritratto di una*

persona che ha eliminato le sue zone erronee, da cui, sintetizzando, può delinearsi il seguente profilo.

Può considerarsi felice un individuo il cui comportamento non è ispirato da motivazioni psicologiche sbagliate, ossia una persona che si accetta completamente e accetta la vita per quella che è. Trattasi dunque di individui liberi dal senso di colpa, da sudditanze psicologiche e da inutili rimpianti e preoccupazioni per il futuro. Persone attente a cogliere nella propria quotidianità ogni opportunità di benessere e disposte a instaurare rapporti interpersonali fondati sul rispetto, la lealtà e la schiettezza senza mai rinunciare alla propria indipendenza psicologica e senza il bisogno di ricevere plauso e approvazione. Persone capaci di accettare le proprie emozioni e anche di gestirle efficacemente. Molti di questi atteggiamenti mentali, come evidenzia più volte l'autore, coincidono con un'attitudine a saper vivere nel presente, caratteristica che alla luce di questa teoria, ma anche di tante altre, può ritenersi una delle principali chiavi d'accesso alla felicità.

Nel suo libro, Dyer individua, descrive e analizza gli 11 pensieri disfunzionali al benessere personale precisando che non si tratta di situazioni mentali patologiche riscontrabili in casi clinici, ma di pensieri/comportamenti assai comuni, presenti in quasi tutte le persone anche se con diverse combinazioni e intensità. Sarà pertanto facilissimo per chiunque legga il libro identificarsi in alcune delle cosiddette «zone erronee», ovvero:

1. Non sentirsi responsabile di sé e delle proprie emozioni.
2. Non amare se stessi, non accettarsi, sentirsi inferiore agli altri.
3. Sentire il bisogno di ricevere l'altrui approvazione.
4. Sentirsi intrappolati nelle esperienze passate e incapaci di evolvere e migliorare.
5. Tormentarsi con emozioni inutili: sensi di colpa, rimorsi, inquietudini.
6. Temere l'imprevisto, le novità, il cambiamento.
7. Sentire il bisogno di adeguarsi alle convenzioni e di essere conformisti.
8. Sentirsi sopraffatti dal bisogno di giustizia.

9. Tendere a rimandare al futuro i propri impegni.
10. Sentirsi psicologicamente dipendenti dagli altri.
11. Non riuscire a controllare i propri scatti d'ira.

Considerando che l'instaurarsi di tali «zone erronee», come afferma lo stesso autore, avviene spesso in seguito a esperienze che si verificano durante l'infanzia e in virtù del fatto che molti dei comportamenti che ne derivano sono riscontrabili già nei bambini piccoli, si ritiene che possa esser vantaggioso educarli il più precocemente possibile al riconoscimento di quei pensieri nocivi al benessere personale offrendo loro dei modelli di pensiero alternativi in positivo.

Ecco dunque l'idea da cui ha avuto origine questo libro di favole: effettuare una trasposizione dal linguaggio razionale utilizzato dall'autore, che per ovvie ragioni può rivolgersi soltanto agli adulti, al linguaggio metaforico delle storie, al fine di permettere che la positività del messaggio di Dyer che permea l'intero suo libro, ma anche singoli suggerimenti relativi alla possibilità di modificare i propri pensieri che producono malessere e i comportamenti nocivi che ne derivano, possano arrivare a una fascia più ampia di utenti che include anche i bambini.

Narrativa Psicologicamente Orientata (NPO) e struttura dei racconti

Le 11 favole — ciascuna delle quali è dedicata a una diversa «zona erronea» — sono state elaborate tenendo altresì presente i criteri principali della Narrativa Psicologicamente Orientata (NPO), ritenuta uno strumento valido per aiutare i bambini ad affrontare indirettamente le emozioni disturbanti che inevitabilmente risultano connesse a ognuno dei pensieri precedentemente elencati.

Le favole seguono pertanto la seguente struttura:

- un *contesto metaforico* in cui si presenta un personaggio che a causa di un certo modo di pensare o di comportarsi va incontro a emozioni spiacevoli;

- una serie di *circostanze più o meno catastrofiche*, ma sempre *buffe e divertenti*, che mirano a rafforzare l'idea dell'inopportunità di quel modo di pensare o di comportarsi;
- un evento che offre una *soluzione al problema* che può essere rappresentato da un altro personaggio della storia o da un'intuizione del protagonista;
- un *finale positivo* in cui il protagonista riesce finalmente a modificare il pensiero/comportamento nocivo sostituendolo con un altro adeguato e funzionale al proprio benessere.

Va comunque precisato che, pur rispettando i principi basilari della NPO, nell'ideazione di questi racconti l'adesione a tale teoria non è stata totale. Ci si è infatti presa qualche libertà in riferimento alla prescrizione di essenzialità delle storie e si è piuttosto preferito arricchirle di particolari divertenti, strani personaggi e buffe situazioni paradossali che, anche quando non sempre risulteranno strettamente connessi all'eventuale fine «terapeutico», saranno comunque sempre funzionali a renderle appetibili anche da un punto di vista narrativo.

Suggerimenti per genitori e insegnanti

Come precedentemente accennato, oltre alla possibilità di una fruizione autonoma da parte dei bambini, questo testo si adatta anche a un utilizzo intenzionale da parte di genitori o insegnanti consapevoli del valore educativo di un certo tipo di narrativa, i quali potranno usare le favole semplicemente per divertire i bambini veicolando al contempo messaggi positivi, o più in particolare come strumenti per aiutarli ad affrontare un disagio e/o per rispondere in modo indiretto a un bisogno d'aiuto manifestato attraverso un comportamento problematico.

Se, dunque, queste favole giungeranno ai piccoli destinatari attraverso la mediazione di un adulto, genitore o insegnante che sia, sarà bene fare attenzione a cercare di resistere alla tentazione di «improvvisarsi psicologi» e astenersi dal provare a trasformare

il momento successivo al racconto in una situazione che somigli a una seduta psicoterapeutica...

Tenendo presente quanto afferma Margot Sunderland (2004) nel suo libro *Raccontare storie aiuta i bambini*, può risultare controproducente spiegare le nostre motivazioni educative o peggio evidenziare il problema del bambino dicendogli qualcosa come: «Ti ho raccontato questa storia perché anche tu ti comporti così». Una frase del genere si basa su un atteggiamento giudicante che non è di alcun aiuto al bambino, anzi, potrebbe determinare una reazione di chiusura. Si può, al contrario, stimolare l'empatia verso il personaggio, ma conviene farlo restando sempre sul piano simbolico della storia. L'eventuale identificazione col personaggio deve infatti avvenire senza forzature dall'esterno. Saranno infatti le favole ad agire nell'inconscio e faranno il loro lavoro nell'indicare dei modelli comportamentali corretti.

Va infine posta una certa attenzione alle attività di approfondimento, ovvero alle due schede correlate a ciascuna delle favole.

La prima, che presenta una struttura comune a tutte quelle della stessa serie, è stata ideata per favorire una riflessione intrapersonale ed è stata principalmente pensata nell'ottica di una fruizione libera, autonoma e personale da parte del lettore, bambino o adulto che sia, considerando che potrebbe essere imbarazzante o vissuto come una violazione il dover ammettere davanti ad altre persone (genitore, insegnante, compagni, ecc.) pensieri o comportamenti che si considerano come proprie debolezze.

La seconda, che invece varia in base alla favola a cui è correlata, prevede delle azioni un po' più indirette che rimangono ancorate al piano simbolico del racconto, e si presta dunque maggiormente anche a un utilizzo in presenza di altre persone, come ad esempio nell'ambito un contesto scolastico. Spetta in ogni caso alla sensibilità dell'adulto valutare se e con quali modalità proporle.

Questo libro però non è né vuole essere un saggio per cui mi fermo qui, invitando chi volesse approfondire le tematiche accennate ai soli fini di presentare il contesto teorico di riferimento alla lettura dei testi indicati nei suggerimenti bibliografici.

Vi lascio dunque alle mie favole augurandomi di cuore che possano innanzitutto essere una lettura piacevole e, perché no, sperando che magari possano anche esservi d'aiuto nel trovare una modalità dolce e allo stesso tempo efficace nel delicato compito di rieducazione di quelle «bestioline interiori» che complicano la vita un po' a tutti o che minacciano di compromettere la crescita psicologicamente armoniosa dei vostri bambini.

Buona lettura!

Bibliografia

- Di Pietro M. (1992), *L'educazione razionale-emotiva per la prevenzione e il superamento del disagio psicologico dei bambini*, Trento, Erickson.
- Dyer W.W. (1977), *Le vostre zone erronee. Guida all'indipendenza dello spirito*, Milano, Rizzoli.
- Falda L. e Oggero F. (2006), *Chi trova una fiaba trova un tesoro. Un percorso di crescita psicologica attraverso le favole*, Trento, Erickson.
- Ortner G. (2010), *Dimmelo con una fiaba. Migliorare il rapporto con i propri figli*, Trento, Erickson.
- Siegel R.D. (2012), *Qui e ora. Strategie quotidiane di mindfulness*, Trento, Erickson.
- Sunderland M. (2004), *Raccontare storie aiuta i bambini*, Trento, Erickson.

Gino, il porcospino furibondo

*Una favola per... imparare
a controllare gli scatti d'ira*

«**B**asta! Io con te non ci gioco più! Guarda quello che mi hai fatto!»

«È tutta colpa tua! Sei stata tu a farmi arrabbiare!»

Le urla di Lina e Gino arrivarono alle orecchie della loro mamma che non poté fare a meno di intervenire per cercare di placare la lite scoppiata tra due dei suoi nove figli.

«Si può sapere che succede?» esclamò la signora Porcospino, piuttosto spazientita.

Gestire la sua numerosa famiglia, certe volte, diventava una vera e propria impresa, e in quelle circostanze, non potendo contare sull'appoggio del marito, doveva sempre sbrigarsela da sola. Eh sì... perché lui di mestiere faceva l'inventore e se ne stava quasi tutto il giorno chiuso nel suo

laboratorio, dicendo che per il suo lavoro aveva bisogno di molta, molta concentrazione.

«Mamma! Mamma! Gino l'ha fatto un'altra volta!» piagnucolò Lina mostrandole un piccolo ponfo sulla zampina sinistra.

«Gino! Ma quante volte ti devo ripetere che lanciare le spine non è una bella cosa? Se continui a farlo nessuno vorrà più giocare con te!»

«Ma io non lo faccio apposta!» provò a giustificarsi Gino «è che quando qualcuno mi fa arrabbiare mi succede, e non posso farci nulla se sono fatto così!»

«E invece potresti fare tanto!» sospirò la mamma. «E adesso chiedi scusa a tua sorella e prometti di non farlo più!» ordinò la signora Porcospino, con un tono che non ammetteva repliche.

Gino obbedì scusandosi con la sorellina, però, in fondo al suo cuore, era convinto di non aver mentito... ogni volta che si arrabbiava, infatti, scagliava una spina, senza mai riuscire a controllarsi.

La prima volta che gli era successa quella strana cosa era ancora un cucciolo di pochi mesi e stava giocando nel bosco con Pippo, uno dei suoi fratellini. I due piccoli porcospini avevano avvistato una bella pigna che dondolava da un ramo ed entrambi erano corsi sotto l'albero aspettando che



cadesse. Quando arrivò un soffio di vento e finalmente la pigna cadde, i due fratelli la afferrarono contemporaneamente e cominciarono a contendersela, tirandola ognuno dalla propria parte: «È mia! È mia! L'ho vista prima io!» strillava Gino, «Non è vero! È mia» ribatteva Pippo, per nulla disposto a cederla. Ma durante la disputa, a un tratto, Gino aveva sentito tutto il suo corpicino scaldarsi e irrigidirsi e poi improvvisamente...zac! Dalla sua pelliccetta era partita la prima spina e aveva colpito il musetto del fratellino. Pippo, sentendosi pungere, si era molto spaventato e aveva subito mollato la presa. Così quella volta Gino l'aveva avuta vinta.

Da quel giorno, per qualche strana ragione, alla minima arrabbiatura, dalla pelliccia di Gino partivano spine volanti. Certe volte, le spine cadevano nel vuoto, altre volte, invece, capitava che colpissero qualcuno dei presenti. Non che le sue spine fossero particolarmente pericolose... per fortuna non potevano ammazzare nessuno, né ferirlo seriamente. Erano più o meno come una puntura d'insetto: un lieve bruciorino e un piccolo ponfo che dopo qualche giorno andava via...

Erano, comunque assai fastidiose e a nessuno faceva piacere riceverle.

QUANTO PESA LA TUA FOCA?



Leggi le seguenti affermazioni e colora i pesi accanto a quelle in cui ti ritrovi.

- Spesso mi sento insicuro e prima di agire vedo cosa fanno gli altri.
- Per me è molto importante possedere vestiti o accessori e oggetti alla moda.
- Preferisco passare inosservato piuttosto che essere considerato un tipo strano.
- Faccio quasi sempre quello che gli altri si aspettano da me per paura di essere giudicato male o di ferire gli altri.
- Per me è fondamentale sentirmi parte di un gruppo anche se sento di avere poco in comune con i suoi membri.
- Ho l'impressione che le cose che ho o che faccio le abbia scelte o decise qualcun altro.
- Mi comporto sempre in modo conciliante anche in situazioni in cui sento che dovrei fare tutt'altro.
- Se mi viene un'idea che reputo originale spesso la scarto pensando che potrei ricevere critiche.

E adesso conta i pesi che hai colorato e leggi il profilo corrispondente.

<p>Da 0 a 1 Ottimo! La tua foca è in forma smagliante! Non può darti alcun problema!</p>	<p>Da 2 a 4 Attenzione! La tua foca è un po' fuori forma. Aiutala ad allenarsi a modificare pensieri e comportamenti negativi. Ritournerà in perfetta forma!</p>	<p>Da 5 a 8 Accipicchia! La tua foca è davvero ingombrante... Tienila d'occhio e addestrala con dolcezza a cambiar modo di pensare e di agire. I risultati non tarderanno ad arrivare!</p>

NUOTANDO CONTROCORRENTE



Aiuta la foca Beatrice a imparare ad andare controcorrente! Sopra ciascuna frase, scrivine un'altra che esprima il concetto contrario.



Rinuncerò ai miei sogni per non deludere le aspettative di chi mi vuole bene.



Devo stare molto attenta a ciò che gli altri pensano di me.



Essere originali è pericoloso: molto meglio seguire le mode e le tendenze.

