

Elvezia Benini  
Giancarlo Malombra

# LE FIABE PER... VINCERE LA PAURA

Un aiuto per grandi e piccini



Le Comete FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



## *Le Comete*

Per capirsi di più. Per aiutare chi ci sta accanto. Per affrontare le psicopatologie quotidiane. Una collana di testi agili e scientificamente all'avanguardia per aiutare a comprendere (e forse risolvere) i piccoli e grandi problemi della vita di ogni giorno

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Elvezia Benini  
Giancarlo Malombra

**LE FIABE PER...**  
**VINCERE**  
**LA PAURA**

Un aiuto per grandi e piccini

*Le Comete FrancoAngeli*

**unicef**   
COMITATO DI GENOVA

Ancora un libro che porta sollievo da parte di questi Autori.

Dopo i distacchi e l'autostima, ecco mirabilmente affrontata la paura, quel mostro ancestrale, quella medusa tentacolare, quella megera mai silente che attanaglia milioni di bambini nel mondo.

E la paura è qui affrontata ancora, come sempre prima, con le fiabe, strumento antico e, grazie a un ossimoro concettuale gradito, moderno e ineliminabile.

L'infanzia impaurita, negata, reietta e sfruttata trova di nuovo un ausilio, un supporto dalla semplicità delle fiabe, di queste fiabe che toccano il cuore evocandone le parti migliori e che segnano la mente, fornendo a essa tracce di percorsi di dignità.

E con la speranza a cui mira questo libro, il Comitato dell'UNICEF di Genova conferisce il Patrocinio al testo *Le fiabe per... vincere la paura*, riconoscendo agli Autori la trasmissione di valori umani e professionali che aprono all'auspicio di una vita migliore per tutti i bambini.

*Le illustrazioni del libro e della copertina sono di Lia Foggetti,  
che si ringrazia per la gentile concessione*

Copyright © 2010 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni qui sotto previste. All'Utente è concessa una licenza d'uso dell'opera secondo quanto così specificato:*

1. l'Utente è autorizzato a memorizzare l'opera sul proprio pc o altro supporto sempre di propria pertinenza attraverso l'operazione di download. Non è consentito conservare alcuna copia dell'opera (o parti di essa) su network dove potrebbe essere utilizzata da più computer contemporaneamente;

2. l'Utente è autorizzato a fare uso esclusivamente a scopo personale (di studio e di ricerca) e non commerciale di detta copia digitale dell'opera. Non è autorizzato ad effettuare stampe dell'opera (o di parti di essa).

Sono esclusi utilizzi direttamente o indirettamente commerciali dell'opera (o di parti di essa);

3. l'Utente non è autorizzato a trasmettere a terzi (con qualsiasi mezzo incluso fax ed e-mail) la riproduzione digitale o cartacea dell'opera (o parte di essa);

4. è vietata la modificazione, la traduzione, l'adattamento totale o parziale dell'opera e/o il loro utilizzo per l'inclusione in miscelanee, raccolte, o comunque opere derivate.

# Indice

<b>Punto di vista</b> , di <i>Cecilia Malombra</i>	pag. 7
<b>Prefazione</b> , di <i>Daniela Tortolani</i>	» 9
<b>Introduzione</b>	» 13
La paura nella vita	» 13
Le paure archetipiche	» 16
La paura nelle fiabe	» 17
La fiaba, insegnamento di vita	» 19
<b>1. Un mondo di paura: paure reali e paure immaginarie</b>	» 23
<i>Simplicio</i>	» 26
<i>Il cammino di luce</i>	» 30
Spunti riflessivi	» 35
<b>2. La paura nel bambino e la paura nell'adulto: immaginazione e trasformazione</b>	» 41
<i>Il lustrascarpe</i>	» 43
<i>Mamma Cicogna</i>	» 49
Spunti riflessivi	» 53
<b>3. La simbiosi e la separazione: paura e necessità</b>	» 59
<i>Acqua chiara</i>	» 62

<i>Lo scudiero del re</i>	pag. 66
Spunti riflessivi	» 71
<b>4. Paure individuali e collettive: dal blocco emotivo alla trasformazione</b>	» 78
<i>Entro quattro mura</i>	» 81
<i>L'aquila tornerà a volare</i>	» 85
Spunti riflessivi	» 90
<b>5. La paura nel femminile e nel maschile: due visioni e due vissuti</b>	» 97
<i>La grotta azzurra</i>	» 100
<i>La riva nera</i>	» 106
Spunti riflessivi	» 111
<b>6. Le difficoltà del cammino: dal pericolo e dal fallimento al superamento</b>	» 119
<i>Campione Forever</i>	» 122
<i>Arrivando dopo</i>	» 125
Spunti riflessivi	» 130
<b>7. La strada dell'individuazione: l'accettazione della realtà e l'ars moriendi</b>	» 139
<i>Le tre collane</i>	» 142
<i>Il saggio Gufo Saggio</i>	» 146
Spunti riflessivi	» 150
<b>Riflessioni conclusive</b>	» 158
<b>Proposte operative</b>	» 161
Esempio di dialogo, di <i>Franca Ruggeri</i>	» 163
<b>Appendice</b> , di <i>Franca Ruggeri</i>	» 165
<b>Bibliografia</b>	» 173



## Punto di vista

Da bambina pensavo che le fiabe fossero destinate solo ai più piccoli, per farli sognare, per farli addormentare, per farli spaventare con le ricorrenti figure di lupi, streghe, orchi e così via. Adesso sono consapevole che la fiaba è utile a chiunque la ascolti, se ascoltata con il cuore, perché aiuta a prepararsi ad affrontare i “mostri” che ineluttabilmente si presenteranno nella vita reale. Osservando i volti e le espressioni delle persone che ascoltano una delle tante fiabe di questo libro e di quelli precedenti, mi sono resa conto che toccano ogni individuo, che arrivano al cuore. Infatti tutti abbiamo bisogno di soffermarci su ciò che proviamo, sulle nostre emozioni e sui nostri sentimenti. Con la lettura o l’ascolto di una fiaba, forse già abituati da piccoli, ci giungono alla mente immagini differenti per ognuno di noi. In fondo, immergersi in una fiaba è un po’ come ascoltare una canzone: ci riflettiamo in situazioni che abbiamo già vissuto, che vorremmo vivere o che abbiamo timore di dover affrontare. Queste fiabe in particolare sono, appunto, centrate sulla paura, che inevitabilmente tutti noi proviamo in relazione a qualcosa. Ovviamente, i bambini avranno paure differenti da quelle degli adolescenti, come gli adolescenti ne avranno di diverse rispetto a quelle dei più grandi. Le fiabe possono costituire un vero e proprio aiuto a capire se stessi e a riflettere. Esse sono lezioni di vita. Tutte si concludono con un lieto fine, perché non dobbiamo dimenticare che, come canta Tiziano Ferro, “tra i drammi più brutti, il sole esiste per tutti...”.

*Cecilia Malombra*  
I Liceo classico



# Prefazione

di Daniela Tortolani\*

Le fiabe, come i sogni, sono la via principe per accedere ai contenuti dell'inconscio collettivo.

Nate spontaneamente intorno ai focolari casalinghi o ai fuochi dei bivacchi riunivano, al sopraggiungere del buio, che fa sorgere paure o incubi, non i bambini, ma gli adulti che si cimentavano in racconti per sconfiggere la notte, il buio, gli antichi e i nuovi terrori.

I migliori narratori divenivano popolari e le storie si arricchivano di particolari, passando di bocca in bocca e venivano adattate agli usi e ai costumi dei luoghi in cui venivano raccontate.

Troviamo gli stessi temi in continenti diversi, in culture e in popoli con differenti credi religiosi.

Questi temi ricorrenti ci fanno comprendere la profonda necessità degli uomini di rappresentare, come nelle arti figurative, le immagini che provocano ansia, angoscia per poterle superare tramite la rappresentazione e la narrazione.

Narrare porta a condividere l'esperienza, a superarla tramite la verbalizzazione ad altri dei propri dubbi e timori.

Ogni storia contiene un prologo, una presentazione dei personaggi, dei luoghi e un dispiegarsi di una trama, con peripezie, sino alla lisi.

Il narratore può modificare a piacimento i contenuti, ma l'impianto narrativo è sempre lo stesso.

Ognuno potrà riconoscersi o riconoscere altri o situazioni ed eventi all'interno di una fiaba collocata al di fuori del tempo e dello spazio in una

\* Psicologa analista, dirigente Servizio psichiatria e psicoterapia U.O. Neuropsichiatria infantile Ospedale Bambin Gesù – Roma, docente Scuola di specializzazione in Psicologia clinica Università La Sapienza.

dimensione storica e atemporale che la renderà universale e per questo fruibile come modello.

La necessità di raccontarsi dell'essere umano ha in sé una possibilità auto-curativa che permette di trovare soluzioni agli eventi della vita che appaiono inspiegabili.

Il raccontarsi in gruppo poi permette a più individui di compiere un'operazione di auto-contenimento e di sostegno e di formazione di una comunità che condivide storie e soluzioni.

Le soluzioni trovate a una singola storia possono essere molteplici, dando tante possibilità differenti di uscita da una impasse esistenziale.

Ognuno può identificarsi in un personaggio: l'eroe positivo o negativo, in personaggi dello stesso sesso o di differenti età, permettendo di vivere svariati ruoli, esplorando punti di vista e soluzioni molteplici. Ogni peripezia potrà essere vissuta guardandola con gli occhi dei diversi protagonisti: così fra il gioco della narrazione si dispiegano, nel palcoscenico della mente di ogni ascoltatore, immagini individuali che s'intrecciano ai temi collettivi, così che ogni racconto attiverà differenti immagini interne.

Le immagini divengono patrimonio dell'individuo e rimangono depositate nella memoria con una impronta maggiormente indelebile in un continuum in cui la parola attiva l'immagine e questa il ricordo.

Le parole saranno del gruppo, ma le immagini dell'individuo.

Per questo le fiabe debbono essere narrate per attivare l'immaginario interno dell'individuo, mentre le fiabe rappresentate collettivamente tramite filmati, anche se divulgano ugualmente i contenuti, privano l'individuo della creazione delle immagini personali.

La rappresentazione viene massificata e resa uguale perdendo gran parte del contenuto mnemonico e auto-curativo.

Tutte le fiabe e novelle sono state create dagli adulti per altri adulti, poi sono state relegate a narrazioni per bambini, ma successivamente bandite dal mondo dell'infanzia.

Solo recentemente le fiabe sono state riabilitate a mezzo adatto anche ai bambini che, identificandosi, possono trovare soluzioni ai differenti conflitti che la vita riserva loro.

In tempi recenti molti genitori non raccontavano più le fiabe ai propri figli convinti di preservarli da paure di lupi, streghe ed orchi come se queste immagini terrifiche non fossero presenti nella vita quotidiana sotto altre forme.

La fiaba fornisce invece la possibilità di collocare, nelle immagini archetipiche, tutte le paure che i bambini provano fornendo percorsi per affrontarli e superarli.

La psicoanalisi con Freud, per primo, seguito da Jung e da tutto il ricco filone interpretativo junghiano, ha riportato l'interesse sulle fiabe, i miti e i loro significati.

Le case editrici che si sono interessate alla traduzione e pubblicazione della vasta produzione analitica hanno compiuto un'opera importante di divulgazione di questo filone di studi.

La nuova opera di Elvezia Benini e di Giancarlo Malombra di creazione di fiabe e d'interpretazione riprende il tema caro alla Von Franz ne *L'Ombra e il Male nella fiaba* e a Verena Kast in *Le fiabe di paura*, ma mentre le autrici hanno interpretato fiabe storiche del folklore popolare, i nostri autori hanno proposto l'interpretazione di fiabe moderne nate dalla fantasia di Giancarlo Malombra.

Le fiabe possono essere interpretate da molti punti di vista: linguistico, letterario, ma a noi analisti interessano come strada per accedere ai materiali dell'inconscio collettivo e a quello individuale dei nostri pazienti che s'identificano con i vari personaggi.

Nell'analisi dei bambini e degli adolescenti lo studio dell'interpretazione delle favole e dei miti è parte integrante del training di formazione per divenire analisti perché la conoscenza dell'interpretazione delle favole permette di apprendere un metodo d'interpretazione dei giochi e dei sogni dei piccoli pazienti.

Sia all'Istituto Jung di Zurigo che presso l'AIPA (Associazione Italiana di Psicologia Analitica) che presso l' AISPT (Associazione Italiana per la Sand Play Therapy) sono attivi i corsi di interpretazione delle fiabe e dei miti.

Gli psicologi clinici, gli psicoterapeuti che operano sia nel privato che nei servizi pubblici, ma anche gli insegnanti dovrebbero conoscere le fiabe e la loro interpretazione per comprendere appieno il linguaggio dell'inconscio e per poter avere validi strumenti di lettura del materiale fornito dai minori.

Nelle proposte operative fornite dagli autori sono contenuti interessanti spunti applicativi su differenti modalità di utilizzazione delle fiabe nei vari contesti di lavoro degli operatori.

Questo libro pertanto potrà aggiungersi agli altri per ampliare la conoscenza delle problematiche dell'infanzia e dell'adolescenza, non dimenticando che l'interpretazione delle favole è uno strumento indispensabile anche per gli analisti degli adulti poiché i temi archetipici tornano nei sogni dei nostri pazienti adulti e nei ricordi delle loro favole preferite di quando erano piccoli (Dickmann, *La favola preferita dal paziente*).



# Introduzione

## La paura nella vita

Da quando si nasce a quando si muore la paura ci accompagna.

Non c'è fase della vita che sia priva di paura: le paure dei bambini, le paure dei ragazzi, le paure degli adulti, le paure degli anziani. Ogni età è contraddistinta da un modo differente di vedere la vita e di viverla e quindi, anche rispetto alla paura, c'è un'evoluzione, a parte il discorso legato alle paure archetipiche che tali sono e tali rimangono.

E allora pensiamo al bambino. Di quali paure soffre il bambino? Come aiutarlo?

Paura di essere lasciato solo. Paura di essere abbandonato.

Queste le paure più forti nel bambino piccolo. Paure che, se non arginate dal calore affettivo, spesso poi sfociano nelle problematiche legate all'insonnia, a disturbi alimentari, a problemi di comportamento, di ansia e di depressione, a problemi di apprendimento scolastico, a difficoltà di relazione.

Ed ecco allora che, per evitare l'emergere di problematiche che vanno poi curate con l'intervento di uno specialista, è bene sottolineare alcuni aspetti che possono aiutare i genitori.

Innanzitutto i genitori devono “pensare” e “sentire” il proprio figlio come una creatura da amare, difendere e accompagnare nella vita. Se la mamma immagina il nascituro come una nuova vita che necessita delle sue amorevoli cure e sente la gioia di questo evento, il suo compito è già ben avviato.

Le produzioni fantasmatiche della madre interagiscono con il bambino e creano una rete di relazione profonda e intrapsichica, definita da S. Lebovici “interazione fantasmatica”. Lo studioso afferma infatti che il neonato è il frutto delle immagini parentali che, proiettate sul bambino, genereranno gli oggetti interni modulati appunto sull'interazione tra essi.

Il bambino, per crescere bene, ha bisogno di trovare una “base sicura”, necessita cioè di trovare l’adeguata accoglienza e il giusto contenimento emotivo per arginare, appunto, le paure che lo tormentano.

La prima paura è quella del distacco dalla madre che avviene con il parto; alla nascita il bambino viene proiettato violentemente in un mondo sconosciuto: che cosa c’è di più terrifico del lasciare il proprio mondo noto e caldo delle acque del ventre materno per entrare bruscamente in un mondo ignoto pieno di suoni, non più ammorbiditi e soft, ma sconosciuti e amplificati, per essere non più cullati dall’acqua, ma tra mani, non sempre esperte e sicure, comunque non familiari? E la luce poi, quella luce forte a cui il piccolo nato non era abituato. Questo momento, definito trauma, deve essere quindi accompagnato il più presto possibile con le cure appropriate, pena altrimenti un percorso di angosce e cadute depressive.

L’entrata al nido, alla scuola dell’infanzia, alla scuola primaria segna nuove tappe nelle quali si manifesta la paura del distacco: questa paura, naturale e giusta paura se limitata nel modo e nel tempo, segnala il ritorno di quella più antica e, se ben governata dagli adulti di riferimento, viene superata.

Con l’evoluzione del pensiero e quindi con il miglioramento della gestione delle emozioni il bambino impara che è possibile superare la paura del distacco per divenire via via autonomi.

Certo, per aiutare un bambino, è necessario che l’adulto sia sufficientemente individuato, abbia cioè superato egli stesso le diverse fasi di sviluppo in modo sereno. L’adulto deve a sua volta avere chiara coscienza della propria paura: una madre che vive il legame con il figlio in termini simbiotici è una persona che non ha ancora intrapreso un percorso riflessivo su se stessa e sul fatto che distaccarsi non significa perdere per sempre un rapporto, ma che è uno spazio necessario per vivere e far vivere la vita con serenità e autonomia.

Lo sperimentare la possibilità di avere e di dare uno spazio a sé e all’altro significa avere la capacità di tollerare la frustrazione della mancanza e del vuoto; tale frustrazione è emotivamente tollerabile se si impara l’alternanza di pieno e di vuoto, se si acquisisce il concetto di prima e di dopo, se si riesce a “patire” e a “gioire”, in un’altalena che diviene palestra di vita.

Il gioco è fondamentale, quel gioco simbolico che consente di entrare nei diversi ruoli, che aiuta a “mettere in scena” e a provare quindi le diverse emozioni, il gioco della vita. Lasciamo giocare i bambini, giochiamo con loro, per conoscersi meglio, per entrare in un maggiore contatto emotivo, quel contatto necessario per far sì che in un’età più adulta, e più difficile come l’adolescenza, i nostri ragazzi possano essere in grado di andare verso



le frustrazioni della vita in modo più sicuro, nella turbolenza sì, ma anche nella riflessione e nella mediazione.

L'adolescenza è infatti una tappa evolutiva assai difficile, sia per il giovane sia per la famiglia: il figlio desidera l'autonomia, ma vive anche la paura del mondo; il genitore vuole dare l'indipendenza, ma ha anche paura del mondo. E qui si intrecciano la storia del padre e quella della madre e questi loro vissuti ricadono inevitabilmente sul figlio; anche in questa fase, piena di reali paure, ma anche di fantasmi e di paure proiettate, la gestione emotiva è faticosa e il gioco del "lasciare" e del "trattenere" è un gioco di inevitabili scontri e di faticosi equilibri.

E nell'adolescenza si rivivono tutte le ansie della prima infanzia, in modo più o meno acuto, a seconda del vissuto e della modalità di relazione.

E nell'adolescenza si mettono in moto le proprie capacità, le competenze acquisite, il valore che ciascuno dà a se stesso, definendo così il proprio livello di autostima, con l'alternanza di paura e di desiderio.

Si cerca il gruppo per la necessità del confronto, con il bisogno di accettazione e di inclusione, ma con la paura del rifiuto e dell'esclusione; si sperimentano le prime relazioni amorose, con la paura di essere respinti, di essere traditi, di rimanere soli e nella solitudine rivivere il senso di abbandono, la paura di non farcela, di soccombere.

Desiderio quindi di allontanamento e di autonomia e, al contempo, paura di allontanarsi e di rendersi indipendente: questo è un periodo di ambivalenza affettiva e di contraddizioni che mette a dura prova grandi e meno grandi.

E nell'età adulta? Quali sono le paure di questa età?

Molte le paure che si diversificano, nel maschile e nel femminile, e si evidenziano quando si entra nel mondo del lavoro, quando si desidera uscire dalla dimensione dell'esser figlio per entrare in quella generativa con la formazione della propria famiglia e del generare figli. E quindi la domanda che ci si pone è legata alla paura di non farcela, di non riuscire a costruire il proprio cammino, di non avere le giuste risorse per costruire il proprio futuro. E se queste paure sono eccessive, i giovani adulti rimangono nella casa dei genitori, il periodo del mantenimento economico si allunga e la dipendenza affettiva pure.

E le paure della tarda età, della maturità?

Questa età porta con sé la consapevolezza dell'età passata e il bilancio della propria vita, ove si verificano i risultati rispetto a ciò che si è realizzato e ci si avvicina alla dimensione della finitezza e di conseguenza alla paura legata alla fine della vita.

E la paura nella vecchiaia?

Nella vecchiaia c'è la paura della morte. La coscienza della fine, la paura del distacco dalla vita, la paura dell'ignoto e del non sapere che cosa succede dopo la vita portano una tristezza a volte velata, a volte invece molto espressa con dinamiche fortemente depressive.

Anche questo periodo della vita è il frutto di ciò che si è seminato in precedenza: se la vita è trascorsa con gioia e con piacere, se si sono costruiti progetti, se la vita amorosa è stata positiva allora si vivrà di luce e di speranza.

Luce e speranza in un nuovo mondo ultraterreno per chi ha il dono della fede e luce e speranza di lasciare a chi resta un buon ricordo e buone cose da continuare per tutti gli altri.

## **Le paure archetipiche**

La paura nasce con l'uomo e, che egli lo voglia o no, appartiene necessariamente all'uomo e lo accompagna nel corso della vita.

E nel corso della vita, nelle diverse fasi esistenziali, la paura emerge, si trasforma, si subisce o si affronta.

La paura, a volte silente, a volte violenta, bussava alla nostra porta e nel riconoscimento e nell'accettazione di essa, che può essere vissuta come "forza" o "debolezza", si affronta il cammino della vita.

Non si può prescindere dalla paura, essa è indissolubilmente insita nell'essere umano e arcaicamente appartiene all'umanità intera.

Possiamo così parlare di paura archetipica, paura che nasce appunto agli albori della vita e che, nel corso dei millenni, si è sedimentata nella psiche umana ed è per questo che non si può prescindere da essa.

Il film *2001 Odissea nello spazio* ci offre delle immagini e dei suoni che esprimono in modo molto convincente e drammatico la nascita della paura nell'uomo.

Nel film si evidenzia come la paura dei primordi si evolva con l'evoluzione dell'uomo: infatti con l'aumento della massa cerebrale si sono evoluti anche il pensiero e la capacità di dominare i fatti traumatici della vita o gli imprevisti quotidiani.

Quindi il pensiero ha aiutato l'uomo nella gestione delle paure e dell'ansia, ma non ha certo sconfitto la paura; la paura nasce ed emerge nell'animo in modo prepotente e sembra che il pensiero non riesca a gestirla. L'attività del pensiero è il mezzo attraverso il quale approdare alla riflessione e alla consapevolezza e, se questo percorso viene svolto attraverso le immagini, la via d'uscita è sicuramente più probabile.

Il problema dell'uomo moderno sta proprio nel vivere in modo unilaterale e cioè credendo che il pensiero razionale possa essere la panacea di tutti i mali; invece la razionalità scalza l'altro aspetto della personalità umana, quello costituito dall'irrazionale, dalla parte emotiva e legata alle immagini e all'inconscio.

E nell'inconscio si sedimentano le paure che poi sfociano prepotentemente nella vita di ogni giorno e si vanno a sommare con le paure arcaiche.

Paura legata all'ignoto, paura di non saper affrontare l'imprevisto, paura di non saper gestire la paura, paura della sopraffazione e della voragine che può inghiottire, paura di scoprire i propri limiti e di non avere gli strumenti, paura di non saper controllare la paura.

Ecco la paura archetipica, quella che ci appartiene e che emerge con forza se non ci si conosce abbastanza e se non si è fatto un percorso riflessivo su se stessi.

Questa paura, arcaica paura, non abbandona l'uomo, ma lo accompagna per la vita, e, se ben conosciuta e ben governata, diviene utile compagna nell'individuare i reali pericoli da cui doversi difendere.

Le paure della vita sono tante: paura di lasciare il ventre materno da parte del nascituro, paura del parto da parte della mamma, paura del distacco, paura di non essere all'altezza, paura di non essere amati, paura di non essere accettati, paura di non saper gestire il futuro, paura di essere lasciati, paura dell'abbandono, paura di lasciare, paura di perdere e così via.

## **La paura nelle fiabe**

Nelle fiabe la paura viene proiettata su personaggi cattivi, ambienti spaventosi, situazioni tragiche; ci sono allora lupi, streghe, matrigne, orchi, boschi fitti, incontri spaventosi, paure indicibili; basti pensare al terrore di Hansel e Gretel abbandonati dai genitori o a Biancaneve rincorsa da una matrigna invidiosa o a Cenerentola, osteggiata e rinchiusa, per paura, nel confronto con le sorellastre, della perdita di potere da parte della matrigna o a Cappuccetto rosso che, disobbedendo agli insegnamenti, incontra il lupo cattivo. Infine, pensiamo alle nostre paure quando da bambini si ascoltavano le letture di queste fiabe o a quelle dei nostri bambini quando noi le raccontiamo loro.

Vediamo più da vicino la paura nella fiaba, forse la più conosciuta al mondo, *Cappuccetto rosso*.

Innanzitutto i protagonisti di questa fiaba sono una mamma, una figlia, una nonna, un lupo e un cacciatore; in questo racconto la piccola protagoni-

sta riceve indicazioni ben precise dalla mamma, ma strada facendo ella disobbedisce, incontrando così il lupo e finendo nelle sue fauci.

Naturalmente questa vicissitudine spaventa e pone il problema dell'educazione, di quali insegnamenti dare ai figli. Qui l'indicazione data alla figlia è chiara: "se ti allontani dalla via indicata dalla mamma puoi correre grandi rischi". Un'affermazione così netta e radicale ci dà l'indicazione moralistica da seguire: il lupo viene inteso come la parte brutta e bramosa del maschio dal quale è bene guardarsi.

Un altro aspetto che deve essere visto: nella fiaba emerge una mamma che teme di perdere la propria figlia e per evitare che ciò accada le incute paura. Ma la paura è accompagnata anche da un desiderio, perché esiste sempre il gioco degli opposti. Cappuccetto rosso infatti disobbedisce, ella si ferma nel bosco, è attratta dalla bellezza dei fiori e ascolta la voce del lupo che la convince a cambiare strada. Possiamo vedere in questa dinamica tra Cappuccetto e il lupo una problematica universale: quella tra vittima e persecutore. Dinamica molto presente nella nostra società, tanto da aver istituito il reato di *stalking*, ma questo è altro argomento.

Tornando alla paura nella fiaba di Cappuccetto rosso, secondo un'interpretazione della psicologia del profondo si può dire che questa fiaba sottolinea la paura che il femminile prova verso il mondo maschile: infatti nella fiaba vi sono mamma, bambina e nonna; il cacciatore compare alla fine, ma solo per riportare Cappuccetto rosso dalla mamma per non disobbedire più. Il lupo incarna un "principio avido", è simbolo di morte. Secondo l'interpretazione del profondo, invece, il lupo rappresenta un tratto della personalità di Cappuccetto, è il suo lupo interiore, la sua parte "affamata" di vita, una parte desiderosa di conoscere la vita, senza dover seguire i "doveri" imposti dall'educazione. E nel momento che la madre le indica di andare per quella specifica strada, sottolinea anche che esistono altre strade e quindi le fa, forse inconsapevolmente, intravedere altre vie. Un altro passaggio è dato dal divoramento, prima della nonna e poi di Cappuccetto rosso: e qui si può intravedere un amore divorante, un amore che vuole tenere dentro, nel ventre, ma lì c'è oscurità e tutto è indefinito. Il pericolo è questo: essere risucchiati nel troppo amore e non poter andare nel mondo, ponendosi nella relazione; ciò può provocare depressione e dipendenza. Infatti, questa fiaba non ha un lieto fine. Voi direte di no perché la bambina e la nonna vengono salvate dal cacciatore; invece no. Una fiaba deve portare a nuove e reali trasformazioni e sarebbe stato così se la protagonista avesse intrapreso una sua vita, nella relazione fiduciosa con un maschile. Ma per poter distanziarsi dalla madre è necessario da parte di una figlia risvegliare le proprie parti maschili che la portano in contatto con la realtà, per non cadere vittima di brama e di fantasia.

Questa dinamica psichica è ben delineata nell'ultima fiaba del nostro libro "La riva nera": anche in questa emerge il dilemma del limite, della regola e del suo superamento.

Le fiabe sono storie di vita e nelle fiabe ci sono tutte le paure che noi incontriamo nel nostro cammino, ma le fiabe portano con sé non solo il terrore: conducono anche in un mondo di possibilità e di cambiamento, insegnano che si può "morire di paura" e che si può ri-nascere dalla paura, attraverso la forza e la volontà di cambiamento, con una particolare attenzione alle nostre emozioni e credendo nelle nostre potenzialità, a volte nascoste o sopite, per migliorare il proprio stato di salute psicologica.

Ci indicano quindi la strada della trasformazione: dentro di noi si trovano i germi del cambiamento e questi vanno visti, considerati e utilizzati al momento giusto.

E dalla nascita della paura alla sua trasformazione.

La trasformazione diviene possibile perché se si conosce si affronta, se si "contatta" intimamente si può conoscere, si può controllare e si può vincere: se si "vede" e si "sente" ci si può alleare con le forze buone e con l'energia vitale.

Diviene quindi evidente come la paura e il modo di affrontarla siano strettamente connessi alla propria personalità, alla capacità di distacco da modalità cristallizzate di comportamento non sempre consono alle situazioni, alla valutazione che ognuno dà a se stesso e alle proprie capacità, valore che dipende dalla propria autostima.

Distacco e autostima ritornano quindi in modo preponderante anche in questo tema sulla paura e questa considerazione deve far riflettere sull'importanza vitale della responsabilità che ciascuno ha verso se stesso e quindi verso gli altri.

Per poter affrontare una paura è importante sapersi distaccare da certe immagini e da certi pensieri e, per compiere questi passi, è necessario credere nelle proprie possibilità, credere in sé.

## **La fiaba, insegnamento di vita**

Nella gestione della paura diviene fondamentale anche la capacità creativa: è importante aiutare fin dalla tenera età a coltivare il pensiero per immagini, a dare spazio a una vita immaginativa per predisporre a ricche elaborazioni mentali che favoriscano anche un pensiero maggiormente elastico e malleabile, elementi essenziali per uscire dalla fissità di pensiero e quindi di azione, in modo da favorire simbolismo e spiritualità.