

**Piccoli
GRANDI
Manuali**



**i manuali red!
da 30 anni con i genitori**

Marta Sala, psicologa e psicoterapeuta, è specializzata in psicoterapia ipnotica presso l'Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi (A.M.I.S.I.). Nel suo studio a Concorezzo (MB) riceve pazienti di ogni età con l'obiettivo di accompagnarli a ritrovare il proprio personale equilibrio. È professore a contratto presso l'Università degli Studi di Milano-Bicocca e docente per numerosi master dell'Associazione degli Psicologi della Lombardia (APL). Ultimo, ma non meno importante, è mamma di due fantastici ragazzi che hanno il merito di riempirle la vita e di aver ispirato tutte le parole di questo libro.

Marta Sala

Storie scacciapaura

2017 red!
www.rededizioni.it

Coordinamento editoriale di Diletta D'Amelio
Illustrazioni di Marcella Grassi

Stampa: LEGO Spa, Lavis (TN)

red! è un marchio Il Castello Srl
Via Milano 73/75 - 20010 Cornaredo (MI)
Tel. 02 99762433 - Fax 02 99762445
www.ilcastelloeditore.it

The logo for the publisher 'red!' features the word 'red!' in a bold, white, sans-serif font. The letters are set against a dark grey rectangular background that is slightly wider than the text itself. The exclamation point is also white and positioned at the end of the word.

Introduzione

*Ai miei figli che hanno ispirato
ogni singola parola.
A te, non sangue, vita.
A te che respiri e guardi;
a te che parli con gli occhi
e ascolti con il cuore;
a te che inaffierai
sempre i miei pensieri.*

Questo libro esiste grazie ai miei figli. La loro irrefrenabile voglia di crescere e di scoprire il mondo, la loro incolmabile curiosità e il loro desiderio di imparare sono stati il motore che ha innescato in me un processo di elaborazione di fantasie colorate che ho messo nero su bianco per il puro piacere di farlo. La psicoterapia ipnotica ha fatto il resto: mi ha permesso di trasformare in parole l'osservazione di quella realtà a me così vicina, per dialogare con quel contesto di crescita in maniera più leggera e divertente.

La voglia di creare per i miei figli racconti e storie che parlassero di loro, di me, di noi, della vita e delle speranze è cresciuta insieme con il loro interesse a interagire con le storie stesse, aggiungere particolari, chiedere e puntualizzare, ripetere all'infinito, quasi a memoria.

Il punto di partenza: l'osservazione della realtà

Da che mondo è mondo, le storie vengono scritte partendo dall'osservazione della realtà con lo scopo di agire su essa in maniera indiretta, di passare messaggi utilizzando un linguaggio semplice e comprensibile ai bam-

bini, di favorire l'interiorizzazione di concetti attraverso l'identificazione con personaggi fittizi o romanziati che interagiscono all'interno di scenari plausibili. In generale, attraverso le storie si cerca in maniera piacevolmente condivisa di favorire l'apprendimento cognitivo e il riconoscimento di quelle emozioni che nascono da dentro, ma che spesso non hanno un nome. E anche quando viene data loro un'etichetta, non è detto che il bambino riesca a connetterle a esperienze proprie e che arrivi a comprenderne immediatamente la corrispondenza. L'associazione potrà avvenire in un secondo momento, ma solo se il contesto emotivo-relazionale che fa da sfondo alle comunicazioni (soprattutto non verbali, per esempio il tono e la mimica) consente una reale comprensione sia delle esperienze vissute che delle emozioni.

Le parole delle emozioni

Le parole utilizzate nelle storie, nelle fiabe, nelle favole e nei racconti possono favorire questo processo di riconoscimento delle emozioni provate e delle esperienze vissute. In che modo? Validandole attraverso la risonanza spazio-temporale che si innesca quando il bambino capisce che chi legge vicino a lui prova le sue stesse emozioni (e glielo fa comprendere attraverso il suo modo di comunicarglielo) e che quelle stesse emozioni esistono da sempre (classico è l'incipit "C'era una volta...", ancor più classico il "...e vissero per sempre felici e contenti"). Se, al contrario, le emozioni provate e le esperienze vis-

sute vengono sistematicamente smentite, il bambino arriverà a percepirsi come "sbagliato": ciò potrà ledere la sua autostima e il senso integrato del sé, oppure potrà rendere difficile la creazione di un link tra le reazioni fisiche delle emozioni (palpitazioni, rossore, ecc.) e l'attivazione psicologica naturalmente messa in azione (allerta, irrequietezza, voglia di ridere, ecc.).

Storie che creano un antecedente rassicurante

Nella lettura di queste storie e racconti è fondamentale la comprensione del fenomeno associativo, mattone fondante della psicoterapia ipnotica ericksonianamente intesa: vivere qualcosa in ipnosi è come viverlo realmente. Allo stesso modo, leggere una storia o sentirla raccontare consente di immaginare la realtà descritta, ma soprattutto legittima le emozioni, belle o brutte che siano, provate durante lo svolgimento dei fatti. L'ascolto permette la creazione di un'apertura all'interno della quale ogni cosa è possibile: sperimentare e sperimentarsi nei diversi contesti fittizi crea "un precedente mentale" utile negli accadimenti futuri eventualmente simili.

Chiaramente le storie qui descritte portano un messaggio positivo che, ascoltato o letto, crea un antecedente rassicurante. Quando il bambino si troverà a vivere qualche momento di paura, di ansia o di *impasse* nella vita reale, il "precedente" sperimentato costituirà inconsciamente un aggancio da poter richiamare alla coscienza in maniera naturale. Ciò gli consentirà di ritrovare in sé gli strumenti

per superare la situazione reale che avrà davanti. E ciò non vale solo per il bambino: anche gli adulti che hanno antecedenti non rassicuranti possono aumentare la gamma delle proprie esperienze “mentali” positive a cui attingere successivamente.

Il linguaggio delle immagini

Attraverso il linguaggio tipico della psicoterapia ipnotica utilizzato nella stesura di queste storie possiamo allenarci e allenare i bambini a creare spontaneamente questi link, queste associazioni mentali che si attivano con l’esperienza “mentalizzata”.

L’obiettivo finale è quello di favorire uno sviluppo armonico di riconoscimento delle proprie emozioni e, soprattutto, delle proprie paure. Il bambino, interagendo con le storie di questo libro, si trova invogliato in maniera del tutto naturale a creare delle immagini mentali: le nuove immagini si sovrappongono a quelle già presenti consentendogli di utilizzare le nuove rappresentazioni per costruire nel mondo concreto una realtà che prima non c’era. Per esempio, una realtà in cui la paura viene trasformata e utilizzata, una realtà in cui la paura non blocca, una realtà in cui la paura non vince. Le nuove costruzioni mentali arricchiscono lo spazio interiore liberando la mente: poter pensare liberamente è ciò che caratterizza un bambino creativo, non vincolato solo alla concretezza di immagini preconfezionate con le quali non interagisce, ma che, invece, subisce passivamente.

Costruire un “magazzino delle risorse”

La capacità di rappresentare mentalmente una realtà arricchita consente al bambino di creare un “luogo” in cui il tempo e lo spazio perdono le loro unità di misura, un luogo in cui c’è tempo per ogni cosa e spazio per ogni azione: la visualizzazione di una realtà qualunque attiva la corteccia visiva esattamente come la visione reale della stessa. A questo punto diventa ancor più comprensibile l’importanza dell’attivazione di un’immaginazione che possa ristrutturare mentalmente una realtà paurosa o scomoda. Ciò che viene sperimentato a livello mentale – inconscio – può essere facilmente integrato con la realtà tangibile perché ormai è pensabile e possibile.

Ancora più vere e palpabili sono le emozioni che gli accadimenti immaginati suscitano e consentono di sperimentare: quelle dolci e piacevoli che confortano, ma anche quelle tristi e negative, private però delle conseguenze brutte che avrebbero nella realtà. Tutto ciò va a costituire una sorta di magazzino delle risorse depositate col tempo nei circuiti mnesici, così da poter essere, appunto, recuperate in momenti e contesti differenti.

Questo magazzino è il luogo in cui le risorse, conosciute o no, si nutrono delle nuove esperienze vissute e si amplificano. Con una opportuna modalità di verbalizzazione analogica, creativa e stimolante (come la lettura di una storia), è possibile attivare e utilizzare le diverse modalità di funzionamento anche se poste a livelli differenti della coscienza.

Infine, leggere storie ai bambini, vivere con loro le emozioni che il racconto regala e poter presentare loro una modalità possibile di emozionarsi davanti a quelle parole consente di essere la prima cassa di risonanza all'interno della quale essi possono cominciare a sperimentarsi. Questo è un rapporto di tipo empatico imprescindibile.

Uno strumento per gestire le paure

Questo discorso torna utile e semplifica la gestione delle paure. Avere a disposizione un ventaglio di modalità differenti di approccio alla paura, e quindi una gamma diversificata di emozioni combinabili e di scelte possibili, consente al bambino di affrontare gli accadimenti della vita con maggiore autostima e naturalezza. Dato che la realtà immaginata costituisce nell'inconscio un'opzione concreta alla stregua della realtà accaduta (come evidenze neuroscientifiche dimostrano), allora sappiamo che la lettura di queste storie può suggerire la spontanea individuazione di soluzioni reperibili senza sforzi in ogni età di vita.

Siamo abituati a dire: "Non devi avere paura"; questo tipo di comunicazione, a livello mentale, attiva la rappresentazione della paura stessa. Per esempio, con la frase: "Non devi pensare a un martello rosso", ottengo esattamente l'attivazione dell'immagine del martello rosso. Pensare costantemente alle paure o privarsi di piaceri e gesti naturali proprio a causa delle paure richiede un'infinità di energie. Quelle stesse energie che, spese o spreca-

te dietro ai timori, non sono più spendibili o utilizzabili in altri modi più proficui.

Per esempio, una persona che ha paura di volare e sa che dopo un mese deve prendere un aereo, può scegliere di stare in angoscia per tutto il mese, oppure può decidere di vivere giorno per giorno quello che accade e procrastinare l'angoscia al momento del volo. Quest'ultima scelta le consentirebbe di guadagnare un mese di vita serena. Se poi questa stessa persona dovesse realizzare che la paura di volare è legata alla paura che l'aereo cada, potrebbe estendere la strategia di cui sopra al momento del volo e porsi la domanda: "In questo momento l'aereo sta cadendo?"; se la risposta è no, allora potrebbe pensare di riutilizzare questo orientamento al "qui e ora" e rimandare l'angoscia fino a quando la risposta non sarà sì; se la risposta è sì, allora ha tutti i diritti di angosciarsi! Di solito, però, l'aereo atterra prima...

Diventa più utile e strategico interagire con la paura stessa e guardarla da un punto di vista differente, invece che farsi atterrire da essa. A questo scopo nascono le storie presentate in questo volume.

Storie per ogni età

Dietro ogni storia c'è un'"idea" che accompagna nel distreggiarsi entro una normale fase di crescita, una "morale" che consente di guardare da un punto di vista differente una fase di *impasse*, un'indicazione "terapeutica" per superare una fase che sarebbe stata normale se affrontata

con i tempi e con i modi giusti, ma che, tralasciata e congelata, è diventata un problema.

Suggerimenti per “usare” al meglio le storie

Ognuna delle storie che seguono è anticipata da un'introduzione che serve a inquadrare il tema trattato e a favorire una più profonda comprensione dei fatti narrati.

Alla fine di ogni storia troverete invece qualche domanda da rivolgere ai bambini una volta terminata la lettura. Come vedrete non si tratta di un lavoro di comprensione del testo o di approfondimento: andrebbe in conflitto con il piacere della lettura! Sono domande che servono ad aprire un dialogo tra voi, in modo da conoscervi di più reciprocamente e da consentire ai bambini di conoscere meglio se stessi. Nello stesso tempo, i bimbi cominciano a sperimentare la possibilità di parlare di se stessi senza obblighi o interrogatori.

Provate a sospendere il giudizio sulla qualità del ricordo: sicuramente ometteranno parti del racconto, così come potrebbero aggiungere dettagli scaturiti dalla loro fantasia. Non correggeteli: in questo momento il nostro obiettivo non è la correttezza delle informazioni, ma l'ascolto attivo di ciò che i bambini possono produrre.

Per riuscire comunque a far arrivare a loro la totalità di informazioni che le storie veicolano, potete utilizzare l'escamotage più semplice del mondo: parlate della vostra esperienza diretta! Per esempio, “Sai, invece, cosa mi ricordo io?”, “Sai cosa mi è piaciuto di più/di meno?”, “Sai

cosa non ho capito?”, ecc... In questa maniera il bambino non si sentirà giudicato o accusato, ma vivrà l'esperienza di uno scambio reale in cui sentirsi libero di esprimere le proprie opinioni. Proverà, contemporaneamente, il piacere di ascoltare idee diverse dalla sua senza che questo comporti un giudizio su cosa sia giusto e cosa sia sbagliato.

Detto questo... buona lettura!

LE STORIE

Quando Tartaruga correva veloce

TEMI TRATTATI

- ❖ La paura dell'attesa, il desiderio di ottenere "tutto e subito".
- ❖ La paura di restare soli.

Questa storia contiene diversi temi tipici della prima infanzia, che spesso però ritroviamo anche in età adulta: la paura dell'attesa e la paura di restare soli. Spesso rileviamo nei nostri figli il bisogno di ottenere "tutto e subito": un oggetto, una risposta, un risultato... È come se ci fosse qualcosa di terrificante insito nell'idea dell'attesa; è come se la latenza portasse con sé l'idea del vuoto. Il costante pensiero del vuoto preleva molte energie, quelle energie che vengono a mancare nella ricerca delle soluzioni possibili. Inoltre, la fretta e l'urgenza spesso portano a non considerare l'altro.

Quando questa modalità di comportamento diventa la regola alla base dei propri rapporti interpersonali, comincia a venire a mancare il terreno di relazioni all'interno del quale confrontarsi e, perché no, migliorarsi. A volte

il bisogno di primeggiare nasconde una paura profonda: quella di restare soli. Piuttosto che correre il rischio di mettersi emotivamente in gioco, ci si ritira. Piuttosto che confrontarsi con gli altri, ci si isola nel proprio bisogno di essere più bravi. Diventa talvolta troppo difficile sopportare l'eventuale superiorità altrui, così si cerca di fare le cose meglio degli altri solo per superarli. Almeno, nell'essere più bravi, ci si può illudere di avere degli amici intorno.

Questa via può diventare a poco a poco l'unica visibile e, quindi, l'unica percorribile. Capita di essere talmente presi dalle proprie posizioni da non riuscire a scorgere le altre possibilità. Guardare le cose sempre dallo stesso punto non consente di osservare l'accadimento nella sua totalità, o almeno di comprenderne "l'altra parte". Ciò non significa che la posizione sia sbagliata, semplicemente talvolta potrebbe diventare interessante non sentirsi obbligati a rispettarla per forza. Talvolta potrebbe essere interessante sentirsi liberi di scegliere anche diversamente...

Fino a quando, a un certo punto, avviene qualcosa... quel sintomo psichico o fisico che ci disturba e disorienta, ma al contempo ci costringe a fermarci e riflettere. È l'unico modo che il nostro inconscio trova per farsi ascoltare e per chiederci di ascoltare noi stessi.

Allora qualcosa cambia, se si ha voglia di sentirsi liberi di scegliere.



Tanto tempo fa, Tartaruga era l'animale più veloce del mondo. Andava così veloce che nessun animale riusciva a starle dietro. E non aveva neanche il guscio!

Tartaruga viveva in un villaggio insieme ad altri animali: Ghepardo, Elefante, Giraffa, Scimmia, Lumaca, Cavallo e tanti altri. Ogni sera si riunivano attorno al fuoco per raccontarsi quello che avevano fatto durante il giorno.

Tartaruga voleva sempre dire per prima ciò che le era successo e, mentre i suoi amici parlavano, pensava a quello che si era dimenticata di dire: appena le veniva in mente interrompeva il racconto di turno, a volte chiedendo scusa, a volte no. Non riusciva ad aspettare. Non lo faceva con cattiveria, non ci pensava proprio: se le veniva in mente qualche cosa doveva dirla subito, altrimenti aveva paura che le scappasse di mente...

Quelle serate erano anche l'occasione per organizzare la gita del sabato: una bella scampagnata in allegria verso una meta scelta insieme. Decidere il posto da raggiungere era solo la scusa per pensare alla strada da percorrere: chi desiderava godersi un particolare paesaggio, chi pensava a quanto sarebbe stato bello abbeverarsi a quel ruscello, chi già si pregustava il profumo rilassante del grande albero.

Il ritrovo era sempre nello stesso posto alla stessa ora. Spesso Lumaca era un po' in ritardo; talvolta Elefante, nonostante le grandi orecchie, non sentiva la

sveglia; qualche mattina Cavallo rimaneva bloccato in casa perché non trovava più la chiave: allora Ghepardo, rapido e generoso, andava a prendere Lumaca; Scimmia, agile e chissosa, andava a svegliare Elefante; Giraffa spiava dalla finestra della casa di Cavallo e diceva all'amico dove era volata la chiave, così lui poteva

uscire. La cosa più importante era partire insieme per condividere una bella giornata. Aspettando tutti, era piacevole chiacchierare. L'unica che si lamentava dei ritardi era Tartaruga: lei era sempre puntuale e scalpitava vistosamente quando si avvicinava l'ora fissata per la partenza. Salutava distrattamente, non chiedeva a nessuno: "Come stai?", non si accorgeva dalle piccole cose: se gli altri stavano bene o male, se avevano riposato durante la notte oppure no...



Einstein e l'amica dislessia

Sai chi è Albert Einstein? Lui è il più grande scienziato del mondo. Ma non è sempre stato così. Quando era piccolo cambiava spesso casa e città, ogni volta doveva abituarsi a contesti nuovi. Faceva molta fatica con i modi rigidi e severi, soprattutto a scuola. Aveva difficoltà specialmente in matematica, la maestra non capiva i suoi sforzi nel seguire le lezioni.

Gli avevano detto che aveva una cosa strana chiamata dislessia: per questo leggeva lentamente e con fatica. Gli altri lo prendevano in giro e la maestra, pensando che fosse svogliato, lo incitava a impegnarsi di più, non capiva che non faceva apposta. Lui ci rimaneva male e sentiva che non era giusto, ma non sapeva cosa fare: a dire la verità, a lui la matematica piaceva, ma con i suoi tempi.



Indice

Il ringraziamento più doveroso è ai miei figli: se non fossi diventata mamma non avrei mai scritto queste storie e, quindi, questo libro.

Ad Andrea che per primo ha creduto in questa possibilità.

Grazie a chi mi ha supportata e... sopportata in questo periodo.

Grazie a Enrico Paglialunga, illuminato e infaticabile collega che ha ispirato "Il nido".

Alla "Rivista Italiana di Ipnosi e Psicoterapia Ipnologica", organo ufficiale di A.M.I.S.I. (Associazione Medica Italiana per lo Studio dell'Ipnosi) e Società Italiana di Ipnosi Clinica, che per prima mi ha fatto pubblicare le mie storie. Chiaramente dietro alla rivista ci sono le persone che ringrazio una a una per avermi dato quella possibilità.

A Matteo e Laura che hanno creduto in questo progetto.

A una persona speciale, sempre entusiasta di tutto, curiosa di scoprire i miei successi, orgogliosa di esserci. Un angelo, semplicemente un angelo.

5 Introduzione

LE STORIE

17 Quando Tartaruga correva veloce

27 La stanza blu

37 La chiave

46 Il sacco vuoto

55 L'albero e il forziere dei ricordi

62 Il bello del buio

72 Einstein e l'amica dislessia

76 Mozart e l'odiata tromba

79 I Dinos

87 La goccia

94 I tanti nomi di Molly

101 Il nido

108 La torta