

**Elvezia Benini  
Giancarlo Malombra**

# **LE FIABE PER... SVILUPPARE L'AUTOSTIMA**

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...**  
**SVILUPPARE**  
**L'AUTOSTIMA**

Un aiuto per grandi e piccini

*Le Comete/FrancoAngeli*



## COMITATO DI GENOVA

Così come nel precedente testo *Le fiabe per... affrontare i distacchi della vita*, anche in questo libro, mirato ad aiutare in maniera essenziale i bambini e il bambino che è nell'adulto, la forza simbolica ed evocativa delle fiabe e la puntuale e appassionata analisi di esse che traspaiono dal libro denotano, da parte degli Autori, sensibilità particolare per le problematiche dell'infanzia e verso i diritti negati di essa, quando è misconosciuta, reietta e sotto scacco.

Con la semplicità delle fiabe, ma con una rigorosità scientifica e un linguaggio che ritrova profumi del passato per proiettarli nel futuro, si sancisce nel testo quella sinergia di forze affettive, di attenzione e di cultura senza la quale il destino di ogni giovane vedrà l'inevitabile declino.

Per i motivi indicati, il Comitato di Genova dell'Unicef conferisce il Patrocinio al testo *Le fiabe per... sviluppare l'autostima*, riconoscendo agli Autori la trasmissione di valori umani e professionali che aprono alla speranza di una vita migliore per l'infanzia.

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

*Grafica della copertina: Elena Pellegrini*

Copyright © 2008 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 della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

# Indice

<b>Prefazione</b> , di <i>Lucia Barbarini, Carla Cogo e Franca Ruggeri</i>	pag. 7
<b>Introduzione. L'autostima e le fasi della vita</b>	» 13
Che cos'è l'autostima?	» 13
Che cosa sono i complessi?	» 15
Le fiabe: un aiuto concreto	» 18
<b>1. Essere nel mondo: l'incontro con sé e con l'altro</b>	» 21
<i>Il nano tracotante</i>	» 23
<i>L'asino</i>	» 28
Spunti riflessivi	» 32
<b>2. L'altro sguardo: visioni tra immaginario e realtà</b>	» 41
<i>La coniglietta molto bella</i>	» 44
<i>Il principino imperfetto</i>	» 48
Spunti riflessivi	» 52
<b>3. Il mondo dei pregiudizi: dall'omologazione all'individuazione</b>	» 59
<i>Il gattino strabico</i>	» 61
<i>Saputella</i>	» 65
Spunti riflessivi	» 70

<b>4. La strada del benessere: dall'apparire all'essere</b>	pag. 75
<i>Il coniglio di peluche</i>	» 78
<i>Il bosco incantato</i>	» 81
Spunti riflessivi	» 85
<b>5. La via della consapevolezza: l'accettazione dei propri limiti per vivere in libertà</b>	» 91
<i>La maledizione delle pulci</i>	» 94
<i>Fuori casa! Dentro casa!</i>	» 97
Spunti riflessivi	» 100
<b>6. Nel teatro interiore: rifiuto, accettazione, ascolto</b>	» 107
<i>Canarina la postina</i>	» 110
<i>La scimmietta che si succhiava il pollice</i>	» 115
Spunti riflessivi	» 121
<b>7. Il pensiero creativo: alla ricerca dell'anima</b>	» 127
<i>Le tre caverne</i>	» 130
<i>I cinque sogni</i>	» 136
Spunti riflessivi	» 142
<b>Riflessioni conclusive</b>	» 151
<b>Appendice 1</b>	» 155
<i>Bricchetto, una fiaba da tante fiabe</i>	» 155
<b>Appendice 2. Proposte operative</b>	» 159
<b>Bibliografia</b>	» 165

## Prefazione

di Lucia Barbarini<sup>\*</sup>, Carla Cogo<sup>\*\*</sup> e Franca Ruggeri<sup>\*\*\*</sup>

La considerazione che abbiamo di noi stessi è la componente fondamentale del nostro benessere psicologico raggiunto con il processo di individuazione: ciò permette a ogni individuo di esprimere la sua unicità.

Gli autori, attraverso la preziosità del linguaggio simbolico junghiano, il solo che, per dirla in maniera semplice, è in grado di arrivare “direttamente all’anima”, ci offrono un tema appassionante, interpretato in modo innovativo, comunicandoci un messaggio universale nell’ambito del processo di individuazione in cui è fondamentale accettare se stessi con le potenzialità, ma anche con le difficoltà che esso comporta.

Sappiamo che nella vita, come nelle fiabe, c’è sempre una prova da superare, un esame da passare o un problema da risolvere e ogni conquista va considerata alla luce di un’autentica trasformazione esistenziale che porta alla realizzazione del Sé e al raggiungimento di una personale autonomia, la quale consente di liberarci da certi criteri collettivi, dalle norme, dai valori imposti dalla società che abbiamo interiorizzato durante il nostro processo di sviluppo.

A conclusione di questo, possiamo renderci conto di aver acquisito la conoscenza non solo degli aspetti meno conosciuti della nostra personalità, ma anche delle nostre relazioni interpersonali e intersoggettive perché, per usare le parole di Jung, “il rapporto con il Sé è al tempo stesso il rapporto con gli uomini e nessuno può avere un rapporto con il prossimo se prima non l’ha con se stesso”.

Attraverso questo percorso gli autori ci invitano a riflettere come ognuno di noi, grazie ai germi creativi dell’inconscio, divenuti accessibili alla

<sup>\*</sup> Psicoterapeuta junghiana, Genova.

<sup>\*\*</sup> Ricercatrice presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università di Genova.

<sup>\*\*\*</sup> Funzionario socio-culturale ed educativo, Comune di Genova.

coscienza, possa vivere la propria creatività sperimentabile con quell'ineffabile dato universale rappresentato dalla spiritualità.

Tale riflessione ci viene offerta con un linguaggio che colpisce la mente e tocca il cuore. Conosciamo la forza delle parole: penetrano in noi con tale intensità da costituire un peso insopportabile o un'ancora di salvezza.

Il linguaggio di queste fiabe costituisce un'indubbia vittoria su quello stereotipato dell'epoca attuale, su quelle frasi banali che ci scambiamo per riempire l'imbarazzo del silenzio, aggiungendo alla nostra vita solo una passiva ripetitività.

Disponiamoci, dunque, all'ascolto di un linguaggio convincente e persuasivo, concreto e dignitoso, ingegnoso nelle trovate, attento e accessibile, magico e leggero, eccezionalmente dotato della capacità di denotare e connotare la realtà interna ed esterna a noi.

E ringraziamo chi, convinto che le parole abbiano un'anima, le usa con rispetto e delicatezza, evidenzia la loro eleganza, le adatta ai diversi ambienti e situazioni, ne fa emergere il dinamismo e la forza emotiva, ne mette in risalto il sorriso. Perché "nel migliore dei mondi", dove "ognuno ha una visione chiara e adamantina di ciò che lo circonda", le parole sorridono, sentendosi davvero indispensabili a esprimere sentimenti e sfumature di sentimenti.

Leggiamo, allora, queste fiabe; lasciamole parlare nella chiarezza e nell'intensità del loro linguaggio: comprenderemo, senz'altro, tanti importanti messaggi.

Viviamo in un mondo in cui siamo sovente "stigmatizzati" da etichette attribuiteci con indifferenza e superficialità, dove ci "si scappella" e "si sgomita" talvolta con mal celata insofferenza.

Siamo costretti a frequentare la scuola di "Terrabruciata", a relazionarci con la maestra "Conlabarba" ("nei nomi c'è tutto un destino"), che "con i suoi tacchi squadrati che squadrasticamente risuonano" – efficace la figura etimologica – ostenta solo un autoritarismo risibile. Dobbiamo sorbirci "le liturgie" sue e di molti altri ancora. Il quadro appare piuttosto desolato. Che fare per alimentare, malgrado tutto, la fiducia in noi stessi e negli altri?

Prendiamo serenamente le distanze dall'idea che "il pensare d'aver ragione equivalga ad aver ragione", cosa che spesso "politica docet". Non pensiamo che tutto sia controllabile e ponderabile, superiamo la tentazione dell'"omologazione", non inchiniamoci ai "Perfetti", attribuendo loro qualità e poteri straordinari e non contendiamo agli "Avulsi" il loro territorio.

La ricchezza della vita umana così poliedrica non richiede solo "algido rigore e self control".

Occorre condividere i nostri drammi perché l'incubo angosciante di "voler urlare, ma di non aver la voce" non turbi il nostro sonno. Prendiamo

per mano chi vuole vincere le proprie sfide, chi riconosce che la serenità e la fiducia si conquistano, abbracciamo chi soffre, autoaccusandosi ingiustamente. Guardiamo con tenerezza chi è “gracile, vulnerabile, indifeso, etero”, ricordandoci che la vera nobiltà è nell’animo umile.

Consideriamo la bellezza e l’importanza dell’incontro di un uomo e una donna, da cui nasce la necessaria “sinergia tra il pensiero circolare femminile e quello lineare maschile” e poi, lasciandoci andare alle emozioni, passo dopo passo, “colpo d’ala dopo colpo d’ala”, addentriamoci nel “Bosco dei Miracoli”, con spirito rinnovato. Respiriamone la pace, gustiamone l’armonia, sentiamone “l’allegria”; osserviamo “le creature più bizzarre, svariate, multiformi”.

Mentre camminiamo, ci sentiamo rinvigoriti, pronti a “raccolgere a piene mani i frutti della vita, ognuno con le proprie specificità, i propri limiti, i propri carismi, le proprie abilità”. C’è posto per tutti: il mondo cessa di essere “il luogo in cui si è condannati a soffrire”, in quanto si creano le condizioni per valorizzare tutti. I nani come i giganti. Ci sentiamo spesso nani: nel ruolo che ricopriamo, nella considerazione che otteniamo, nei sentimenti che proviamo, nell’aiuto che sappiamo dare. Ci chiudiamo, allora, nella “spelonca” arida della frustrazione, pieni di quella rabbia che caratterizza le depressioni disperate: diventiamo “alteri, sprezzanti, pungenti, spigolosi, intrattabili, misantropi, in una parola, tracotanti”. Quanti sentimenti confluiscono nella tracotanza, perfettamente distinti dal sapiente uso dell’aggettivazione! Stiamo diventando “brutti personaggi” o, meglio, ci “inventiamo una brutta immagine di noi stessi”. Arrestiamo quella “goccia di sangue” che, cadendo giornalmente da ferite non guarite, causa dolore a noi e agli altri. Cerchiamo di cambiare, realizzando il più ambito obiettivo di ogni creatura di buon senso: “possedere quella normalità pervasiva che rende anonimi, ma concreti; poco visibili, ma costruttivi; non venerati, ma sinceramente amati”. Un desiderio nobile, che ci rende degni di stima.

Sbagliamo e torneremo a sbagliare: la perfezione non è di questo mondo. Non commiseriamoci, prendiamone coscienza con serenità e rimettiamoci in cammino, “spargendo petali di fiori arricchiti nella loro naturale bellezza” dall’umiltà e dalla dignità del chiedere a tutti scusa.

Le fiabe hanno parlato ad ascoltatori attenti. Il linguaggio si è rivelato un potente strumento di persuasione. Perché “quando l’anima è piena di sentimenti, le parole sono piene di interesse”.

Come si può, da un punto di vista cognitivo, definire il sentimento? Esso è la componente soggettiva dell’emozione; l’organizzazione delle risposte alla situazione che l’emozione provoca è la componente oggettiva.

Fisiologicamente l'emozione consiste in modello organizzato di risposte vegetative e comportamentali. Se vediamo qualcuno che soffre, ci rattristiamo; se siamo vicini alle persone che amiamo, ci sentiamo felici; in entrambi i casi, può cambiare la frequenza cardiaca, possiamo impallidire, piangere o sentirci accaldati. Di queste manifestazioni oggettive esterne all'emozione è responsabile il sistema nervoso autonomo, ma le strutture che determinano il nostro "sentirci tristi o felici" sono localizzate in parte della corteccia cerebrale, precisamente quella definita prefrontale, e in una piccola formazione sottocorticale, l'amigdala. Quest'ultima organizza le risposte comportamentali, vegetative e ormonali nei confronti di un'ampia gamma di situazioni, soprattutto in quelle spiacevoli o francamente negative, come paura, rabbia, disgusto; inoltre apprende e memorizza tali esperienze, dirette o indirette che siano, per costruire nel tempo un bagaglio che ci consentirà di stare all'erta nel pericolo latente o dichiarato al fine di mettere in atto tutto ciò che è possibile per la nostra incolumità.

La corteccia prefrontale è collegata con molte altre regioni corticali e con strutture sottocorticali che le permettono di influenzare comportamenti e risposte fisiologiche, incluse le risposte emozionali organizzate dall'amigdala. La corteccia prefrontale sembra essere coinvolta nella valutazione delle conseguenze personali di quanto accade nell'ambiente circostante. Perciò, nei processi decisionali e nella costruzione del bagaglio di conoscenze che formerà la nostra capacità di giudizio, le risposte emozionali costituiscono un'importante fonte di informazione.

Un'importante interfaccia tra i processi decisionali della corteccia prefrontale e le funzioni emozionali dell'amigdala è rappresentata dal giro del cingolo. Questa struttura esercita una funzione eccitatoria nelle emozioni e nel comportamento motivato, quindi è particolarmente attiva nelle persone estroverse. Una minore funzione di questa struttura e una maggiore, invece, della corteccia prefrontale sono presenti nelle persone estroverse.

Se un soggetto è introverso e si trova in situazione di particolare stress emotivo può sviluppare un senso di inadeguatezza che talvolta esita in attacchi di ansia o, nei casi più gravi, di panico.

Non è affatto semplice uscire da queste situazioni. Al di là di quello che può essere un aiuto farmacologico, l'attività fisica o il dialogo frontale possono scaricare l'ansia e, quindi, prevenire l'attacco di panico. Terapeutico è l'ascolto di una voce rassicurante, che esprime pensieri obiettivi, rinfaccanti, leali. In questo modo, lentamente, imparando a conoscersi, si può riuscire ad aumentare l'autostima, avendo come parametri di riferimento valori oggettivi.

Queste fiabe “camminano” sul nostro mondo, interloquiscono con noi, sollecitano delle risposte, in modo discreto, ma esplicito; sono disposte a pazientare, ma non “a infinitum”.

Ci chiedono di creare un rapporto positivo con il mondo esterno, di cercare una motivazione interiore che, giorno dopo giorno, ci faccia vivere meglio, di stare attenti ai segnali interiori che ci spingono a ritagliare momenti di tranquillità, di rispettare la nostra persona, senza mai dimenticare che la storia d’amore più importante è quella che viviamo con noi stessi. E, all’interno di questa storia, non può esserci né “speranza senza paura, né paura senza speranza”, due tra i più intensi sentimenti umani.



## **Introduzione. L'autostima e le fasi della vita**

### **Che cos'è l'autostima?**

L'autostima si può definire come il modo in cui ognuno di noi si percepisce nel mondo e nei rapporti con gli altri, i familiari innanzitutto e poi gli altri che via via si incontrano.

L'autostima può essere definita quindi come la percezione, in senso soggettivo, di "autoapprovazione" che ciascuno costruisce nel tempo attraverso un insieme di rappresentazioni che vanno poi a costituire lo "schema del Sé".

Le domande che ciascuno si pone sono: sono intelligente? Sono piacente? Sono considerato? E tutte queste domande vengono poste perché è forte in ogni persona sapere quanto si vale.

Come aiutare chi soffre di poca autostima? Come vincere la propria autosvalutazione?

Affrontando i "nodi" che hanno indotto questo meccanismo di sottile "ammutinamento" delle proprie potenzialità. Conoscendosi a fondo, indagando e scoprendo il mondo inconscio, ascoltando il proprio mondo interiore, affrontando se stessi e comunicando poi con il mondo, dopo un processo di conoscenza e di consapevolezza, in termini più appropriati al proprio benessere.

La svalutazione è un processo che si insinua presto nella vita e più ci si inoltra nel cammino e più si stratificano le problematiche legate a questo cattivo pensiero di sé.

È sufficiente che il genitore abbia poca stima di sé per trasmettere al figlio la stessa "malattia" oppure per crearne una nuova legata al suo esatto contrario "l'onnipotenza".

Certo, è molto importante avere ben presente che una medaglia ha sempre due facce: per cui il contrario di impotenza è onnipotenza; un aspetto è presente alla coscienza e l'altro sta in "ombra" cioè vive nell'inconscio.

Ed è qui che può innestarsi la svolta: nell'incontro con le parti sconosciute, con le parti nascoste, con quelle parti emotive, a volte dolorose, insomma con l'inconscio, attraverso le immagini oniriche o nelle immagini create da una fiaba nella nostra mente e nel nostro cuore, può nascere la consapevolezza del cambiamento e si può intraprendere un nuovo cammino.

Le crisi svalutative possono accompagnarci durante tutta la vita; questa infatti è segnata da fasi ben determinate e studiate dalla psicologia dello sviluppo: dalla nascita all'infanzia, dalla pubertà e dall'adolescenza alla vita adulta, dall'età matura alla vecchiaia. Ogni fase presenta momenti critici legati appunto a momenti cruciali di passaggio che necessitano di essere "visti" come momenti di vita particolarmente sensibili e bisognosi di rispetto e di attenzione.

Ed ecco allora che, nella transizione delle fasi più critiche, si può vivere un travaglio o si può sentire un disagio legato all'incertezza della nostra identità: in questi periodi si vive quindi uno stato di sofferenza legata alla svalorizzazione di sé con conseguenti stati depressivi o comunque di malessere esistenziale.

Sembra che nulla vada bene, che tutto sia da rifare o che niente di ciò che si è fatto sia buono: ecco quindi l'emergere o il ri-emergere di stati "depressivi" che trovano un collegamento con ciò che abbiamo alle spalle, con ciò che abbiamo lasciato o che dobbiamo lasciare.

L'autostima è quindi strettamente correlata con il proprio modo di essere, di percepirsi, di rispondere al mondo e a se stessi.

Chi ha scarsa autostima deve divenire certo consapevole dei suoi limiti, ma anche ricercare in sé la linfa che può far emergere le sue potenzialità.

Certo, per poter uscire dal tunnel dell'autosvalutazione, è necessario innestare la marcia e desiderare fortemente di trovare la via chiara e luminosa, quella via che consente la visione della depressione legata al considerarsi "minus" e la visione di un nuovo percorso che consenta il distacco da quella posizione che intrappola, non consentendo la via creativa delle possibilità.

Distacco e autostima corrono sullo stesso filo: per poter raggiungere il benessere psichico è necessario trovare la via del distacco, distacco dal negativo, distacco dal pensiero ripetitivo e stagnante, distacco dalla visione limitante che si ha di sé, distacco da come gli altri possono giudicarci, distacco dagli stereotipi sociali, distacco da una visione depressiva, distacco

dalle persone che somigliano troppo alla svalutazione che ci si è imposta o che ci è stata data, distacco da un mondo negativo, distacco dalla commiserazione, distacco dalla rabbia verso gli altri, distacco dalla rabbia verso se stessi e così andar dicendo.

Ma il distacco da uno stato mentale e da un'abitudine consolidata di pensiero negativo non è così semplice da compiere; a volte è meno complicato attribuire il proprio malessere all'ambiente in cui si è vissuto, a volte è più facile dire che "sono gli altri" ad aver determinato il proprio cammino e che ciò che è determinato non si può mutare.

Ma come dice Jung, "non è possibile alcuna cura o miglioramento del mondo se prima l'individuo non interviene su se stesso".

E se non si inizia un percorso riflessivo, se non si continua nell'ascolto di sé nella sua totalità, nei termini di coscienza e di inconscio, se non si interviene su se stessi allora si creano i "complessi".

## **Che cosa sono i complessi?**

Scrive Verena Kast: "I complessi sono centri di energia costruiti su un nucleo di significato affettivo, suscitati presumibilmente da un conflitto dell'individuo con un'aspettativa o un evento presenti nell'ambiente circostante di cui non si sente all'altezza... I complessi caratterizzano perciò i punti deboli dell'individuo, racchiudono ciò che ostacola l'individuo nel suo sviluppo personale, ma anche i germi delle nuove possibilità vitali".

Quali insegnamenti si possono trarre da queste ricche considerazioni?

Innanzitutto che i complessi appartengono a ogni individuo in quanto costituiscono dei centri vitali che sono in stretto rapporto con la tonalità affettiva e cioè con le emozioni che accompagnano le diverse esperienze di vita, e che nel momento in cui sono attivi e non riconosciuti sono dannosi.

Il complesso non è visibile e ciò che invece lo espone è il modo di comportarsi dell'individuo in determinate situazioni, in quelle situazioni che fanno ri-emergere determinate emozioni che sono legate appunto al disagio.

È nella consapevolezza che è possibile elaborare il complesso attraverso il quale possono affiorare i simboli che consentono appunto la trasformazione e il superamento dei "punti deboli".

I nodi psichici, favorevoli comportamenti proiettivi bloccanti la vita sociale, sono quindi superabili e trasformabili attraverso il consentire a se stessi di "vedere e sentire" gli stati emotivi legati a quel nucleo primitivo disturbante e il lasciarsi raggiungere da quelle immagini, attraverso i sogni

notturmi o i sogni a occhi aperti, che contengono appunto i simboli che, nell'elaborazione, portano nuova energia psichica.

I complessi abitano nell'inconscio e pertanto è fondamentale porsi in contatto con questa parte nascosta; questo contatto è possibile unicamente attraverso i sogni o l'immaginazione e le fantasie diurne.

L'individuo che da bambino è stato ritenuto "poco intelligente" o "poco furbo" può in una maggiore età soffrire di un senso di inferiorità oppure, per compensazione, avere un alto senso di sé; ed ecco allora che, da adulto, se il complesso è rimasto inconscio e non è stato affrontato adeguatamente, può soffrire di un'identità "minata", cioè vivere problematiche legate all'autostima.

Facilmente un adulto che ha imparato a non dare valore alla sua persona diviene vittima di situazioni faticose nelle quali facilmente si troverà di fronte a persone che sottolineeranno e rimarcheranno proprio quegli aspetti che più lo feriscono.

Per sanare queste ferite vanno modificati certi comportamenti e ciò è possibile solo dall'interno perché là, attraverso gli elementi simbolici, si creano le forze del rinnovamento.

La via d'uscita dallo stato complessuale e dal malessere che ne deriva è quindi il cambiamento che passa attraverso la propria individuazione, attraverso un ampliamento della sfera della coscienza.

Insomma, la riflessione e il cambiamento devono essere il nostro "pane quotidiano": per poter modificare un percorso pesante o un periodo faticoso è necessario entrare maggiormente in contatto con se stessi e "pescare" tra le buone cose sedimentate in noi.

"La vera gioia è un tesoro nascosto nel più profondo dell'anima. Bisogna veder chiaro in se stessi, sintonizzarsi, mettere a 'fuoco' cuore e cervello", scrive Seneca.

Naturalmente per fare ciò è necessario aver trovato sulla propria strada un "maestro" di vita, una persona che sappia avvicinarsi alla vita con prudenza, con gioia, con allegria, ma insieme anche con rispetto silenzioso di sé e della vita.

La fortuna di trovare un maestro di vita non è evento così facile: chi ha scarsa stima di sé può trovare maestri cattivi senza rendersi conto di seguire un percorso sbagliato, ma se questa stessa persona incontra un "buon maestro" allora trova davvero il tesoro. E questo buon maestro che dapprima si pone come luce diviene pian piano lo specchio riflettente per il discepolo che imparerà a vivere di luce propria.

Ed ecco parole dei giorni nostri, il testo di Jovanotti nella canzone *A te*:

A te che io ti ho visto piangere nella mia mano  
fragile che potevo ucciderti stringendoti un po'  
e poi ti ho visto con la forza di un aeroplano  
prendere in mano la tua vita e trascinarla in salvo  
a te che mi hai insegnato i sogni e l'arte dell'avventura  
a te che credi nel coraggio e anche nella paura.

Che buona acqua da questa sorgente per i ragazzi che si affacciano alla vita!

Che bell'insegnamento si può trarre da queste parole che spingono verso la vita, verso l'alto e verso la profondità, nell'avventura del nostro cammino che prevede gli opposti e proprio grazie a essi avviene la conoscenza e il superamento degli inevitabili scogli.

Un buon maestro di vita instilla la gioia di vivere e, consegnando l'insegnamento antico della felicità, consegna quella capacità di vivere lo stato contemplativo e la capacità di avvicinarsi al fluire della vita anche nel sopraggiungere della morte.

La fortuna è trovare un maestro che insegni l'*ars moriendi*, l'arte di morire, che nell'antichità era considerata l'arte di vivere, la capacità cioè di lasciar scorrere la vita, come il continuo fluire dell'acqua del fiume verso il mare, come il continuo divenire del giorno e della notte, in un profondo rispetto di ciò che la vita dona, nel bene e nel male, nella gioia e nella sofferenza.

La costruzione della propria identità avviene procedendo dalla nascita, ma ancor prima, nella sedimentazione archetipica di tutto ciò che appartiene ai nostri genitori e progenitori, fino a che la vita ci appartiene e forse anche dopo, in un imprecisato e impalpabile mondo successivo. Anzi, credere che vi sia una sedimentazione psichica degli eventi appartenenti all'umanità nella psiche di ognuno può indurci a credere nel volo sempiterno delle anime che vanno così depositando in ogni nuova creatura un'impronta individuale e una collettiva, differenziando in tal modo gli individui, ma nello stesso tempo accomunandoli sotto uno stesso tetto, con impronte indelebili.

A partire da ciò possiamo quindi dire che il cammino di ciascuno è in parte determinato e in parte da costruire.

La consapevolezza di questi due aspetti, che convivono in stretta relazione, attraverso la coscienza e l'inconscio, può aiutare a far conto con gli aspetti cromosomici non modificabili, nell'accettazione di questi, e a far conto invece delle potenzialità insite nell'essere, possibilità che possono divenire realtà, solo nella coscienza di sé.

Ed ecco che l'autostima diviene un possibile bagaglio, la cui carenza costituisce un bagaglio pesante o viceversa la giusta presenza di essa costituisce una forza che consente di progettare al meglio i propri passi nella vita.

## Le fiabe: un aiuto concreto

E perché le fiabe? Perché dei racconti fantastici con animaletti, buffi nani deformi, orchi spaventosi, creature immaginarie, scaturenti sia da sogni individuali sia dall'inconscio collettivo?

Perché l'“arte di vivere” ci viene insegnata dalle fiabe, dai racconti, dai miti, insomma da ciò che ci viene trasmesso e da ciò che è legato all'“antica saggezza”.

Possiamo considerare la fiaba un modo molto semplice e genuino di esprimere concetti che si riferiscono alla vita e alla psiche umana, con i travagli e le gioie che appartengono all'intera umanità; ogni fiaba porta con sé un significato intrinseco che si esprime attraverso immagini e simboli che toccano tanto profondamente da suscitare emozioni e promuovere riflessioni.

Ciascuno sarà toccato da aspetti particolari e differenti rispetto a un altro e le modalità di lettura della fiaba dipendono dalla tipologia di personalità e dalle funzioni della coscienza che l'individuo mette in moto.

Le fiabe, con i protagonisti e con le situazioni e gli intrecci in esse narrati, comunicano le difficoltà della vita e le possibilità per superare queste difficoltà, raggiungendoci emotivamente.

Attraverso l'identificazione con i personaggi fiabeschi, con l'eroe, ma anche con i corollari dell'eroe, viene trasmesso il concetto che è possibile un mutamento creativo. Questa trasmissione peraltro è soprattutto emozionale e il termine concetto è da intendersi come scarica adrenalinica emotiva che produce consapevolezza delle proprie potenzialità e ispira fiducia.

Le fiabe hanno sempre una situazione conflittuale e problematica nella loro struttura: il velo sciamanico, la pioggia dorata, la grande quercia, il gufo saggio altri non sono se non quelle parti di noi che abbiamo introiettato, ma molto spesso rimosso e che un colpo di scena può fare risorgere per indurci a risollevare il capo prostrato dagli eventi.

La fiaba ci conduce tramite simboli e immagini intrecciati in una complessità processuale narrativa a ritroso verso il limbo della nostra infanzia e in avanti verso le migliori prospettive vitali.

La pluralità simbolica riconduce anche alle specificità individuali oltre che culturali: la fiaba quindi non ha una pretesa universalistica, come soluzione preconfezionata per ogni lettore, viceversa fornisce maieuticamente a ognuno umili strumenti interpretativi che toccano le corde emozionali attraverso le quali ogni lettore può riconoscersi nell'intimità della propria lettura, delle proprie lacrime di lettura, nei propri struggimenti di lettura e, perché no, nei propri sorrisi di lettura.

La fiaba raddrizza i torti, fornisce certezze, riporta i profumi del frumento appena mietuto e del pane fatto in casa, riporta le immagini dei racconti della nonna, sana piaghe altrimenti insanabili, consente immagini mentali come quelle che hanno consentito a Emilio Salgari di viaggiare nel mondo prima di internet.

Ecco perché in un percorso di memoria, con la speranza che è quasi una certezza di aver donato un seme di gioia e di crescita, abbiamo scelto la fiaba come strumento privilegiato per cogliere sogni e per fornire emozioni, tramite i quali regalare un aiuto per grandi e piccini nel percorso magico della vita.