

Daniela Marinaro  
Cristina Rota

Prefazione  
di Alberto  
Pellai

# LE FIABE PER... COSTRUIRE RELAZIONI FELICI

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

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.

Daniela Marinaro  
Cristina Rota

LE FIABE PER...  
COSTRUIRE  
RELAZIONI FELICI

Un aiuto per grandi e piccini

Prefazione di Alberto Pellai

*Le Comete* FrancoAngeli

Si ringrazia Ilaria Sgarzi per avere realizzato le illustrazioni presenti nel testo e in copertina.

Copyright © 2016 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).*






*Alle nostre famiglie,  
quelle da cui siamo nate  
e quelle che abbiamo contribuito  
a far nascere.*













---

# Indice

<b>Prefazione</b> , di <i>Alberto Pellai</i>	pag.	9
<b>Introduzione</b>	»	13
<b>1. Le relazioni in famiglia</b>	»	17
Introduzione	»	17
 Sulla Montagna dei Larici	»	18
Riflessioni	»	24
 Gli Incredibili	»	29
In sintesi	»	30
<b>2. Le relazioni tra fratelli</b>	»	31
Introduzione	»	31
 I quattro Panda Rossi	»	32
Riflessioni	»	38
 Frozen	»	44
In sintesi	»	45
<b>3. La relazione nella coppia</b>	»	46
Introduzione	»	46
 Dal Regno dei Fiordi al Regno dei Fiori	»	47
Riflessioni	»	55
 Shrek e vissero felici e contenti	»	59
In sintesi	»	60

<b>4. Le relazioni nella scuola primaria</b>	pag.	61
Introduzione	»	61
 Gli elfi e la Grande Scuola Verde	»	63
Riflessioni	»	68
 Monsters University	»	73
In sintesi	»	74
<b>5. Adolescenti in classe</b>	»	75
Introduzione	»	75
 Emozioni nella Savana	»	78
Riflessioni	»	82
 Inside Out	»	86
In sintesi	»	87
<b>6. Le relazioni nei contesti sportivi per l'infanzia e l'adolescenza</b>	»	88
Introduzione	»	88
 Nel bosco della salute	»	90
Riflessioni	»	95
 Kung Fu Panda	»	100
In sintesi	»	101
<b>7. Costruire relazioni felici</b>	»	102
Introduzione	»	102
 Il tesoro di Ninetta	»	105
Riflessioni	»	108
 Ralph Spaccatutto	»	111
In sintesi	»	112
<b>Conclusioni</b>	»	113
<b>Ringraziamenti</b>	»	115
<b>Lecture per...</b>	»	117

---

# Prefazione

di *Alberto Pellai*

Questo libro è come un piccolo scrigno del tesoro: è pieno di saggezza, di bellezza e anche di senso pratico.

Aiuta a vivere meglio. Perché fa riflettere sulla propria vita, sulle proprie relazioni, sulla propria identità di genitori, di partner affettivi, di figli. Ci prende per mano e insieme a compagni di viaggio apparentemente anomali – insomma quelli che non ti aspetti, come panda rossi, elfi e lupi – ci fa percorrere il tragitto del nostro ciclo di vita con l'aiuto di storie dolci e profonde, ricche di simboli e di insegnamenti.

È bello avere tra le mani un libro che è stato declinato per aiutarci ad avere cura delle relazioni che ci fanno bene. L'approccio "positivo" che il libro propone è da sempre quello che anch'io provo a perseguire con il mio lavoro. Pur occupandomi anche di clinica, cerco di enfatizzare continuamente l'importanza della prevenzione e della promozione. E questa enfasi, questa attenzione specifica verso tutto ciò "protegge e promuove" è il soggetto di questo volume.

Vi invito a leggere e rileggere le storie e poi a verificare come e quanto gli spunti di riflessione che le corredano possano essere di beneficio per la vostra situazione personale o per quella di chi vi vive a fianco. Usate questo testo in famiglia, condividetelo con le persone che amate, leggete le storie ai vostri bambini. Non abbiate paura della apparente semplicità con cui tutto viene narrato e spiegato. La semplicità è un'arte e l'arte

di vivere bene si fonda in modo sublime sulla semplicità, che – laddove regna – tutto rende luminoso.

Di fronte alle fatiche del nostro ruolo di genitori ed educatori (per qualcuno è il “mestiere più impegnativo del mondo”) le Autrici sanno bene che (cito testualmente) *“la bacchetta magica non esiste e che la miglior magia la possiamo realizzare attingendo alle nostre risorse interne: conoscersi meglio, individualmente e all’interno della coppia genitoriale, è il miglior modo per guidare le nostre azioni. La consapevolezza delle proprie emozioni e delle sue più frequenti reazioni a esse, permette a ogni genitore di comprendere meglio se stesso “durante” le situazioni più difficili, per controllarsi e gestirle con maggiore efficacia”*.

E il percorso che connota questo volume è davvero un ottimo strumento che illumina il nostro mondo interno, ci aiuta a conoscerci meglio, a diventare consapevoli. Non un solo aspetto delle relazioni famigliari e delle sfide educative a esso associato viene trascurato: diventare genitori, rimanere coppia dopo essere diventati genitori, sostenere la capacità dei fratelli di far fronte ai conflitti che non mancano mai. Ma anche imparare a separarci dai figli quando entrano a scuola e il baricentro della loro vita si sposta progressivamente dal centro della famiglia al centro del mondo, proprio come succede quando in casa entra l’adolescenza, che come uno tsunami tutto travolge e tutto cambia.

Insomma c’è qualcosa per ognuno di noi, tra le pagine di questo libro, ma c’è soprattutto lo sforzo che ciò che ci rende persone migliori, genitori migliori, partner affettivi migliori, non è il sapere che un testo ci può fornire, bensì un incessante stimolo a riflettere sul nostro saper fare sul nostro saper essere.

È a questo che serve un libro: a farci da specchio permettendoci di incontrare – dentro e fuori di noi – i nostri punti di forza e le nostre debolezze. Aiutandoci a riflettere su ciò che siamo e ciò che ci piacerebbe essere, in un progetto di trasformazione di noi basato su consapevolezza e autoriflessività.

Come, scrivono le Autrici, partendo dalle narrazioni fantastiche presenti nel volume, “noi genitori possiamo tradurre que-

sti esempi in momenti di confronto e condivisione di emozioni e pensieri”. E sempre grazie alle storie e alle molte riflessioni che intarsiano queste pagine, potremo fare un bilancio del nostro percorso umano: chi siamo? Chi siamo stati? Chi vogliamo essere?

C'è sempre un progetto di miglioramento ed evoluzione di noi possibile, c'è sempre la possibilità di trasformare le nostre zone d'ombra in zone di luce. A questo serve la vita. Ed ecco perché guardarsi dento e guardare indietro è un passaggio fondamentale che ci consente di avere una visione sul nostro futuro.

“Una visione serena del passato appare spesso come un traguardo difficile da raggiungere, ma è il passaggio imprescindibile verso una visione positiva del futuro; quando l'individuo sa guidare attivamente il proprio percorso di vita, per il partner è più semplice comprenderne gli stati d'animo e le azioni, mentre i figli possono godere di una maggiore coerenza familiare, basata sulla comprensione di due discorsi che – senza confondersi – sono diventati un dialogo”.

È questo il bellissimo messaggio che le Autrici ci consegnano con quest'opera, interessante e originale, appassionante e divertente. Che leggi come una storia, ma ti entra dentro come un insegnamento di vita.

Insomma: come in tutte le buone fiabe anche in questo libro c'è una morale che però è differente per ciascun lettore. A voi scoprire la vostra e farne tesoro.

Perché “costruire e alimentare relazioni felici è impegnativo, ma possibile”: e quando riusciamo a farlo bene scopriamo non solo la bellezza della nostra vita, ma anche... il senso di tutto.



---

# Introduzione

*La felicità è accarezzare un cucciolo caldo caldo,  
è stare a letto mentre fuori piove,  
è passeggiare sull'erba a piedi nudi,  
è il singhiozzo dopo che è passato.*

Charlie Brown, *Peanuts*

L'idea di scrivere un libro di fiabe che parlino di relazioni felici nasce dal nostro desiderio di trasmettere fiducia e positività: un piccolo contributo di ottimismo da spendere nei tanti, impegnativi ruoli sociali dei nostri lettori: educatori, ragazzi, genitori, insegnanti, allenatori, tate, nonni, fratelli, baby-sitter...

Ci siamo rese conto, da subito, che l'espressione "costruire relazioni felici" indica un obiettivo davvero ambizioso, che richiede impegno, costanza, tensione emotiva.

Sappiamo bene che questa spinta motivazionale risulta talvolta molto difficile da trovare, perché modificare le relazioni tra adulti, quelle più stabili e di lungo periodo, è rischioso e faticoso. Le abitudini consolidate ostacolano il cambiamento, seducono con il loro confortevole ripetersi ed è quindi indispensabile trovare la via giusta per andare oltre il "quieto vivere", verso un possibile "vivere felice".

Indubbiamente, l'affetto è una delle leve principali che ci spinge a non arrenderci, a mettere in discussione il nostro modo di interagire con l'altro, a trovare le energie per osservare le cose da un punto di vista differente dal nostro, a mettere in atto i nostri tentativi di modificare una relazione. A muoverci è l'amore verso l'altro e il desiderio che l'altro, insieme a noi, stia bene.

Ecco perché ci è sembrato naturale affrontare il tema della costruzione di relazioni felici a partire dal nostro rapporto con i più piccoli. Se è così difficile il cambiamento nelle relazioni

tra adulti, possiamo almeno provare a instaurare, sin da piccoli, buone relazioni che continueranno a dare i loro frutti anche in età più matura.

Il libro pone quindi l'attenzione al mondo dei ragazzi, vuole fornire alcune possibili chiavi di lettura per comprendere le dinamiche relazionali che ci legano ai piccoli che ricevono le nostre cure e attenzioni.

Anche con questo presupposto, però, coltivare il proprio angolo di felicità non è affatto semplice; ci vuole un fondamentale approccio positivo e di fiducia verso il futuro, nonostante le innumerevoli insidie che intralciano i nostri buoni propositi. Ognuno di noi si trova a fare i conti con la stanchezza e la frustrazione di un compito così gravoso. Com'è possibile trovare e rigenerare le nostre energie? Come sviluppare la pazienza e come gestire la rabbia di alcuni momenti? Come insegnarci a guardare al futuro con un po' di cautela e molta speranza? Come costruire relazioni serene nel contesto educativo?

Non avrebbe senso proporre soluzioni prefabbricate. Ogni lettore è libero di far crescere la propria felicità come crede: seminando, concimando e innaffiando come e quando vuole. Il libro si limita a descrivere creativamente una serie di situazioni tipiche che coinvolgono adulti e ragazzi. Per ognuna di esse, attraverso lo svolgimento di una fiaba, propone riflessioni e suggerimenti per valutare le nostre azioni, contestualizzare le reazioni dei più piccoli, gestire l'emotività, provare a trarre quindi il massimo beneficio e soddisfazione dal nostro compito di educatori. Giusto per orientare le nostre cure in base alle esigenze della rosa o del rododendro, pur sapendo che non ci sono due fiori uguali, che bisogna sempre considerare le condizioni specifiche del terreno, l'esposizione al sole in quel punto preciso, la qualità dell'aria...

Le fiabe raccolte nel libro ci accompagneranno in un percorso alla scoperta di sentieri dorati, pigne magiche, laghi incantati, strumenti e incantesimi per sconfiggere predatori feroci, scalare montagne insidiose e superare paludi scivolose. Attraverso il linguaggio simbolico e la sua lettura in chiave psicologica, nella raccolta di storie abbiamo voluto esprimere i pensieri, le emozioni e i sentimenti di molte persone incontrate nel nostro



cammino e che hanno condiviso con immensa generosità, entusiasmo e partecipazione, pezzetti della propria vita, composta inevitabilmente da soddisfazioni e fatiche. Sono loro i veri protagonisti delle fiabe: hanno creduto insieme a noi in questo progetto, dandoci la fiducia che è stata la spinta fondamentale del nostro lavoro, creativo e realistico insieme.

Il libro si compone di sette capitoli, contenenti altrettante fiabe.

I primi tre capitoli affrontano il tema delle relazioni all'interno del nucleo familiare.

Nel primo capitolo, seguendo le orme di una famiglia di Lupi, viene affrontato il delicato tema della relazione tra genitori e figli alla ricerca di un fragile equilibrio tra bisogni differenti.

Nel secondo capitolo, invece, quattro simpatici Panda Rossi ci faranno riscoprire le gioie e i dolori dei rapporti tra fratelli.

Il terzo capitolo è dedicato esclusivamente ai genitori e alla necessaria evoluzione del rapporto di coppia dopo l'arrivo dei figli.

I capitoli successivi affrontano contesti al di fuori del nucleo familiare: nel quarto capitolo accompagniamo un gruppo di simpatici elfi nella loro esperienza di scuola primaria e vediamo insieme quante e quali relazioni si intrecciano in questo intenso e importante percorso di sviluppo.

Nel quinto rimaniamo ancora sui banchi di scuola – questa volta nella fitta Savana – per affacciarci al mondo complesso delle relazioni con gli adolescenti.

Tra i tanti contesti relazionali che coinvolgono fanciulli e ragazzi, uno dei più frequenti è quello sportivo. Un ambiente sfidante, non solo per le gare e la competizione legata allo sport, ma anche per i rapporti non sempre semplici da gestire che si instaurano tra le persone. Nel sesto capitolo, dunque, incontreremo un gruppo di scoiattoli salterini, con i quali riscopriremo l'importanza di dare valore al divertimento e al gioco, attraverso un'attenta quanto concreta osservazione delle dinamiche relazionali.

Il libro si chiude con la più dolce delle nostre fiabe, che racconta di un legame speciale, di una relazione felice, i cui frutti si rinnovano a lungo attraverso le stagioni e acquisiscono significato anche oltre il tempo trascorso insieme.

Oltre alla fiaba e agli spunti di riflessione, in ogni modulo troverete qualche suggerimento per la visione di un film, che può fornire ulteriori indicazioni rispetto al tema affrontato nel capitolo. La scelta dei film da proporre è ricaduta su quelli di animazione perché, così come le fiabe del libro, si prestano a essere apprezzate da grandi e piccoli.

Questo libro non cambierà la vostra vita, ma potrebbe darvi uno sguardo nuovo nell'osservare i comportamenti e la comunicazione tra voi e gli altri, aiutandovi a costruire relazioni gratificanti e, perché no, felici.

Buona lettura!

*Daniela e Cristina*

# Le relazioni in famiglia

*Ogni famiglia ha un segreto,  
e il segreto è che non è come le altre famiglie.*  
Alan Bennett, drammaturgo

## **Parole chiave**

Ruoli genitoriali  
Regole  
Punizioni  
Consapevolezza di sé  
Distrazioni

## **Introduzione**

La vita in famiglia, nella sua quotidianità, richiede un grande impegno – fisico e mentale – per dedicare la giusta attenzione alle esigenze di tutti i suoi membri.

La gestione di più figli, poi, complica la situazione: le energie richieste ai genitori si moltiplicano e la difficoltà nel mantenere regole e disciplina diventa una battaglia quotidiana.

La fiaba *Sulla Montagna dei Larici* racconta la storia di una famiglia di Lupi, una famiglia come tante e quindi assolutamente unica, a suo modo in bilico tra la routine di tutti i giorni e gli eventi straordinari che, a volte, ne scuotono la tranquillità.

Nella sua semplicità e trasparenza, la fiaba ci pone di fronte al difficile ruolo svolto dai genitori che, mentre in apparenza il tempo scorre con immutabile regolarità, vedono cambiare le

necessità individuali dei figli; se questi cercano ancora affetto e cure nella famiglia, rivendicano però sempre maggiore autonomia e indipendenza, fino alla palese “disobbedienza”.

Un tema che ogni genitore si trova ad affrontare e che, spesso, racchiude qualche insidia alla coesione della famiglia.

Attraverso gli occhi e le azioni di mamma e papà Lupo, sarà possibile raccogliere qualche interessante suggerimento per creare o mantenere rapporti familiari più intensi e costruttivi, orientati a vivere bene l'avventura di crescere insieme, giorno per giorno.



## **Sulla Montagna dei Larici**

Nel branco dei lupi si rispettavano poche regole fondamentali, per garantire il rispetto dei ruoli, la sopravvivenza di tutti e per permettere a ognuno di sviluppare i talenti.

Tanta allegria regnava nella tana ai piedi dei Tre Larici Millenari che si specchiavano nel Fiume Cangiante, illuminato dai robusti alberi colorati di verde brillante, giallo dorato e rosso rubino, a seconda delle stagioni.

L'amore nato tra lupa Alma e lupo Victor diede vita a sette meravigliosi cuccioli nel corso degli anni. A ogni nascita papà Victor emetteva ululati così festosi che in meno di un minuto tutto il branco si ritrovava radunato poco fuori dalla tana per ammirare il nuovo arrivato.

Dal momento in cui era diventato papà per la prima volta, Victor si era sentito pronto ad amare fedelmente la sua famiglia, a procurare le prede necessarie per la sopravvivenza e la crescita dei suoi componenti, a proteggerli dai nemici esterni con dedizione e forza.

Alma e Victor amavano quei teneri lupacchiotti ogni giorno di più e si dividevano i compiti nell'accudirli. I genitori si sostenevano a vicenda, guardandosi negli occhi, erano vicini l'uno all'altra per rinnovare e scambiarsi le energie necessarie a mandare avanti la famiglia.

Una volta svezzati i cuccioli secondo le leggi della Natura, mamma e papà avvertirono il bisogno di tornare a occuparsi delle attività svolte quando non erano ancora genitori: gradatamente, e

con l'aiuto del branco, tornarono ad allenarsi per riacquistare la velocità e la prontezza necessarie per inseguire le prede.

I due si consideravano fortunati e soddisfatti di se stessi per il bene da cui erano circondati e per il lavoro che svolgevano anche fuori dalla tana, lontano dai lupetti, in un posto in cui incontrare le compagne e i compagni del branco, liberi di correre nella foresta.

Sapevano sfrecciare come fulmini per decine di chilometri! Quanto gli piacevano quelle corse e quei risultati importanti per loro stessi e per la sopravvivenza della famiglia!

Era dunque giunto il momento di suddividere la giornata in due tempi: uno dedicato alla famiglia, l'altro dedicato alla caccia. Il branco si dimostrava comunque sempre presente per accudire i figlioli in assenza dei genitori. All'interno del gruppo c'erano i Lupi Giocosi, amanti dei cuccioli e dei divertimenti. A loro piaceva stare coi piccoli e farli ridere, invogliandoli al gioco quotidiano. Sapevano alleggerire i momenti di tensione con scenette buffe, restituendo gioia e fiducia agli adorabili lupacchiotti, che crescevano imparando la bellezza di stare insieme, facendo la pace dopo i litigi.

Quando uno dei genitori era costretto a raggiungere una foresta molto distante e stare lontano dalla famiglia per svariati giorni, i cuccioli sentivano un po' di vuoto nel cuore. Stringersi forte forte al genitore presente, stare vicini, strofinare i musetti uno contro l'altro dolcemente, giocare insieme e addormentarsi sul giaciglio del lupo assente per sentirne il profumo rassicurante erano semplici gesti che aiutavano i piccoli ad allontanare la tristezza.

Il pelo arruffato tipico dei cuccioli appena nati, ben presto lasciò il posto a un elegante manto rosso e grigio, che li proteggeva dal freddo e dal caldo intensi, variando di volta in volta le sfumature. Con l'aiuto del branco, i cuccioli impararono a cacciare le prede utilizzando l'ululato e l'olfatto, a spostarsi in gruppo, rispettando i tempi della Natura, scanditi dal passaggio tra una stagione e l'altra. I sette crescevano sani, slanciati, veloci, sensibili, forti, coraggiosi e intelligenti sulla Montagna dei Larici, preparandosi a diventare adulti responsabili e affidabili.

Genitori e figli si alzavano di buon mattino per prepararsi ad affrontare la giornata. Dopo una ricca e nutriente colazione insieme e nonostante lo Spirito della Rabbia si presentasse di tanto in