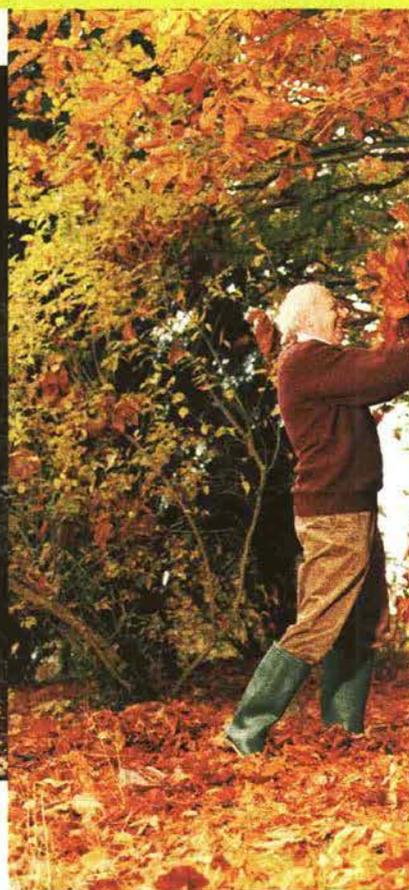


Dossier / Psico



Le storie che curano

Sai che, a volte, un racconto può farti capire come risolvere i tuoi problemi più di tante discussioni? Basta partire dall'immagine giusta e usare un pizzico di fantasia. Ecco come puoi fare

di **Emma Chiaia** Con la consulenza di Consuelo Casula, psicoterapeuta a Milano

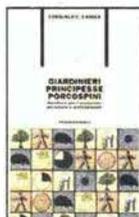
C'era una volta un guerriero, che era andato a chiedere consiglio da un eremita conosciuto da tutti come un grande saggio. «Maestro, vorrei sapere cosa sono l'inferno e il paradiso», gli dice. «Che domanda stupida, si vede che non capisci niente», gli risponde l'eremita, in tono indisponente. Offeso, il guerriero sguaina la spada, pronto a ucciderlo. «Questo è l'inferno», commenta il saggio. Il guerriero capisce: l'inferno è la collera che acceca, l'animo turbato, la disponibilità a uccidere una persona solo per una ferita dell'orgoglio. Felice dell'insegnamento, il guerriero ripone la spada e si inchina al maestro. «Ecco, questo è il paradiso», commenta il saggio. Il paradiso è infatti saper capire i propri errori, accettare le lezioni, ritrovare la pace e l'equilibrio dentro di noi, provare nobili sentimenti come amicizia e rispetto.

Ti è piaciuta questa storia? Va dritta al cuore, vero? È così convincente perché è basata su una serie di metafore. Che vuol dire? La parola metafora deriva dal greco *metà*, che significa sopra, oltre, e *phorein*, che vuol dire portare da un posto all'altro. Quando dici, per esempio, «mio marito è un leone» fai una metafora: cioè attribuisce al tuo partner le qualità del re della foresta, fierezza, dignità e coraggio. E lo stesso quando ti vantanti dell'abilità nel nuoto di tuo figlio dicendo che «è un pesciolino». Una metafora, come vedi, può essere una semplice frase o un modo di dire. Ma può diventare molto di più ed è quello che cercheremo di spiegarti in queste pagine: la metafora, infatti, può essere il nucleo di una storia che, anche se in apparenza parla di guerrieri e

principesse, re e vecchi saggi, di fatto parla di noi, delle nostre paure più profonde, delle nostre capacità di ricominciare e delle nostre risorse. Così come, da bambini, le favole ci aiutavano a crescere, insegnandoci ad affrontare le nostre paure, da grandi le storie possono essere nostre alleate, per farci trovare la via d'uscita a dubbi e problemi. Per imparare a usarle, noi ci siamo fatte aiutare da Consuelo Casula, psicoterapeuta e autrice del libro *Giardinieri, principesse, porcospini* (Franco Angeli, 20 euro).

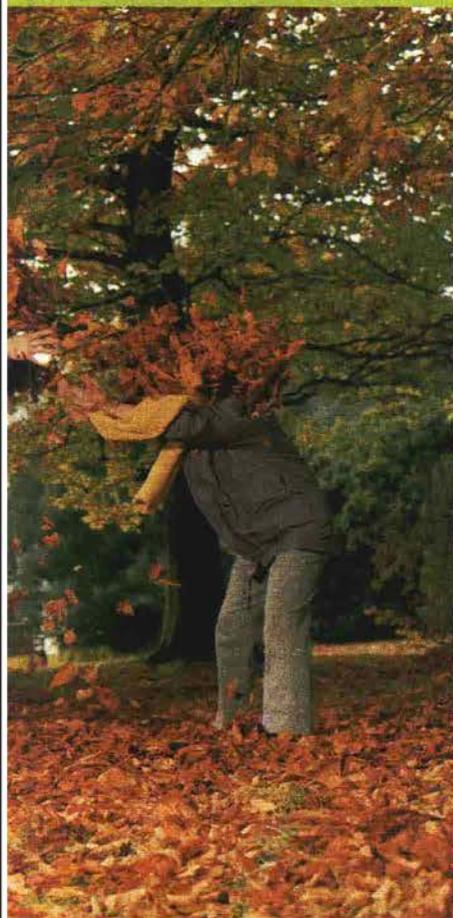
Una strada nuova

Ti è mai successo, in un momento di crisi, di sentirti raccontare una storia che, pur non parlando di te, ti ha fatto capire meglio qual era il tuo problema e ti ha suggerito nuove strade da percorrere? Probabilmente sì. Ma se la stessa persona che ti ha raccontato la storia ti avesse invece dato direttamente un consiglio, forse non lo avresti accettato. Lo scopo della metafora, infatti, non è quello di darti delle ricette di vita. Ma di stimolare, attraverso l'immaginazione, pensieri, sentimenti ed emozioni per crescere.



Nel libro Giardinieri, principesse, porcospini trovi 116 metafore per diventare migliori.

Cobbie (1), Neri (1), Ronchi (2)



La metafora viene usata dagli artisti per commuovere. Dagli psicoterapeuti, per aiutarti a trovare il bandolo delle difficoltà. Ma la puoi usare anche tu, per dare una mano a chi ti è vicino in maniera efficace, indiretta e, soprattutto, rispettosa. Perché parliamo di rispetto? Perché, spesso, è meglio alludere e fare intuire, anziché dire e pontificare. La forza della metafora sta proprio nel fatto che chi l'ascolta può interpretarla a modo suo. Se sei pronta a cogliere il messaggio più profondo, la puoi sfruttare per arricchirti. Altrimenti, dopo aver ascoltato la storia, la potrai dimenticare oppure ti verrà in mente nel momento in cui ti serve. Una storia, infatti, è più rispettosa di un consiglio, perché non impone niente, ma lancia solo uno stimolo. Inoltre, proprio perché si deposita nell'inconscio, può avere un effetto ritardato. Ed è possibile che ti ritorni in mente, proprio al momento giusto.

Un consiglio valido è come... una bussola che segna sempre il Nord



Come usare il racconto

Ecco alcuni suggerimenti per imparare a usare le storie per te stessa e per costruirne di nuove, che puoi dedicare ad altri.

► **Puoi cominciare** coll'ascoltare semplicemente le storie che ti vengono raccontate o che ti capita di leggere (anche in questo dossier). Poi, prova a ripensarci, durante la giornata, e a chiederti: di cosa parlava quella vicenda? Ti riguarda, in un modo o nell'altro? Ti ricorda qualcuno che conosci?

► **Se vuoi fare qualcosa di più**, puoi raccogliere qualche storia che ti colpisce in una cartelletta sul computer oppure in un quadernetto. Così, al momento giusto, puoi trovare il racconto che ti serve, per esempio, a tirare su di morale un'amica in crisi.

► **Segna anche** per quali occasioni è indicata, secondo te, quella particolare storia: per un momento d'incertezza, per ritrovare la fiducia, per dimenticare... Forse, col tempo, scoprirai che ogni storia ha più di un'applicazione.

► **Quando avrai** raccolto e imparato diverse storie (puoi cominciare a tenere da parte quelle che ti proponiamo noi), potrai usarle con i tuoi cari. Come introdurle con naturalezza? Puoi dire, per esempio: «Quello che ti succede mi fa venire in mente una storia che ho letto tempo fa». Oppure: «Proprio ieri un amico mi ha raccontato una storia interessante, la vuoi sentire?». Una volta catturato l'ascolto, puoi iniziare il racconto con la classica frase «C'era una volta...», che porta subito in un altro luogo e in un altro tempo, risvegliando il bambino che è dentro ogni adulto.

► **La metafora** è una storia che deve parlare all'inconscio. Quindi, il tuo tono deve essere capace di incantare e di fare sognare. Raccontala come la più bella delle fiabe (anche se hai davanti degli adulti), parlando lentamente, soffermandoti sui particolari, facendo pause a effetto, sottolineando le parole con i gesti. Non correre troppo: l'interlocutore deve avere il tempo di sintonizzarsi con il messaggio profondo.

► **Cerca di usare un linguaggio semplice.** Chi ascolta non deve avere l'impressione di non capire. Anzi, deve essere convinto di avere intuito tutti i livelli della metafora (anche se non è vero: importanti intuizioni sul significato nascosto della storia, infatti, potranno comparire dopo).

► **Quasi tutte** le favole classiche nascono da metafore. Se tuo figlio piccolo ne ama una in particolare, probabilmente significa che il messag-

Due storie per i più piccoli

Ecco due favole rivolte ai bambini, per aiutarli a crescere sicuri e rispettosi degli altri.

■ **La polvere magica del cuoco**
È una favola perfetta per insegnare ai bambini il valore della collaborazione e della solidarietà.

C'era una volta un cuoco che andava in giro per i paesi della contea per insegnare ricette squisite. È famoso perché si dice che possiede una polvere magica che rende ottimi tutti i suoi piatti. E così tutti gli abitanti di tutti i paesi lo aspettano con ansia. Un giorno il cuoco arriva in un paesino povero, dove decide di insegnare la ricetta del minestrone. Va nella piazza principale con la sua grande pentola dove mette l'acqua, un po' di sale e un pizzico della sua polvere magica.

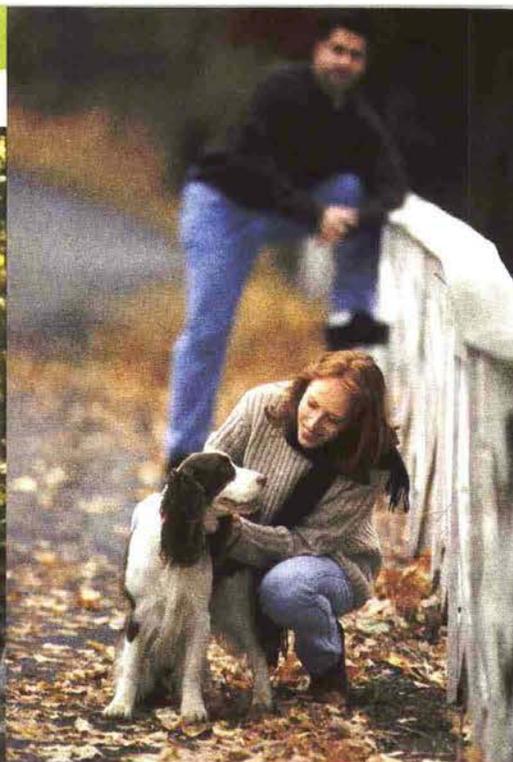
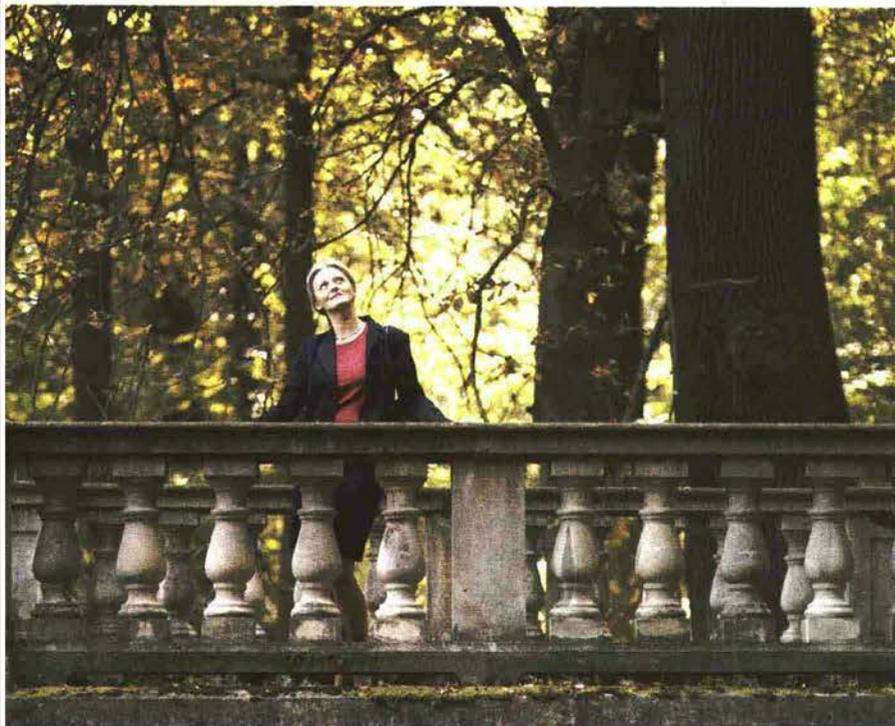
Dopo un po' l'assaggia e dice tra sé e sé che mancherebbe una cipolla. Uno dei presenti lo sente e subito corre a casa sua a prenderne una, fiero di partecipare a una ricetta così importante. Dopo qualche minuto, il cuoco assaggia di nuovo e mormora: «Ci mancherebbe una patata». Ora è una massaia che lo sente e si precipita a prenderne una. Al terzo assaggio, il cuoco sussurra che ci vorrebbe una carota. Ed ecco che qualcuno ne fa arrivare subito una.

A mano a mano il cuoco si accorge che mancano anche un po' di prezzemolo, una testa d'aglio, una zucchina, un po' di sedano e altro ancora. Alla fine il cuoco è soddisfatto. Tutti assaggiano il minestrone e dichiarano di non averne mai mangiato uno così buono. Tutto merito della polvere magica!

■ **Il cucciolo**
che non sapeva chiedere
Questa invece è una storia che insegna il rispetto degli altri. C'era una volta un cucciolo che non sapeva come fare per ottenere ciò che desiderava. Decide, allora, di andare nel bosco in cerca di saggi

Segue a pag. 33

Dossier / Psico



gio che contiene lo rassicura. Puoi sfruttare ancora di più l'effetto chiedendogli di disegnare i personaggi della storia.

➔ **Se nella tua storia** preferita compaiono dei simboli (per esempio, un giardino, una pianta, un gabbiano), puoi procurarti dei poster o delle cartoline che terrai a portata di vista: serviranno a farti ricordare il messaggio della favola. Che può essere, per esempio, di pensare più a te stessa, di lasciare agli altri il modo di crescere, di non scoraggiarti nelle difficoltà e così via.

➔ **Ricorda di rispettare chi ascolta:** lascia che sia l'interlocutore a decidere se la storia fa al caso suo o no. Altrimenti puoi rischiare, per esempio, che tua figlia, alla quinta volta che le proponi la stessa storia, ti dica che non ne può più. Le metafore sono come semi portati dal vento: attecchiscono nel terreno giusto e al momento giusto.

➔ **Ti senti piena di fantasia?** Allora, puoi inventare tu una metafora per ogni occasione. Ecco come si fa.

Come costruire una storia

Forse inventare una storia può sembrarti difficilissimo, ma vedrai che non lo è. Prima di tutto, cerca di chiarire qual è il problema che la narrazione potrebbe risolvere: è una difficoltà tua o riguarda un tuo familiare? Chi altri

coinvolge? Prova a ricapitolare, dentro di te, la storia del problema. A questo punto, arriva la parte più importante e difficile: devi trovare una metafora da cui cominciare. Come fare? Provaci formulando una semplice frase. Ecco qualche esempio.

✗ Una coppia sana è come... due gabbiani che volano.

✗ Una coppia in crisi è come un caminetto quasi spento.

✗ Una famiglia è come un gruppo musicale dove tutti suonano in armonia.

✗ La fiducia è come la tua poltrona preferita.

✗ Un consiglio è come una bussola.

✗ Una convinzione limitante è come essere in una gabbia e non sapere che è aperta.

Ognuna di queste analogie può diventare la premessa per inventare una storia più complessa. Per esempio, se ti piace il paragone della famiglia con un gruppo musicale, puoi inventare una storia in cui risalti l'importanza di suonare tutti insieme, attenti ai ritmi del gruppo, anche se a volte è possibile che ciascun membro faccia degli assoli per provare la sua bra-

vura. Fai attenzione, però: non tutte le analogie vanno bene. Alcune ti fanno correre il rischio di ottenere un effetto opposto a quello sperato. Se, per esempio, vuoi parlare a una persona timida, non puoi paragonarla a un coniglio, che è noto proprio per questa caratteristica. È meglio scegliere dei protagonisti che hanno già le qualità che desiderano, ma non sanno di averle. Un bell'esempio lo trovi nel libro *Il mago di Oz*: il leone si crede un codardo, ma poi, attraverso le avventure che gli capitano, capisce di essere coraggioso. Per non parlare della splendida metafora che è la favola *Il brutto anatroccolo*: una storia perfetta per ogni donna insicura del suo fascino (e si può esserlo anche a 50 anni!). Ecco, dunque, il segreto per costruire una metafora efficace: partire da un protagonista che ha in sé le qualità per essere ciò che desidera, ma ancora non lo sa o non sa tirarle fuori. Se scegli come protagonista un principe, sai già che, prima o poi, diventerà re. Se il protagonista è un agricoltore, puoi costruire una storia in cui saranno valorizzate la pazienza e la capacità di aspettare che il seme diventi la pianta che è destinata a essere. In alcuni casi, il tuo personaggio può avere una difficoltà: lo scopo della storia, allora, sarà di portarlo a realizzare i suoi sogni, dopo avere imparato, però, le lezioni della vita. Ancora non ti senti pronta per costruire una storia? È probabile che tu abbia dentro di te questa capacità,



Una famiglia è come un gruppo musicale dove tutti suonano insieme, in armonia



Una coppia felice è come due gabbiani che volano alti nel cielo, allo stesso ritmo



ma per prendere confidenza con la tua immaginazione prova prima a leggere le storie che abbiamo scelto per te dal libro di Consuelo Casula.

Per chi è insicura

La città dei divieti

C'era una volta una città il cui sindaco aveva posto tanti divieti perché voleva che il suo popolo vivesse senza rischi. C'era un cartello col divieto d'accesso vicino a un ponte pericolante, un altro nei pressi di un dirupo e un altro ancora dove c'era una cascata. Un giorno il sindaco morì e venne eletto un nuovo sindaco ingegnere che andò in giro a esplorare la città. Quando arrivò nella zona dei divieti, scoprì che bastava riparare il ponte, mettere una solida balaustra al dirupo, organizzare un punto protetto per ammirare la cascata. Grazie a questi interventi la popolazione si riappropriò del territorio e delle sue bellezze e imparò a superare e ad affrontare i pericoli.

Per chi vuole cambiare

Una bella metafora per la consapevolezza, che non si raggiunge mai tutta insieme, è questo componimento della cantante e poetessa americana Portia Nelson.

Autobiografia

Capitolo I

*Cammino lungo una strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.
Ci casco dentro.
Sono perduto,
non posso farci nulla,
non è colpa mia.
Ci metto una vita per uscirne.*

Capitolo II

*Cammino lungo la stessa strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.
Faccio finta che non ci sia.
Ci casco dentro.
Non posso credere di essere ancora nello stesso posto.
Ma non è colpa mia.
Mi ci vuole un sacco di tempo per uscirne.*

Capitolo III

*Cammino lungo la stessa strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.
La vedo benissimo.
Ci casco dentro di nuovo;
è un'abitudine.
Ma i miei occhi sono aperti:
so dove sono.
È colpa mia.
Ne esco immediatamente.*

Capitolo IV

*Cammino lungo la stessa strada.
C'è una buca profonda nel marciapiede.
Ci camminiamo intorno.*

Capitolo V

Me ne vado per un'altra strada.

Per chi non sa porre dei confini

Il serpente troppo buono

C'era una volta un serpente molto buono, che non amava mordere le persone. Un giorno si reca, per un consiglio, da un vecchio saggio. Gli spiega che a lui piace avere tanti amici, ma che se poi, per sbaglio, gli scappa un morso le persone spariscono. Il saggio gli dice che il modo per non perdere gli amici è di non morderli più. Dopo circa un anno il serpente torna dal vecchio saggio. È iriconoscibile. Il suo bel manto ora è a brandelli, zoppica, ha perso i denti e ha un occhio nero. Il vecchio saggio è sorpreso. Il serpente dice: «Ho seguito i tuoi consigli e da allora non ho più morso nessuno. Così alcuni amici, quando volevano farsi un bel portafogli nuovo, toglievano un pezzo della mia pelle. Quando volevano un bel ciondolo prendevano un dente e così via». «E tu cosa facevi?», gli chiede il saggio. «Nulla. Non mordevo, come hai detto tu». E il saggio dice: «Io ti ho >

Segue da pag. 31

consiglieri. Incontra un cane e gli chiede: «Come faccio per ottenere ciò che desidero?». E il cane: «Fai come me, abbaia e vedrai che gli altri si spaventeranno e faranno quello che vuoi tu». «Può funzionare», pensa il cucciolo. «Però non mi piace». Va avanti e incontra una sirena che gli dice: «È semplice, canta e così sedurrà tutti e otterrai qualsiasi cosa». Ma al cucciolo questo consiglio sembra adatto solo per i creduloni. E poi lui è stonato. Quindi, incontra una gazza che gli dice: «Prendi ciò che vuoi e poi scappa, senza farti prendere». Ma arriva un leone che dice: «Niente affatto! Basta che tu dichiari che la tua volontà è legge». Infine, incontra una talpa che gli assicura che lei non vede il problema. Che sia questa la soluzione? Credere che i problemi non esistano? Il cucciolo è scoraggiato: non ha ancora trovato una risposta. Ma poi vede un gabbiano che vola libero e leggero. Ed è affascinato dalla fiducia che l'animale mostra nei confronti dell'aria, che nemmeno si vede! Allora chiede anche a lui come può ottenere dagli altri ciò che vuole: «La cosa più importante che ho imparato è dire agli altri quello che desidero, lasciandoli liberi di rispondere sì o no. Io chiedo, non supplico né pretendo. So che posso invitare un altro a volare con me, ma non posso imporglielo», risponde il gabbiano. Poi, spicca il volo. Ma il cucciolo ora è soddisfatto.



Dossier / Psico



La coppia in crisi è come un caminetto quasi spento, che non riscalda più i cuori

detto di non mordere. Non ti ho detto di non minacciare che puoi farlo».

Per la coppia che vuole durare

La casa da riparare

C'era una volta una coppia che costruì la casa in una zona sismica. Dopo qualche anno, arriva un terremoto: non è grave, ma provoca tante crepe nelle pareti. I due, pensando che prima o poi arriverà un altro terremoto, ritengono che non valga la pena di riparare i danni. Così, lasciano le crepe, le tegole malmesse, gli infissi scardinati, le porte danneggiate. Col tempo, però, le crepe si allargano, le tegole cadono, gli infissi escono dai cardini, le porte non chiudono bene. Un giorno arriva una pioggia torrenziale e la casa si allaga. E solo allora i due capiscono che, se avessero riparato i danni, la loro casa avrebbe respinto l'acqua con facilità.

Per chi ha paura di volare

La colomba in gabbia

C'era una volta un principe che, affascinato dalla bellezza di una colomba bianca, fa preparare per lei una gabbia spaziosa e confortevole. Invita la colomba a vivere lì: lei, lusingata, accetta l'invito. La gabbia ha tutto ciò che lei può desiderare: cibo e riparo. Con il passare del tempo, però, la colomba inizia ad avere nostalgia del cielo, del sole e della pioggia. Vorrebbe sgranchirsi le ali, volare, percorrere lunghe distanze. Pensa allora al prezzo che

paga per queste comodità: la sua libertà. Capisce che per anni ha confuso la sicurezza con la dipendenza. Ora vuole andarsene, ma non osa chiederlo al principe perché potrebbe dirle di no. Mentre è immersa in questo pensiero si appoggia alle sbarre e scopre che la gabbia è aperta. Guarda attentamente, non vede trappole. La gabbia è sempre stata aperta, anche se lei pensava di essere prigioniera. Andare o restare, dipende solo da lei.

Per chi vive di abitudini

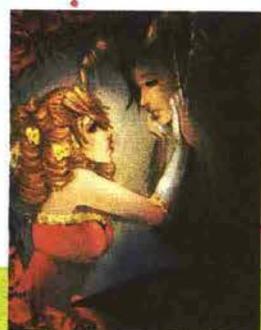
L'isola dei gabbiani

C'era una volta un'isola abitata soltanto da gabbiani e lucertole. Un giorno uno di questi decide di visitare altre isole. Ma gli altri lo fermano: «Non si può: è la Regola

dell'isola per proteggere i gabbiani dai pericoli del mondo». Un giorno l'uccello incontra sulla spiaggia un gabbiano straniero, gli si avvicina e gli chiede da dove viene. Lo straniero gli racconta che viene da un'isola molto lontana, piena di palme e di iguane: «Perché non vai a visitarla?». Il gabbiano gli parla della Regola. «Sapevo che c'era un'isola in cui i gabbiani avevano il divieto di spostarsi», gli dice lo straniero. «Tutti la descrivono come un'isola arida, con gabbiani tristi, che volano bassi». Il giovane gabbiano è colpito: «Ma le altre isole non sono uguali a questa?». «No, ogni isola è diversa. Ci sono quelle profumate di lentisco o di pini o di limoni: in alcune vivono cocodrilli, in altre cicale». «Ma non sono tutte piene di insidie?», chiede ancora il gabbiano giovane. «Sì, puoi incontrare qualche pericolo, ma puoi imparare anche a superarlo. Tutto è esperienza, tutto ti può aiutare a crescere e a volare più in alto».

La bella e la bestia, metafora dell'amore

Perché certe storie colpiscono la nostra fantasia e ci stimolano a cambiare più di tanti ragionamenti? Perché, basandosi sulle metafore, riescono a parlare alla parte destra del cervello, quella più intuitiva e creativa, comunicando al nostro cuore e, spesso, all'inconscio. Riescono, così, a trasmettere insegnamenti e lezioni di vita,



ma anche valori universali (come onestà, libertà, solidarietà, attenzione per i più deboli). E possono fornire stimoli per guardare le cose con un'ottica diversa, per evolvere e per migliorare. Pensa, per esempio, a una favola come *La Bella e la Bestia*. È una metafora dell'amore: ci dice che quando amiamo il nostro partner per come è, senza cercare di cambiarlo, e sappiamo vedere oltre le apparenze, riconosciamo la vera bellezza e lo splendido principe che si nasconde in lui.

Corbis (2), Ronchi (1)