

GIORNO 3 - APPROFONDIAMO LE PAURE PSICOLOGICHE E EMOTIVE...

Le fiabe, da sempre, raccontano le nostre paure più profonde.

Tra queste di sicuro ci sono quelle psicologiche e emotive che, come dicevamo ieri, sono le peggiori perché non sappiamo esattamente a cosa riferirle.

Analizziamo i temi ricorrenti.

Tra i temi più ricorrenti c'è la paura del buio, una delle più comuni sia nei bambini che negli adulti (sì, il buio spaventa anche i grandi a volte, ammettiamolo...).

È una paura ambientale e psicologica, legata all'oscurità e all'incertezza di ciò che non si vede. Se non vediamo non sappiamo cosa potrebbe aspettarci, è per questo che io non riesco a biasimare i bambini che temono il buio, io stessa ho dormito a lungo con una lucina accesa nella stanza (forse ero già adolescente quando l'ho tolta) e spesso anche oggi mi disturba dormire in una stanza in cui è buio pesto. Chiaro che sono consapevole di non dormire in luoghi pericolosi e comunque poi dormo, ma qualcosa di ancestrale si risveglia in me...

Per darci un riferimento di fiabe, trovi su *Fabulinis* la fiaba *Furion, Lenora e la grotta del buio*, lì il piccolo draghetto Furion affronta proprio questa difficoltà, imparando a superare la sua paura e a trovare la luce dentro di sé.

C'è poi la paura di non essere creduti, che nasce dal timore di essere ignorati o giudicati a causa di errori passati. È una paura che abbiamo avuto tutti in qualche occasione, sicuramente da bambini quando siamo stati accusati di aver combinato qualche guaio di cui invece non eravamo responsabili, ma magari anche da adulti: un problema sul lavoro di cui abbiamo dovuto rispondere ma che non avevamo causato noi? Una discussione con qualche amico perché accusati di aver detto/fatto qualcosa che invece non avevamo detto/fatto?

Di certo è una paura che si riduce se non ci sono precedenti, ed è per questo che la lezione che si ritrova in *Al lupo al lupo* è preziosa: il pastorello Loris, dopo aver mentito più volte, non viene creduto quando il pericolo è reale e questo serve a far capire che, in realtà, ciò che ripara da questa paura è essere sinceri e integri.

Un altro sentimento diffuso è la paura dell'ignoto o la mancanza di coraggio. Si tratta dell'incertezza di fronte a ciò che non si conosce, ma anche del desiderio di crescere e affrontare le sfide. Quante volte dovendo prendere una decisione abbiamo avuto paura perché non avevamo idea di quali sarebbero potute essere le conseguenze? E quante volte abbiamo temuto di non avere abbastanza coraggio per poterle reggere queste conseguenze?

Per noi adulti magari si tratta di questioni lavorative o di scelte di vita, ma per i bambini questa paura può essere legata a cose più semplici ma non per questo meno importanti: se mi tuffo in piscina, riuscirò a nuotare? Se non condivido il giocattolo perderò l'amico? Ma è da queste situazioni e dal trovare il coraggio di superarle che si trovano le risorse per crescere... Gli esempi che ti faccio sono *Il Mago di Oz*, con il Leone Codardo alla ricerca del coraggio, e *Lily, Hera e la Grotta dei Cristalli Arcobaleno*, in cui l'unicorno Lily deve tirare fuori il coraggio per aiutare un'amica in difficoltà.

Molto presente nelle fiabe è anche la paura dell'abbandono e dell'isolamento, quella sensazione di smarrimento che si prova quando ci si sente soli, soprattutto in un ambiente ostile. Siamo onesti: ce l'abbiamo tutti e spesso è per questa che non cambiamo molte situazioni della nostra vita. Prova allora a immaginare quanto grande questa paura può essere nei bambini, che sanno benissimo di non avere abbastanza strumenti per sopravvivere da soli. Di questa ci sarebbe da parlare per 10 anni, altro che 10 giorni, è una delle paure più radicate e profonde in tutti noi che siamo esseri sociali per natura e che ci siamo garantiti la sopravvivenza grazie alle strutture sociali, non all'isolamento...

È la paura vissuta da *Hänsel e Gretel*, persi nel bosco, o da *Pollicino* e i suoi fratelli, abbandonati

lontano da casa. Ed è così raccontata nelle fiabe proprio perché è una delle paure più umane in assoluto.

Un'altra forma di timore, più sottile ma non meno potente, è la paura di sembrare stupidi, che colpisce spesso chi teme di perdere la propria immagine o autorità. Che poi è la paura che abbiamo tutti quando non riusciamo a porre una domanda o a lanciare idee strampalate quando parliamo con qualcuno. Hai presente la situazione vero? "Qualcuno ha qualche domanda?" e il silenzio regna, finché qualcuno alza la mano e chiede qualcosa. Allora tutti si sentono legittimati a domandare. Oppure quando qualcuno ti parla di qualcosa che non conosci ma si rivolge a te come se fossi informato quanto lui e tu, per non sembrare sciocco, fingi di essere al corrente di tutto, mentre non è così...

Un bell'esempio c'è nella fiaba *I vestiti nuovi dell'imperatore*: l'imperatore e i suoi cortigiani preferiscono fingere di vedere un abito inesistente piuttosto che ammettere la verità, mossi proprio da questa paura.

Infine, c'è la paura costante, uno stato di ansia e allerta che non dà tregua. È quella sensazione di pericolo che non ti lascia, che magari non ci è familiare perché, per fortuna, abbiamo una vita più serena di così.

Io ammetto di averla provata nei confronti di una vicina di casa: per un periodo ho vissuto in un palazzo e mi sono resa conto che la vicina spiava i miei movimenti. No, non ero paranoica, ho avuto segnali evidenti di essere osservata e una volta la signora mi ha riferito esplicitamente tutti i miei movimenti. Da quel momento ho avuto davvero questa paura costante di pericolo, che non auguro davvero a nessuno. Per fortuna dopo pochi mesi ho cambiato casa (e anche città in realtà...) e non ho più avuto il piacere di incontrare questa persona.

Però somiglia abbastanza a ciò che vive *il topo di campagna* nella fiaba *Il topo di città e il topo di campagna*: circondato dall'abbondanza, ma sempre in balia del terrore per i gatti e gli esseri umani.

Insomma, anche qui le fiabe ci danno n bel po' di riferimenti e aprono molte riflessioni.

Tu che ne pensi?

Ti lascio qui una tabella riassuntiva e poi i link alle fiabe.

| Tipo di Paura | Descrizione | Fiabe di Riferimento |
|--|---|---|
| Paura del Buio | Una specifica paura ambientale e psicologica, legata all'oscurità. | Furion, Lenora e la grotta del buio: Il draghetto Furion ha una grande paura del buio e impara ad affrontarla. |
| Paura di non Essere Creduti | La preoccupazione che le proprie grida d'allarme vengano ignorate a causa di azioni precedenti. | Al lupo al lupo: Il pastorello Loris non viene creduto quando il lupo arriva davvero, a causa delle sue bugie precedenti. |
| Paura dell'Ignoto / Mancanza di Coraggio | L'insicurezza intrinseca o il desiderio di acquisire l'abilità di affrontare le difficoltà. | Il Mago di Oz: Il Leone Codardo cerca il coraggio; Lily, Hera e la Grotta dei Cristalli Arcobaleno: Lily, l'unicorno, è molto timorosa e deve superare le proprie paure per aiutare la sua amica. |

| | | |
|--|--|--|
| Paura dell'Abbandono e dell'Isolamento | La paura di essere soli, specialmente in un contesto ostile. | Hänsel e Gretel: I fratelli provano paura e smarrimento quando si perdono nel bosco; Pollicino: Pollicino e i fratelli sono spaventati dall'abbandono nel bosco. |
| Paura di Sembrare Stupido | Il timore, specialmente tra figure di autorità, di ammettere la propria ignoranza o di rompere una finzione sociale. | I vestiti nuovi dell'imperatore: L'imperatore e i cortigiani, per paura di sembrare stupidi, non ammettono di non vedere l'abito inesistente. |
| Paura costante | Uno stato di ansia e allarme continuo. | Il topo di città e il topo di campagna: Il topo di campagna vive nell'abbondanza ma anche nel terrore costante dei gatti e degli umani. |