

*Roberta Verità*

# Con la testa fra le favole

*Favole e attività per bambini  
che pensano serenamente*

Nuova edizione

Erickson

# Indice

<i>Presentazione alla prima edizione</i> (Cesare De Silvestri)	9
<i>Presentazione alla nuova edizione</i>	11
<i>Indicazioni per l'adulto</i>	15
Favola 1  L'orsetto Au	21
Favola 2  La pinguina Federica	39
Favola 3  Lo scoiattolo Daniele	55
Favola 4  La volpe Giulia	73
Favola 5  L'ippopotamina Giorgia e la gazzella	89
Favola 6  Il riccio Andrea	109
Favola 7  Il castoro Emanuele	125
Favola 8  Teo, il cucciolo di leone-tigre	145
Favola 9  La scimmietta Francesca	161
Favola 10  I topolini e i giocattoli	179

## Presentazione alla nuova edizione

Nel 2000 veniva pubblicata la prima edizione di *Con la testa fra le favole*, con 10 favole monotematiche sui principali temi della psiche umana.

Il libro era nato da un'esperienza psicoterapeutica cognitivo-comportamentale condotta da molti anni con bambini, adolescenti e famiglie, con il presupposto di fondo che il nostro modo di pensare ha una primaria influenza sul nostro modo di sentire e di comportarci.

Si verifica un evento, ci penso su e, se il mio pensiero è nero e disfunzionale, produce emozioni e comportamenti neri e disfunzionali. Se invece il mio pensiero è colorato, positivo e funzionale, produce emozioni e comportamenti colorati e funzionali.

Questo libro fa specifico riferimento al metodo REBT (*Rational-Emotive Cognitive and Behavior Therapy*) per imparare a passare da pensieri «neri» a pensieri «colorati». Acquisiti modi diversi di vedere le cose con l'allenamento e la ripetizione, si impara a gestire autonomamente il proprio benessere.

Nelle favole qui proposte gli animaletti protagonisti hanno inizialmente un pensiero, un'emozione, un comportamento negativo e, di conseguenza, un problema. Durante lo svolgimento della storia vengono aiutati a cambiare idea, a mettere in atto emozioni e comportamenti alternativi in vista di nuove soluzioni. Il bambino — identificandosi con l'animaletto di quella storia — può seguire lo stesso percorso imparando a pensare, ad agire diversamente e a stare meglio con se stesso a livello emotivo.

Nella favola 1 un orsetto prova su di sé, e riesce a superare, la paura di essere giudicato e deriso dagli altri.

Nella favola 2 una pinguina prende atto che se certe cose si possono cambiare ed è utile impegnarsi per farlo, altre invece sono immutabili e conviene accettarle così come sono.

Nella favola 3 uno scoiattolino vince la paura del rifiuto da parte degli altri e impara, anche da un punto di vista comportamentale, a farsi dei nuovi amici. È una storia particolarmente utile per i bambini con difficoltà di socializzazione.

Nella favola 4 una volpe smette di autosvalutarsi per acquisire un nuovo rapporto con se stessa, comprendendo che un comportamento sbagliato o un errore non produce per forza una persona del tutto sbagliata.

Nella favola 5 un'ippopotamina impara ad avere un corretto rapporto con il proprio corpo e con il cibo per non incorrere in problemi di salute. Questa storia può essere molto utile per insegnare ai bambini la prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare.

Nella favola 6 un riccio si confronta con la paura e impara a non vergognarsi di provarla, a gestirla e a superarla.

Nella favola 7 un castorino modifica la sua tendenza a rimandare gli impegni e a evitare la fatica, con particolare riferimento all'ambiente scolastico.

Nella favola 8 un cucciolo di leone-tigre riesce ad affrontare l'angoscia della separazione dei suoi genitori e del possibile temuto abbandono; è una storia pensata per bambini i cui genitori stanno affrontando un divorzio.

Nella favola 9 una scimmietta smette di esigere di essere la più amata da tutti e accetta una concezione più realistica degli affetti, limitando le pretese e le conseguenti delusioni.

Infine, nell'ultima favola alcuni giocattoli insieme a dei topolini insegnano che bisogna evitare il perfezionismo nei suoi eccessi.

Un breve capitolo introduttivo, *Indicazioni per l'adulto*, spiega lo schema del libro e fornisce utili indicazioni all'adulto che decide di affiancare il bambino nella lettura delle favole. Alla fine del capitolo si trova un originale segnalibro che si può fotocopiare e ritagliare ad uso del piccolo lettore: riassume il «passaggio» dai pensieri negativi a quelli positivi.

In questa nuova edizione, inoltre, alla fine di ogni favola sono presenti alcune attività (riportate in schede fotocopiable) che aiutano il piccolo lettore a memorizzare i passaggi fondamentali della favola e a fare qualche riflessione sull'argomento.

In questi anni le favole, che hanno avuto un grande successo, sono state favole per divertire, prevenire, educare, curare. Sono infatti favole per tutti:

- per gli *adulti*, che hanno avuto messaggi semplici ed efficaci;
- per i *genitori*, che hanno potuto aiutare anche con le favole il proprio figlio nel percorso di crescita;
- per gli *insegnanti*, che le hanno proposte in varie scuole d'Italia quasi come libri di testo, per le illustrazioni, i giochi, le rappresentazioni, invitando i bambini alla riflessione e alla discussione di gruppo;
- per gli *psicoterapeuti*, che hanno potuto proporre, all'interno della situazione clinica, un messaggio mirato alle singole problematiche via via affrontate.

Inoltre, allieve della scuola di psicoterapia Studi Cognitivi hanno, nel corso degli anni, svolto ricerche per verificare gli effetti della lettura delle favole della prima edizione di questo volume, nonché di *Pensieri favolosi. Come trasformare le emozioni negative in emozioni positive* (Erickson, 2006). Test effettuati prima e dopo lo svolgimento delle attività collegate alle favole, inserite nel contesto di una più generale educazione razionale ed emotiva, hanno dimostrato la riduzione di pensieri e comportamenti disfunzionali in generale, comportamenti aggressivi e ansia sociale, in particolare con il risultato di aumentare l'autostima e prevenire disturbi emotivi.

In una parola, la lettura di questo tipo di favole e le attività a esse associate si sono dimostrate uno dei pochi metodi che conosciamo di fare prevenzione.

# La volpe Giulia

Le volpi sono animali furbi. Riescono a evitare i pericoli, come per esempio le trappole messe dall'uomo. Sono abili anche nel cacciare. Giulia, invece, era una volpina che, da quando aveva cominciato la scuola di caccia, era giudicata una volpe poco furba.

Questo perché, durante gli esercizi, invece di concentrarsi sull'animale che doveva cacciare, Giulia si distraeva.

Mentre le altre volpine correvano dietro l'animale scelto dalla maestra, Giulia si lasciava distrarre dal profumo di un fiore, o dal rumore di una talpa sotterranea, o dal canto di un uccellino su un albero.

Nonostante la maestra ogni volta la richiamasse all'attenzione, a concentrarsi solamente sull'odore e sul rumore dell'animale da cacciare, Giulia rimaneva sempre indietro rispetto al gruppo delle altre volpi.

Nelle ultime esercitazioni Giulia prese anche dei brutti voti.

La maestra a questo punto era intenzionata a comunicare ai genitori della volpina che, se avesse continuato a distrarsi in quel modo durante gli esercizi, non avrebbe sviluppato le abilità necessarie per cacciare da sola e per evitare i pericoli del bosco o dell'uomo.

Giulia, che sapeva bene cosa avrebbe detto la maestra ai suoi genitori, era molto giù di morale perché si sentiva in colpa. Pensava che i genitori non sarebbero più stati orgogliosi di lei. Sentiva di non meritare neanche di essere chiamata volpe.

«Le volpi sono furbe», si diceva, «mentre io sono un'eterna distratta, sono una tonta. Infatti ho preso dei brutti voti e non valgo proprio nulla!».

Cominciò allora a vagare senza una meta. Corse finché non si stancò. Trovò un buco dentro un albero e lì si addormentò.

A cartoon illustration of a fox with orange fur and a white belly, standing in a forest of birch trees. The fox has its arms raised and a slightly mischievous expression. A large speech bubble is positioned above the fox's head, containing the Italian text. The background consists of vertical birch tree trunks with white bark and dark horizontal lenticels, set against a warm, yellowish-orange glow. The ground is a mix of green grass and brown earth with some fallen leaves.

**SE SBAGLIO  
UNA COSA SONO TUTTA  
SBAGLIATA!**

Più tardi venne svegliata da strani rumori. Aprì gli occhi e vide che dalla terra stava sbucando qualcuno: era una talpa.

«Ehi volpe!», le disse questa. «Sai che hai dormito nella mia tana?»

«Scusami talpa», le rispose Giulia, «ma non lo sapevo». E aggiunse: «Non chiamarmi volpe, perché come volpe non valgo niente, chiamami solo Giulia».

«Io ti posso chiamare come vuoi», le rispose la talpa, «ma resta il fatto che rimani sempre una volpe, qualsiasi cosa sia successa o tu abbia fatto».

«Io non so fare quello che di solito fa una volpe», ribatté Giulia e raccontò la sua storia, «non sono furba, non valgo niente, ho fatto troppi errori, ho preso dei brutti voti a scuola. Se sbaglio una cosa, sono tutta sbagliata».

«Io non penso affatto che tu sia una volpe stupida o poco furba perché ti distrai così tanto. Penso solo che tu sia una volpe molto curiosa e questo ti porta ad avere a volte un comportamento un po' distratto», disse la talpa alla piccola volpe.

«Scusa, ma allora cosa dovrei pensare di me, che non sono una stupida se non riesco a

fare quelle cose importanti che di solito fa una volpe?», chiese la volpina.

«Per cominciare, sarebbe bene che tu continuassi a volerti bene. A pensare che sei sempre tu. Sei Giulia la volpe, anche quando fai male una cosa, o sei giudicata, o prendi dei brutti voti a scuola.»

«Pensa a una cosa buona che hai fatto ultimamente», le disse poi la talpa.

Giulia ci pensò un po' e poi rispose: «Me la sono cavata con un cacciatore».

«Pensa a un'altra cosa buona», domandò ancora la talpa.

«Mi sono goduta una bella giornata di sole», rispose la volpe.

«Bene, dimmene un'altra ancora», chiese di nuovo la talpa.

«Ho aiutato il papà a pulire la tana», rispose sorridendo Giulia.

«Vedi, non fai solo cose cattive, hai fatto anche tante cose buone. Sarebbe bene che ti accettassi per quello che sei.»

E aggiunse: «Tutti facciamo cose buone e cattive. E così come hai fatto cose buone in passato, le rifarai in futuro. Tutti gli esseri viventi sono fatti così!»



Cosa pensa la volpe Giulia per cui è triste?



Cosa pensa la volpe Giulia per cui adesso ha più fiducia in se stessa?



Qual è l'atteggiamento migliore secondo te quando si sbaglia? Sceglilo tra quelli qui proposti.

**IMPARARE DAGLI ERRORI**

**PENSARE CHE SI È TUTTI SBAGLIATI**

**DARE SEMPRE LA COLPA AGLI ALTRI**

**NON PERDERE LA FIDUCIA IN SE STESSI**

**NON RIFLETTERE SUGLI ERRORI COMMESSI**

**DEMORALIZZARSI**

# Teo, il cucciolo di leone-tigre

La tigre è un animale carnivoro, ha una pelliccia con le righe nere su un fondo arancione, e conduce una vita solitaria. Il leone invece ha una folta criniera, è il «re» indiscusso della foresta, essendo il più imponente dei predatori, e vive nel branco.

È praticamente quasi impossibile che la tigre e il leone si incontrino, se non per mezzo dell'uomo (allo zoo, al circo), poiché la prima vive nei paesi orientali (India, Siberia, ecc.), mentre il leone vive in Africa. Però un giorno capitò.

Una giovane e fiera tigre femmina stava camminando vicino a un fiume in cerca di cibo, mentre un giovane leone si era allontanato

dal suo branco per abbeverarsi. Fu così che s'incontrarono.

Il leone non aveva mai visto un felino con una pelliccia così bella e la tigre non aveva mai visto un felino con una vera criniera da re.

Invece di aggredirsi, essendo due carnivori di specie diverse, tra loro scoppiò l'amore. I due innamorati passarono dei giorni indimenticabili esplorando insieme la foresta e facendosi le fusa come due gattoni.

Non passò molto tempo però che il leone sentisse la nostalgia del suo branco.

«Vorrei portarti con me e vorrei che diventassi parte del mio branco», disse il leone.

«Lo sai che non è possibile», rispose la tigre, «il tuo branco non accetterebbe facilmente una tigre, soprattutto le leonesse non mi accoglierebbero, e io stessa mi sentirei un po' fuori posto».

«Lo so. È che mi manca tanto il mio branco e mi mancano le mie abitudini. Ma non voglio lasciarti», disse il leone con tristezza.

«Per quanto mi dia tristezza il pensiero di doverti lasciare, ho paura che il nostro amore non possa durare a lungo. Siamo troppo diversi: io amo la vita solitaria, mentre tu appartieni a un branco», sostenne la tigre con dispiacere.

A tiger cub is perched on a dark brown branch against a green background. Below the branch, a thought bubble contains text. In the foreground, the faces of a lion and a tiger are visible, looking towards the speech bubble.

**I MIEI GENITORI  
DEVONO STARE INSIEME  
PER FORZA, ALTRIMENTI  
MI ABBANDONANO!**



Cosa pensa il cucciolo Teo per cui riesce ad affrontare le cose più serenamente?



Disegna il regalo che faresti a una persona a cui vuoi particolarmente bene.