

Indice

<i>Presentazione</i>			7
<i>Introduzione</i>			9
<i>Il metodo</i>			11
FAVOLA 1	– Il bruco Matteo (L'autostima)		17
FAVOLA 2	– La rana Susanna (La paura del giudizio degli altri)		29
FAVOLA 3	– Il cavallo Riccardo (Il dover essere i più amati da tutti)		41
FAVOLA 4	– Il cangurino Luca (La paura del rifiuto e la socializzazione)		53
FAVOLA 5	– La tartaruga Nicole (Il pensare che le cose devono andare come dico io)		65
FAVOLA 6	– Il delfino Francesco (La paura di qualcosa e la vergogna della paura)		79
FAVOLA 7	– I furetti gemelli Tommaso e Filippo (Il perfezionismo)		93
FAVOLA 8	– Il picchio Leonardo (Evitare gli impegni, il rimandare, – in particolare a scuola)		105
FAVOLA 9	– La gattina Chicca (La separazione dei genitori)		119
FAVOLA 10	– La maialina Alessandra (Il rapporto con il proprio corpo e il cibo)		133

Presentazione

Pensieri favolosi prosegue un percorso iniziato anni fa con il volume *Con la testa fra le favole*, che si pone l'obiettivo di lavorare sui pensieri neri che ci fanno stare male per trasformarli in pensieri colorati che ci fanno stare meglio.

Tutti sappiamo che non si impara a scrivere, a suonare la chitarra, a usare le posate solo leggendo un manuale. Bisogna allenarsi: ripetere, ripetere e ripetere ancora, per acquisire nuove abitudini. La stessa cosa vale per i pensieri, non basta trovare modi diversi di vedere le cose, bisogna fare pratica costante, allenarsi: ripetere, ripetere e ripetere ancora, per acquisire nuove abitudini cognitive che aiutino a stare meglio.

Per questo con le favole di *Pensieri favolosi* riprendo gli stessi argomenti, fondamentali per gli esseri umani, trattati in *Con testa fra le favole*: il giudizio di se stessi e l'autostima; la paura del giudizio degli altri e il rapporto tra il giudizio altrui e quello che noi diamo a noi stessi; la pretesa di dover essere i più amati da tutti; la paura del rifiuto e la socializzazione; il pretendere che le cose vadano come vogliamo noi; la paura e la vergogna della paura; gli eccessi del perfezionismo; l'affrontare gli impegni, il rimandare, l'evitare (in particolare a scuola); la separazione dei genitori; il rapporto con il corpo, il cibo e il peso.

Riprendo gli stessi temi del libro precedente per continuare l'allenamento: fare pratica, ripetere, ripetere e ripetere ancora. Per ripassare, consolidare e acquisire come abitudini i pensieri colorati per stare meglio.

In questo volume viene inoltre presentato il metodo REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*), un metodo di autoaiuto per stare meglio, che permette di imparare, concretamente e con semplicità, a trasformare i propri pensieri negativi in positivi. Tale metodo, che è lo strumento con il quale si opera un cambiamento cognitivo-comportamentale, viene questa volta descritto in ogni suo passaggio per poter essere facilmente utilizzato da tutti. Esempi di questa applicazione passo per passo si troveranno anche in alcune favole (es. *Il cavallo Riccardo* e *La tartaruga Nicole*) e nei fumetti dei disegni (in parte da completare da parte del lettore).

Introduzione

Accade un evento e ci penso sopra.

Se il mio pensiero è nero, negativo, disfunzionale, produce emozioni nere e negative.

Se il mio pensiero è colorato, positivo, funzionale, produce emozioni colorate e positive.

Questo libro insegna un metodo per passare da pensieri neri a pensieri colorati.

Un metodo per gestire da soli il proprio benessere, cambiare pensiero, vedere le cose diversamente, si rivela utile infatti per evitare, mitigare o trasformare emozioni negative come rabbia, colpa, ansia, depressione, vergogna o altro.

Nel libro ci sono anche dieci favole, ognuna delle quali sviluppa una tematica ben precisa:

- l'autostima (*Il bruco Matteo*);
- la paura del giudizio degli altri (*La rana Susanna*);
- il dover essere i più amati da tutti (*Il cavallo Riccardo*);
- la paura del rifiuto e la socializzazione (*Il cangurino Luca*);
- il pensare che le cose devono andare come dico io (*La tartaruga Nicole*);
- la paura di qualcosa e la vergogna della paura (*Il delfino Francesco*);
- il perfezionismo (*I furetto gemelli Tommaso e Filippo*);
- l'evitare gli impegni, il rimandare – in particolare a scuola (*Il picchio Leonardo*);
- la separazione dei genitori (*La gattina Chicca*);
- il rapporto con il proprio corpo e il cibo (*La maialina Alessandra*).

Storie di gattini, canguri, tartarughe e altri animali che permettono di identificarsi con il personaggio di fantasia e quindi di conoscere, capire e scoprire altri modi di vedere le cose e risolvere i problemi.

I protagonisti delle favole hanno inizialmente un pensiero, un'emozione, un comportamento negativo, un problema.

Durante la storia vengono aiutati a cambiare idea, a mettere in atto emozioni, comportamenti alternativi e nuove soluzioni.

Attraverso le favole si impara quindi a pensare e agire diversamente, a stare meglio a livello emotivo.

Leggere, riflettere ed esercitarsi per stare bene.

Metodo di autogestione dei propri pensieri + favole = benessere

Favola 1



Il bruco Matteo



Il bruco che si trasforma in farfalla fa parte della famiglia dei lepidotteri, del variegato mondo degli insetti.

Le farfalle, durante lo sviluppo, subiscono un processo di metamorfosi che comprende, oltre all'uovo, tre stadi: larva (o bruco), pupa e immagine (o insetto adulto).

Il bruco è una fase del ciclo vitale deputata essenzialmente alla nutrizione e all'accrescimento.

Matteo era un bruco che aveva nove fratelli, lui era il decimo, il più piccolo. Per questo motivo, da quando era nato, si sentiva inferiore ai suoi fratelli: il più lento, il più brutto, il meno intelligente... Insomma era pieno di insicurezze e si lagnava spesso con i suoi fratelli, i quali

cercavano di rassicurarlo, ma lui era il primo a pensare sempre male di sé.

Ogni volta che facevano qualcosa tutti insieme, Matteo non mancava di criticarsi e di giudicarsi il peggiore. A volte, per evitare il confronto, rimaneva per conto suo.

A nulla servivano gli incoraggiamenti del fratello più grande, che gli diceva che non era il peggiore, ma che imparava per ultimo solo perché era il più piccolo.

Matteo rispondeva sempre: «Il fatto è che non valgo nulla, è la verità, non c'è niente da fare».

Un giorno i fratelli di Matteo cominciarono a salire su un albero per trovare ognuno un ramo adatto per diventare pupa (o crisalide) e poi farfalla. Matteo decise di non andare con loro: «È inutile, tanto non diventerò mai una farfalla, non so fare questa cosa, non so fare tante altre cose, quindi non valgo niente e non so fare nulla di buono. Rimarrò un bruco inutile!».

I fratelli, anche se dispiaciuti per lui, si avviarono, certi che qualsiasi cosa avessero fatto o detto Matteo non sarebbe andato con loro, tanto era convinto delle sue idee.

Il piccolo bruco s'incamminò senza sapere dove andare. Preso dai suoi pensieri tristi non

si era accorto che si stava esponendo alla vista dei predatori del cielo. Quando a un certo punto notò un'ombra di uccello sopra di lui, preso dal panico si buttò immediatamente in un buchetto del terreno.

Per fortuna il buchetto era abbastanza stretto e profondo da impedire all'uccello di raggiungerlo con il becco. Dopo qualche secondo di tentativi, l'uccello se ne volò via.

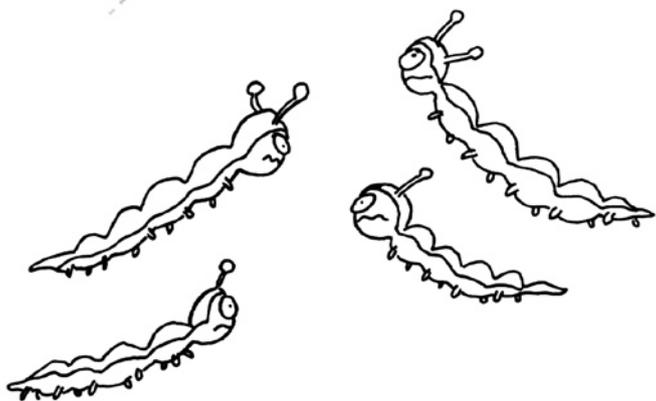
«Sono proprio stupido!», cominciò a gridare Matteo con il cuore che batteva ancora a mille dalla paura.

«Chi è più stupido di me? Tutti i bruchi sanno che è pericoloso camminare lontano da piante che ti nascondono dai predatori! E io che faccio? Questa è la riprova che non valgo niente come bruco e che sono tutto sbagliato!»

«Se per questo anche i lombrichi sanno che è pericoloso esporsi ai predatori...», disse un lombrico. E aggiunse: «Benvenuto a casa mia!».

«Mi scusi l'intrusione signor Lombrico, ma grazie alla sua casa sono ancora vivo!», disse Matteo sorpreso.

«Sono contento di esserti stato d'aiuto, ma cos'è la storia che sei stupido e inutile?», chiese il lombrico.



NON SO FARE UNA COSA,
HO FATTO UNO SBAGLIO,
UNA COSA STUPIDA,
QUINDI SONO TUTTO SBAGLIATO,
TUTTO STUPIDO...
NON VALGO NIENTE!



«Già, l'hai detto pure tu che anche i lombrichi sanno che è pericoloso esporsi alla vista dei predatori...», rispose il piccolo bruco.

«Sì, l'ho detto. Certo, i lombrichi, i bruchi, qualsiasi essere vivente può commettere degli errori», precisò il lombrico.

«Ma io sono tutto un errore, faccio solo sbagli!», ribattè Matteo.

«Sbagli tutto? Sicuro? Capita a tutti di fare qualcosa di giusto. Per esempio poco fa sei riuscito a salvarti rifugiandoti nella mia tana», replicò il lombrico.

«Ma è stata solo fortuna!», obiettò subito il piccolo bruco.

«E se fossi rimasto paralizzato dalla paura senza trovare una soluzione? Perché non presti un po' d'attenzione anche a quello che sai fare e che ti riesce? Non credi che questo potrebbe aiutarti? Tutti facciamo qualcosa di buono e qualcosa di cattivo. Se sbagli una cosa non sei tutto sbagliato. Se fai una cosa stupida non sei tutto stupido!», disse allora il lombrico.

«E se di cose ne sbaglio tante?», chiese Matteo.

«Hai sbagliato tante cose, ma non sei tutto sbagliato. Perché non provi a dare i voti solo

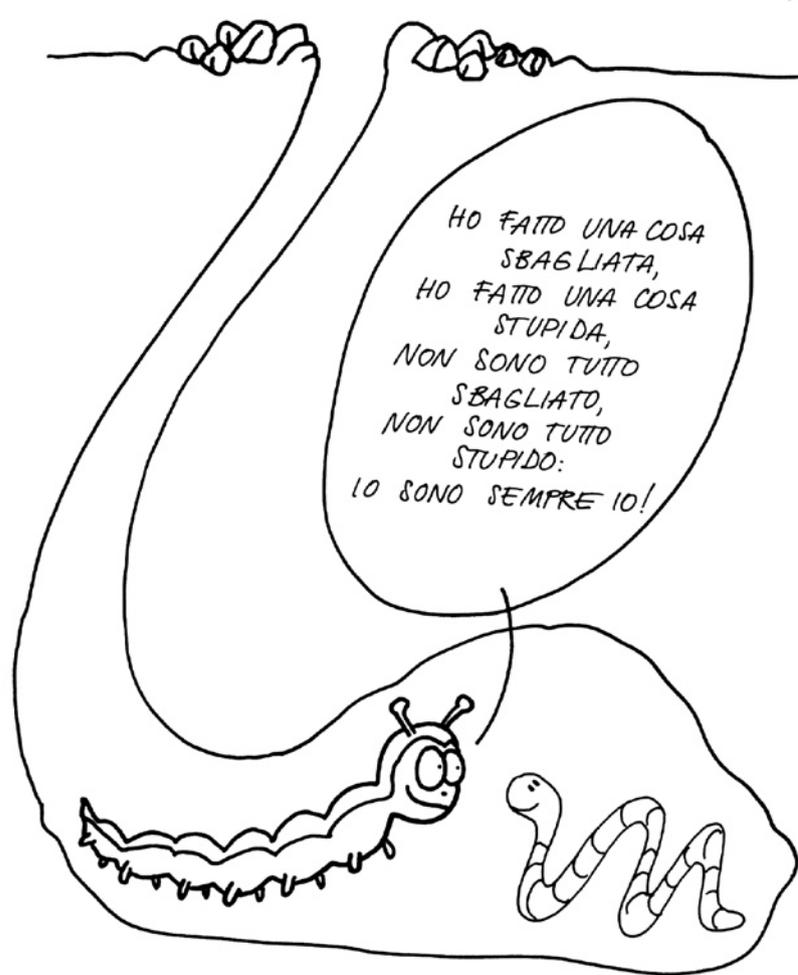
alle cose che fai, invece che a tutto te stesso? A volerti bene con le tue cose buone e le tue cose cattive, e pensare che sei sempre tu, Matteo il bruco, che diventerà farfalla, anche se fai male qualcosa o la giudichi sbagliata?», suggerì il lombrico.

«Ho fatto una cosa sbagliata, ho fatto una cosa stupida, non sono tutto sbagliato, non sono tutto stupido, sono sempre io, Matteo», ripeteva quasi sottovoce il piccolo bruco sorridendo.

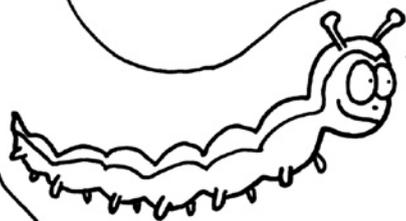
«Sto meglio pensando così, ma come posso migliorare e fare meno errori possibile?», chiese allora Matteo.

«Accettando di fare cose buone e cattive. Non "buttarti via" tutto se sbagli qualcosa, conosci forse qualcuno che non sbaglia mai? Che è sempre perfetto? È normale sbagliare... Però sei tu responsabile del tuo errore, lo hai fatto tu... Prima di tutto accetta di fare errori, di non poter fare tutto bene, poi prova, se possibile, a rimediare, a imparare qualcosa dal tuo errore...», terminò il lombrico.

«Ora voglio raggiungere i miei fratelli per mettere in pratica ciò che ho capito grazie alle tue parole», disse Matteo salutando il lombrico di corsa, ma grato e riflessivo.



HO FATTO UNA COSA
SBAGLIATA,
HO FATTO UNA COSA
STUPIDA,
NON SONO TUTTO
SBAGLIATO,
NON SONO TUTTO
STUPIDO:
IO SONO SEMPRE IO!



Il piccolo bruco si sentiva più sereno e fiducioso, anche se aveva ancora qualche paura, la paura di sbagliare e per questo di rattristarsi di nuovo.

Quando arrivò all'albero dove aveva lasciato i suoi fratelli, Matteo si accorse che non c'erano più, le crisalidi erano vuote: i suoi fratelli si erano trasformati in farfalle ed erano già volati via.

Il piccolo bruco fu preso da un sentimento di dispiacere, ma non si demoralizzò: «Posso cavarmela anche da solo, sono necessari solo un po' di fiducia in me stesso e l'impegno», disse fra sé e sé.

Matteo cominciò il suo processo di metamorfosi, come natura lo aveva predisposto.

Dopo qualche giorno il piccolo bruco si svegliò, ma non era più un bruco.

«È normale fare errori, tutti li facciamo. Ho la responsabilità dei miei sbagli perché li faccio io, ma posso accettare di non poter fare tutto bene, e se è possibile cercare di rimediare o di imparare dai miei errori... Se faccio una, due, tre... tante cose sbagliate, non sono tutto sbagliato, sono sempre io, Matteo, posso continuare a volermi bene così come sono!»

Pensando queste cose, le belle e colorate ali di Matteo si aprirono; contento iniziò così il suo primo volo di farfalla.

La trasformazione dei pensieri

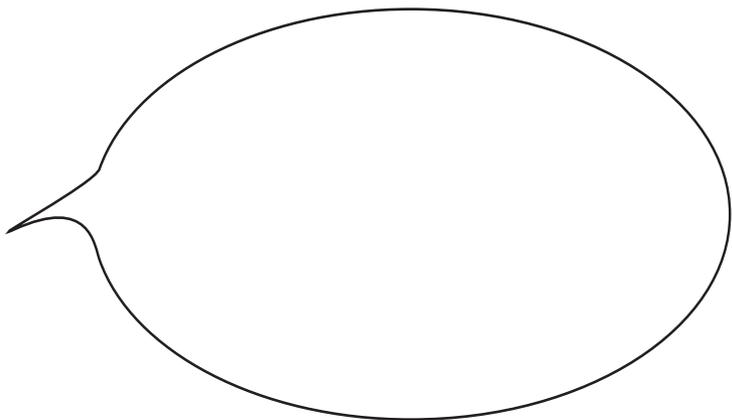
*Ho sbagliato una cosa, sono tutto sbagliato.
Non so fare una cosa, ho fatto uno sbaglio,
una cosa stupida, quindi sono tutto sbagliato,
tutto stupido, non valgo niente.*



*Ho fatto una cosa sbagliata, ho fatto una
cosa stupida, non sono tutto sbagliato, non
sono tutto stupido, io sono sempre io.*

❓ Cosa pensa il bruco Matteo? Riempi i fumetti con i pensieri e colora.

Quando sta male



Quando sta meglio

