

Filippo Mittino

LA PAURA FA CRESCERE?

Filippo Mittino

LA PAURA FA CRESCERE?

© 2020 Pelledoca editore s.r.l. Milano

www.pelledocaeditore.it

*Se non sai riconoscere
il lupo neanche se lo vedi
e ci parli e lo saluti
con tanta educazione
è bene che tu non vada in esplorazione
che resti in cortile a giocare
che non oltrepassi il viale
che non ti avventuri
a casa della nonna,
anche se sta male.*

Silvia Vecchini

Capitolo 1

C'era una volta... il tempo della paura

È sera, il tempo della cena è finito, bisogna lavarsi i denti, mettere il pigiama e infilarsi nel letto. Sì, ma la stanza è buia, e poi sono da solo, e poi di notte faccio brutti sogni, e poi può essere che arrivino i ladri. La notte è il momento della paura, ma anche il tempo delle fiabe: da sempre antidoto contro i brutti pensieri e medicina della buonanotte. E così tra una lamentela e l'altra: "C'era una volta la più graziosa contadinella che si fosse mai vista. La madre ne andava pazza e la nonna ancor di più. Questa brava donna le fece confezionare un'acconciatura da tesa in

rosso, e le stava così bene che dappertutto la chiamavano Cappuccetto Rosso” (Perrault).

Molti di noi hanno incontrato la paura proprio attraverso la fiaba di Cappuccetto Rosso, una paura primordiale, predatoria. Ricordo ancora il grande libro illustrato dal quale mia mamma o mio papà leggevano la storia, abitava il salotto di casa e poi all’occorrenza veniva portato nella mia camera da letto. Mi ricordo anche che c’erano più storie tra le quali scegliere, ma Cappuccetto Rosso vinceva sempre. Pensandoci a distanza di anni e con il libro ormai riposto e ben conservato nella libreria della mia stanza delle parole, credo che quella storia avesse su di me maggior attrazione perché la protagonista era piccola e le veniva affidato un compito da

grande: portare alla nonna una tortina e una pentolina di burro.

Insomma, sembrava che quella storia raccontasse le difficoltà del diventare grande e il rischio di percepire la realtà come diversa da ciò che è. La paura intesa quindi come paura di crescere, di nascere nel mondo come persone capaci di comprendere e quindi di affrontare la realtà. Ecco che allora scopriamo che il lupo cattivo, quello che ci divora o ci tende tranelli, è dentro di noi, siamo noi. La paura è un sentimento che ci appartiene, che ci accompagna lungo le pieghe della vita. A volte è riferita a qualcosa che abbiamo già vissuto, altre invece è semplicemente immaginata. In entrambi i casi però è simile a una prova: se la

superiamo, ci sentiamo maggiormente pronti ad affrontare la vita.

Dobbiamo però guardare più da vicino questa emozione e provare a comprenderne le varie sfumature. Spesso, per esempio, ci capita di dire: “Non ho voglia di andare dal medico per quella visita, il solo pensiero mi mette *angoscia*”, siamo preoccupati di un ipotetico pericolo, cioè di qualcosa che ci potrebbe capitare oppure no, come quello di scoprire dal medico una diagnosi negativa. Differente ancora è dire “Quando ti ho visto attraversare la strada di corsa, mi sono proprio *spaventata*”, lo spavento lo sentiamo ogni volta che un pericolo giunge di sorpresa, come in questo caso. Siamo spaventati perché vedere una persona che attraversa la strada velocemente, senza controllare il traffico,

ci fa subito pensare a un ipotetico incidente.

Abbiamo così scoperto che l'angoscia e lo spavento sono differenti dalla paura e hanno in comune il fatto di non conoscere in modo preciso l'oggetto che li anima. La paura, invece, è un'emozione che è sempre definita da un oggetto conosciuto, questo significa che abbiamo già vissuto oppure che conosciamo bene ciò che la provoca.

Per questo possiamo dire che il lupo cattivo abita in noi, ha diverse sembianze perché è nato più volte e in momenti differenti della nostra vita, in noi esiste cioè una molteplicità di lupi cattivi. Questo perché ogni volta che affrontiamo e superiamo una paura essa rimane almeno come traccia nella memoria: è come se nella nostra mente esistesse una stanza con

le foto incorniciate dei lupi cattivi che abbiamo affrontato, che però vengono spolverate e conservate dai lupi cattivi ancora in attività. Chiedersi come sono nati è sicuramente una domanda curiosa ma, nel contempo, molto difficile da soddisfare. Si può però affermare che molti dei nostri lupi cattivi siano nati dall'unione dei nostri desideri con alcune regole che abbiamo ricevuto (Musatti 1987). Per esempio, pensiamo a un bambino che desidera moltissimo scendere nel parchetto sotto casa perché dalla sua finestra vede sempre bambini, proprio come lui, che giocano e si divertono: in uno slancio di coraggio ed entusiasmo lo chiede ai genitori che iniziano a dirgli che però, se va al parchetto, deve stare molto attento, non deve toccare le cose che non conosce

perché possono essere pericolose, non deve giocare con i bambini troppo agitati, perché potrebbero fargli del male, deve dondolarsi piano sull'altalena, perché è già capitato che si staccasse dai ganci. Lui ascolta i genitori, all'inizio è un po' perplesso e angosciato, ma decide di scendere comunque al parchetto. Quel giorno vede che non gli capita nulla di particolare e si diverte anche, ma le regole che gli hanno elencato mamma e papà si stanno già unendo, silenziosamente, ai suoi desideri e hanno quasi dato alla luce due lupi cattivi: la paura per tutto ciò che è estraneo e per gli oggetti che possono separarlo da terra e quindi allontanarlo da loro.

È come se, in questo caso, superare la paura significasse riuscire a far vincere il

desiderio sulla regola e soprattutto mettere in atto questa pratica più volte, così da convincersi che ci può anche essere una logica differente che governa le azioni. Vediamo anche come ci sia un intrecciarsi di reale e immaginario: per esempio non è detto che i bambini più agitati siano anche quelli che fanno del male agli altri.

Le paure che ci abitano si costruiscono, quindi, in modo molto sofisticato e articolato e portano con sé un significato profondo. Se vi mettete, così per gioco, ad analizzare ora una delle vostre paure più ricorrenti, vedrete che al di là del significato universale che quella paura ha, ne troverete uno tutto vostro, raccontato da uno di quei lupi cattivi che abitano la vostra mente.

Va anche detto che in questo rapporto tra desideri e regole non c'è come unico risultato la nascita di un lupo cattivo: essa si verifica solo quando la regola giunge dalla voce di un lupo cattivo interno al genitore, quindi da una paura. Questo perché sappiamo che la regola ha anche la funzione, quando è data in modo fermo e affettuoso, di dare una forma reale al desiderio insegnando, ad esempio, al bambino il senso dell'attesa e la fatica per raggiungerlo.

Queste prime riflessioni ci permettono di capire che la paura ha almeno due funzioni per noi.

La prima, più superficiale, è quella di aiutarci a evitare quelli che per noi sono dei pericoli: è come se fosse un segnale d'allarme che scatta per permetterci di

salvarci attivando un atteggiamento di difesa, di attacco oppure di fuga. È considerata, insieme al piacere, all'eccitazione, al dolore, all'ira e al disgusto, una delle emozioni già presenti nei primi mesi di vita.

La seconda, più profonda, è quella di permetterci di conoscerci meglio: la paura intesa come una sonda che ci consente di scendere in profondità e di scoprire chi sono i genitori del nostro lupo cattivo. Poi possiamo decidere se affrontarli oppure no, ma intanto siamo riusciti a conoscere un pezzo della nostra storia.

Inoltre abbiamo ricordato che la prima volta che abbiamo pensato e capito qualche aspetto della paura è stato attraverso le fiabe, cioè fatti accaduti ad altri e in un tempo e in un luogo distaccato dal nostro.

Eravamo degli spettatori che si potevano permettere di osservare, senza esserne direttamente coinvolti, le trame sotterranee delle paure.

Nei due capitoli successivi cercheremo di capire come nascono le paure nei bambini e negli adolescenti. Cercheremo, cioè, di capire quali sono i loro desideri evolutivi e quali le regole che ogni tanto ostacolano il loro soddisfacimento.

Capitolo 2

Le paure dei bambini

Il bambino nell'immaginario comune spesso è definito come colui che ha la necessità di essere aiutato e guidato e che quindi sta in un rapporto di dipendenza nei confronti dell'adulto. Effettivamente sappiamo che, fino a una certa età, il cucciolo dell'uomo ha bisogno di essere sostenuto da una figura capace di accudirlo. È infatti l'unico essere vivente a non potersi garantire una sopravvivenza in maniera autonoma sin dai primi istanti della sua vita. Nel contempo, però, è necessario avere in mente quelli che sono gli obiettivi evolutivi di questa età. Se pensiamo alla fascia di età che va dai 3 ai 6

anni, i traguardi che i cuccioli dell'uomo sono chiamati a raggiungere sono legati al riconoscimento dei bisogni fisici, delle autonomie concrete (vestirsi, allacciarsi le scarpe, ecc.) e proseguire il percorso di apprendimento emotivo iniziato nello stretto rapporto con la madre (riconoscere e nominare le emozioni).

Come potete intuire, questi compiti evolutivi coincidono con la separazione sempre maggiore dalle figure genitoriali. Il bambino che ha vissuto in modo sereno nel suo regno fatto di giochi, coccole e attenzioni si trova a dover, lentamente, prendere le distanze da esso. Ed è in questo passaggio, dalle mura di casa all'aula della scuola dell'infanzia, che iniziano a formarsi alcuni lupi cattivi. Il bambino può, infatti, avere paura che una volta

lasciato a scuola nessuno vada più a prenderlo, oppure che i suoi bisogni che per un po' aveva fatto in un accogliente pannolino ora spariscano in un buco nero, o ancora che nel regno non c'è più solo lui ma anche altri bambini, magari aggressivi oppure troppo silenziosi.

Il cucciolo d'uomo si trova così a scoprire un mondo altro e provare paure che sono tipiche della sperimentazione, della scoperta. È chiaro che, se è aiutato e sostenuto da figure adulte capaci di infondergli fiducia, le paure si attenuano e lui può portare a termine i suoi compiti evolutivi.

Spostando lo sguardo sui bambini dai 6 agli 11 anni, possiamo affermare che sono sottoposti a due tipi di obiettivi, due binari che in alcuni momenti si intrecciano tra di

loro. Uno è costituito dall'apprendimento delle capacità emotive e relazionali, l'altro dall'apprendimento di nozioni prettamente scolastiche. Volendo dividere il primo obiettivo in sottocategorie, possiamo pensare che sia per loro importante costruire una maggiore autonomia personale, imparare a riconoscere i sentimenti dell'altro, scoprire quali sono le modalità per costruire una buona relazione. Per tradurlo in senso pratico, immaginiamoci un bambino all'interno di una classe della scuola primaria, sono i primi giorni e conosce ancora pochi compagni. Ecco che si trova a dover fare i conti con il non avere accanto i suoi genitori, ma un'insegnante che, però, non è tutta per lui. In più è circondato da maschi

e femmine che non conosce e che non riesce a capire fino in fondo.

Pensando ai nostri lupi cattivi, vediamo muoversi nella sua mente quello che gli sta dicendo di non fidarsi di quel bambino che sta mangiando la gomma perché a casa gli hanno detto che quelli sono i monelli e che a seguirli si finisce nei guai, ma a lui un po' forse piacerebbe finirci, anche solo per saper cosa significa. E poi la voce di un altro lupo gli dice che quelli che piangono perché non riescono a scrivere bene sono solo dei mammoni e si diventa tristi a star con loro, ma lui vorrebbe sapere perché piangono e magari provare a consolarli. Arriva anche il lupo che gli dice di stare in guardia rispetto alla maestra perché sembra buona come la mamma, ma si dice in giro che quando si arrabbia si trasforma in un

mostro. E infine c'è il lupo che gli fa presente che forse lui sta antipatico a tutti, ma è solo perché non lo capiscono.

Stiamo parlando di paure che hanno a che fare con la scoperta dell'altro in tutte le sue forme, con la ricerca di persone significative, al di fuori della famiglia, con le quali intessere relazioni.

Il secondo obiettivo ha a che fare con capacità che potremmo definire cognitive: attenzione, pazienza cognitiva, curiosità e autonomia intellettuale. Già la scuola dell'infanzia, con alcune attività più strutturate, ha abituato i bambini ad apprendere nuovi contenuti alla scuola primaria, però, le richieste occupano la maggior parte del tempo scuola.

Torniamo al nostro bambino che, dopo aver osservato il mondo relazionale, si

trova ad affrontare il complesso compito di imparare. Per prima cosa deve trovare una buona motivazione per incuriosirsi del libro che ha davanti, così da aumentare la sua attenzione e soprattutto distogliere i pensieri sull'ultimo gioco scaricato sul telefono di papà. L'abitudine, ormai frequente, di praticare molte attività sportive e ricreative e di appassionarsi sin da piccoli a sistemi tecnologici, sta facendo perdere ai bambini quella pazienza cognitiva che prima veniva coltivata attraverso giochi più manuali e momenti meno strutturati. E così, a scuola il bambino non si trova più solo ad allenarla, ma anche a doverla scoprire.

Anche il suo cervello sta cambiando e così la modalità di apprendimento. Deve passare da copiare ciò che fa la maestra

(apprendimento adesivo) a elaborare in modo autonomo e creativo le nozioni che gli vengono insegnate (apprendimento autonomo).

Può succedere che nel bambino affiorino delle paure legate al timore di non farcela a portare a termine i vari compiti scolastici, cioè di non essere abbastanza capace per esaudire le richieste della maestra. Questo è un lupo cattivo particolare, diverso dagli altri. Abbiamo detto, infatti, che spesso un lupo si forma dall'unione di un desiderio con la regola che in qualche modo lo blocca: questo invece nasce da un desiderio che molto probabilmente è stato lasciato libero, non gli è stata data una forma reale. Pensate a quei bambini che possono ottenere tutto ciò che vogliono, oppure che per una piccola conquista

vengono considerati degli *enfant prodige*, o ancora a quelli che, se non riescono a fare una cosa, non è un problema perché un adulto è già pronto a sostituirli. Sono proprio questi i bambini che vivono in balia dei loro desideri e dei loro bisogni, pensano che questo sia un vantaggio, ma poi nella vita scolastica scoprono che, in realtà, dentro di loro c'è un lupo cattivo che racconta di una paura molto profonda e dolorosa: la paura di non essere abbastanza sicuri di sé per affrontare la vita quotidiana.

Capitolo 3

Le paure degli adolescenti

Il mondo dell'adolescenza fa spesso pensare all'idea di una seconda nascita: i genitori devono cioè fare nuovamente la fatica di riconoscere il figlio e, a sua volta, il figlio deve fare nuovamente la fatica di riconoscere il mondo che lo circonda.

Negli anni dell'infanzia il bambino ha osservato i suoi genitori per comprendere quali scelte facevano per lui, quali consigli e quali insegnamenti gli venivano dati per poter costruire lentamente la persona che stava diventando e che a piccoli passi giungeva nel mondo. A volte era lui stesso a scegliere, ma cercando poi comunque

conferma della sua decisione negli occhi di mamma e papà.

Da adolescente scopre che può essere lui a prendere in mano il progetto di costruzione della sua persona, assumendo sia il ruolo di progettista, sia quello di capocantiere. E così, nottetempo, mette mano a tutta la struttura, chiama la ditta specializzata in demolizioni e comincia a distruggere, qua e là, pezzi che non gli piacciono più. Recupera magari aspetti che ai genitori non andavano a genio, ma che ora si sente in potere di vivere. Conserva però, in modo segreto e scrupoloso, una fotografia della sua vecchia persona, così da avere sempre un ricordo di ciò che è stato e, perché no, trarne spunto per la nuova costruzione.

Questi lavori di restyling possono essere sintetizzati attraverso quelli che sono i

compiti evolutivi tipici dell'adolescenza
(Maggiolini, Charmet 2004):

- *Separazione-individuazione:*
l'adolescente è chiamato a rendersi progressivamente indipendente, a livello sia intellettuale sia affettivo, dalle figure dei genitori.
- *Mentalizzazione del sé corporeo:* i cambiamenti corporei della pubertà richiedono all'adolescente di costruire mentalmente e di poter pensare una nuova immagine di sé. Va sottolineato come in questa nuova immagine non rientri solo la nuova potenzialità erotica e generatrice, ma anche l'accettazione della propria idea di mortalità.

- *Definizione-formazione di valori:* è necessario per l'adolescente costruire i valori che guidano le azioni individuali. Partendo dall'identità di genere si va così a costituire un proprio modello valoriale, un proprio senso etico. Solitamente questo avviene nell'incontro con l'altro che non è più solamente mamma o papà, ma è l'amico, il gruppo dei pari e gli altri adulti di riferimento (insegnanti, operatori sociali, allenatori, parroci ecc.).
- *Nascita sociale:* il periodo dell'adolescenza porta con sé il prendersi la responsabilità del ruolo socialmente riconosciuto.

Questi compiti evolutivi confluiscono in quelli che potremmo definire i nuovi riti di passaggio dell'adolescenza (Mittino 2019), cioè quelle soglie che vanno superate per entrare a pieno titolo in un altro mondo, quello dei giovani adulti. Questi riti sono: conquistare l'autonomia, sperimentare le emozioni, vivere le relazioni e progettare il futuro.

Il primo ci racconta di un adolescente impegnato a scoprire cosa significa fare da sé, sostenuto da insegnamenti interni che ha appreso lungo il percorso di crescita. Il secondo del bisogno di sentire gli aspetti affettivi perché sono la guida per le scelte. Il terzo della necessità di costruire dei buoni rapporti nei quali stare, per potersi confrontare e sostenere vicendevolmente. L'ultimo dell'apertura verso un domani

fatto di progetti e tappe da raggiungere.

Ecco che allora non è così difficile comprendere da dove nascono i lupi cattivi degli adolescenti: da un forte desiderio di crescita bloccato da una voce che dice “tu non ce la farai”. È una voce che si è formata in tempi antichi, ricordate l’*enfant prodige*? Era il principe di casa al quale tutto era concesso e soprattutto al quale venivano tolte fatiche e frustrazioni. E ora eccolo qua adolescente e profondamente fragile. Sì, perché quando la regola non dà forma al desiderio, ma lo lascia libero, provoca inevitabilmente un senso di smarrimento interno, di precarietà che, nel tempo, si traduce appunto in fragilità.

Ascoltando gli adolescenti attraverso colloqui e laboratori di scrittura per emozioni, ciò che maggiormente emerge è

la paura di sbagliare, di fare fatica, del sacrificio, della solitudine, del non piacere. Tutti sentimenti che possiamo ricollegare a ciò che dicevamo precedentemente e alla figura del principe felice di Pascale: quando musicisti e saltimbanchi se ne vanno è costretto a fare i conti con se stesso, con le sue paure, con le sue fragilità.

Capitolo 4

Gli effetti speciali della lettura

Ora che abbiamo compreso quali sono le paure dei bambini e degli adolescenti proviamo a comprendere in che modo la lettura può essere uno strumento per poterli aiutare ad affrontarle. Per farlo, però, è necessario chiarire che stiamo parlando di un tipo di lettura che possiamo definire profonda: una modalità che ci porta a immergerci totalmente nella storia. Se ci pensate è una modalità in controtendenza rispetto a quella più in voga, ossia quella superficiale, favorita dalle informazioni presenti sul web che ci permettono di conoscere velocemente molte nozioni, senza però approfondirne nessuna. Non stiamo tentando di definire quale sia la

migliore modalità, ma diciamo soltanto che la lettura superficiale è utile per avere delle idee globali, di massima, mentre quella profonda serve ad attuare capacità trasformative nella nostra mente.

Come ci ricorda Maryanne Wolf (2018), esistono tre vie di lettura: la prima è quella che ci porta ad acquisire nozioni, la seconda è quella che la rende un'attività divertente e la terza è quella che, invece, ci mette profondamente in contatto con noi stessi. Noi ci occuperemo in modo specifico di questa terza via, prenderemo in considerazione cioè il leggere per leggersi. Questa operazione è possibile dando per certo che la capacità di narrare può essere intesa come una funzione mentale tipica di ogni individuo, un atto fisiologico quasi come il respirare. Se ci

pensiamo numerose generazioni precedenti alla nostra hanno imparato le dinamiche dell'animo umano attraverso i miti. Il modello sottostante a questi racconti è quello che ancora oggi abita le storie: il soggetto deve superare delle prove per raggiungere il suo obiettivo e, lungo questo percorso, è possibile incontrare degli "aiutanti" o degli "opponenti".

L'immagine classica è quella dell'eroe che, per poter sposare la principessa, deve impegnarsi in una lotta per uccidere il drago, deve trovare l'anello magico nel fondo al lago, impossessarsi della spada incantata. Nel portare a termine queste missioni il protagonista può cadere nei tranelli della strega oppure essere aiutato dai saggi consigli del mago. A livello superficiale, per dare corpo alla struttura di

una storia, è quindi possibile rifarsi a questo programma narrativo (Greimas 1983), mentre per comprendere le scelte che l'eroe, il soggetto, compie, è necessario far riferimento agli affetti e ai valori che guidano le sue scelte (Fornari 1983).

Ecco che allora all'interno di questa terza via, quella del leggere per leggersi, possiamo pensare che esistano degli effetti speciali:

- *organizzare il mondo interno:*
leggendo storie si assegnano significati alla propria vita, ricostruendo scenari passati e intravedendo strade future. Così facendo si osserva la vita da un'altra angolatura e si può comunicare

questa visione agli altri. La lettura permette quindi di ricostruire e dare significato ad alcuni aspetti della propria vita.

- *educare ai sentimenti*: seguire i personaggi mettendosi nei loro panni permette di identificarsi con le emozioni che essi sperimentano così da comprenderne il significato profondo. In questo modo è possibile acquisire una maggior consapevolezza dei propri stati emotivi e di quelli altrui. Possiamo perciò pensare che in questo atto di leggere una storia, attraverso l'attivazione dei neuroni specchio, vengano fortificate le capacità di catalogazione e comprensione del

comportamento umano. Questo perché ormai è assodata l'idea che, quando percepiamo determinate azioni di finzione, l'attivazione dei neuroni è uguale a quella di azioni reali (Rizzolatti, Sinigaglia 2019).

- *simulare problemi reali*: possiamo identificarci con il personaggio apprendendo da lui la via per la salvezza oppure distaccarci da lui e ipotizzare altre soluzioni possibili. Inoltre va segnalato come recenti ricerche sostengano che ciò che si apprende attraverso la lettura di romanzi agisce a livello di memoria implicita procedurale, cioè quel magazzino che iscrive informazioni in modo inconsapevole dentro di

noi. È possibile quindi pensare che le informazioni apprese dai romanzi potrebbero ripresentarsi nel momento in cui ci si ritrova in situazioni simili nel mondo reale e favorire le scelte. Sembra che l'attivazione dei neuroni in risposta a stimoli derivanti dal consumo di finzione narrativa, rafforza e ridefinisce le vie neuronali che consentono una navigazione competente nei problemi dell'esistenza (Gottschall, 2012).

- *apprendere dall'esperienza*: si verifica quando il mondo caotico della mente fatto di ambizioni, abilità, desideri, incontra un oggetto esterno che dà ordine al caos. In

questo modo non solo ogni elemento è ricongiunto in un unico quadro, ma ci si chiarisce anche in che modo si compie questa azione. È possibile apprendere dall'esperienza quando si legge: si ripongono ambizioni, abilità, desideri in uno dei personaggi della narrazione e si prova a scoprire come far convivere queste diverse dimensioni.

Ecco che allora pensare di immergersi in una storia di paura e pensare che essa metterà in scena nella nostra mente questi effetti speciali, ci fa dire che davvero le narrazioni sono un buon modo per prendere contatto con i nostri lupi cattivi e imparare anche a gestirli.

Capitolo 5

La paura fa crescere?

Torniamo ora alla domanda iniziale. Dopo le varie riflessioni possiamo sicuramente dire che la paura fa crescere e, soprattutto nei bambini e negli adolescenti, affrontarla significa proprio adempiere a dei compiti evolutivi.

La lettura potrebbe essere una delle vie regie per giungere a questo obiettivo, non solo per i suoi effetti speciali, ma perché costituisce uno spazio protetto, sospeso tra realtà e fantasia. Winnicott (1971), celebre psicoanalista, definiva transizionale un luogo con queste caratteristiche e sottolineava come esso fosse fondamentale per favorire le capacità maturative delle

mente. Lo studioso sosteneva che, quando una persona entra in quella dimensione, si costituisce una relazione ludica nella quale si possono mescolare parti derivanti da Sé con altre derivanti dall'ambiente circostante. Ecco che allora la storia è quello spazio transizionale nel quale possiamo mescolare delle parti di noi con quelle dei personaggi e poi uscire da esso trasformati.

Per poter sfruttare a pieno questa occasione, è necessario però avere disponibili le proprie capacità creative e la sonda della fantasia, due strumenti utilissimi per poter conoscere ed esplorare la realtà, fare ipotesi su di essa e intravedere scenari futuri (Munari 1977; Rodari 1974).

Quando incontriamo la paura nelle storie, siamo così portati a far affiorare anche le nostre, a confrontarle con quelle dei personaggi e questo ci aiuta a comprenderle più a fondo. Possiamo poi trovarci nella situazione di dare una nuova veste mentale a esse. È quello che capita anche in un celebre brano di Gaber che ci piace raccontare: il protagonista sta camminando solo per le vie di Milano quando sente dei passi che si avvicinano, scorge un uomo con l'impermeabile che lo sta seguendo, non sa se scappare oppure no, inizia a pensare che sarebbe stato meglio non uscire. L'uomo misterioso accelera il passo, è più vicino, tiene in mano un mazzo di fiori, lui pensa sia un modo per nascondere un'arma, l'uomo lo

raggiunge, lo saluta con il sorriso e passa oltre. Le battute conclusive del pezzo sono: “È strano ho avuto paura di un’ombra nella notte, ho pensato di tutto, l’unica cosa che non ho pensato è che poteva essere semplicemente una persona” (*La paura*, 1991).

Bruno Munari (1993), invece, ci mostra che un’altra soluzione può essere trovare modi creativi e originali per affrontarla: la troviamo nelle sue variazioni su Cappuccetto Rosso. Abbiamo Cappuccetto Verde che si salva grazie alle rane amiche, mentre Cappuccetto Giallo si lascia aiutare dai canarini che distraggono il lupo alla guida della sua auto. Un lupo automobilista che a tutti i costi vorrebbe dare un passaggio alla bambina. Sono due storie che ci fanno riflettere su quanto sia a

volte importante poter contare sulle relazioni amicali, per far fronte alla paura. Cappuccetto Blu ci mostra invece una nonna attenta, pronta a uccidere il grande pesce che sta inseguendo la bambina, mentre va da lei per mare. L'adulto è qui rappresentato come la persona attenta che mette in guardia, che fa conoscere la paura ai più piccoli. Infine Cappuccetto Bianco che si salva grazie a un fattore esterno: la neve che ricopre tutto e che non permette al lupo di vederla.

Se in queste situazioni è il nostro Cappuccetto che cerca aiuto intorno a sé, ecco invece quale soluzione creativa e irriverente trova la bambina raccontata dal geniale Roald Dahl:

Cappuccetto Rosso e il Lupo

Il Lupo, avendo avuto il desiderio
di farsi finalmente un pasto serio,
a casa della Nonna andò a bussare.
Lei schiuse, lui le chiese: “Posso entrare?”
con tutti i denti aguzzi e la ghignaccia
di già protesi verso la sua faccia.
Gridò la poveretta: “Oh Dio, mi mangia.”

Infatti, poco dopo, era già in pancia,
ma essendo lei piuttosto magra e asciutta
lui, quando l'ebbe masticata tutta,
disse deluso: “Non è sufficiente
un pranzo come questo, è quasi niente!”
Girando con guaiti, quatto quatto,
diceva: “Qui ci vuole un altro piatto!”
Infine, con lo sguardo da furbetto:
“Mi fermo qui e attendo Cappuccetto

che viene per il bosco lentamente...”

E il Lupo si vestì immediatamente
con i vestiti della divorata
(che, del banchetto, eran parte scartata),
indossò scialle e cuffia fatta a mano,
mise le scarpe e poi sopra il divano
sedette e aspettò compostamente.

Entra la bimba, guarda attentamente,
poi dice: “Nonna cara, che orecchione!”
“Son per sentirti meglio!” fa il birbone.
“Che grandi occhi hai, cara nonnina!”
“Son per vederti meglio, nipotina!”

E tirandosi su meglio a sedere
se la pregusta già con gran piacere:
Uh, al confronto con la vecchia arpia,
questa sarà una vera leccornia.

E dice allora Cappuccetto Rosso:
“Che splendida pelliccia hai addosso
Ma no!” protesta il Lupo. “Cosa fai?”

Dovevi dire: Che gran denti hai...
Comunque è irrilevante la questione,
perché ora ti mangio in un boccone!”

La bimba rise e, senza una parola,
dalle mutande levò una pistola,
la puntò al muso di quel poveraccio,
e bang! Lui cadde giù come uno straccio.

Due settimane dopo, passeggiando,
per la foresta me ne stavo andando:
ed ecco che incontrai quella bambina,
senza cappuccio e senza mantellina.

“Ti piace” disse con la voce fresca,
“questa mia bella pelliccia lupesca?”

Biografia dell'autore



Filippo Mittino, psicologo, psicoterapeuta, socio dell'Istituto Minotauro di Milano. Svolge attività clinica con bambini e adolescenti. Conduce laboratori di scrittura per emozioni con ragazzi e adulti. Svolge attività di ricerca nell'ambito della psicologia applicata alla narrazione. Inoltre, in ambito scolastico, conduce sportelli d'ascolto, si occupa di progetti d'orientamento ed educazione relazionale affettiva, progetta e realizza attività di formazione per insegnanti. Collabora con "Attivecomeprima Onlus".

È membro del comitato di redazione della rivista «Psichiatria e psicoterapia», edita da Giovanni Fioriti. Per la stessa ha curato i numeri monografici: *Adolescenza e Internet; Psicoterapia Narrativa: trame, trasformazione, cambiamento; Apprendere: un processo complesso*. Con Antonio Ferrara ha pubblicato: *Scappati di mano. Sei racconti per narrare l'adolescenza e i consigli per non perdere la strada* (San Paolo, 2013), *La sfida dei papà. Nove racconti sul padre alla prova dei figli adolescenti* (San Paolo, 2016), *Riorganizzare la speranza. Tra adulti inquieti e bambini in cerca d'ascolto* (San Paolo, 2018), *Se saprei scrivere bene* (Coccole Books, 2016) e *Visti di profilo* (Bacchilega, 2018). Ultime pubblicazioni: *Il piccolo manuale per domatori di leoni. Comprendere l'adolescente che cresce* (San Paolo, 2019), *Nel solco di Marcella Balconi. Il bambino e la scuola*. (con Maurizio Stangalino, Interlinea, 2019).

Per saperne di più. Bibliografia

Bambini e adolescenti

Bernardini I. (2012), *Bambini e basta*, Mondadori, Milano.

Charmet GP. (2009), *Fragile e spavaldo. Il ritratto dell'adolescente di oggi*, Laterza, Roma-Bari.

Ferrara A., Mittino F. (2018), *Riorganizzare la speranza. Tra adulti inquieti e bambini in cerca di ascolto*, San Paolo, Cinisello Balsamo.

Fornari F. (1969), *La vita affettiva originaria del bambino*, Feltrinelli, Milano.

Harris M. (1969), *Capire i bambini*, Traduzione it. Armando, Roma, 1972.

Mittino F. (2019), *Piccolo manuale per domatori di leoni. Comprendere l'adolescente che cresce*, San Paolo, Cinisello Balsamo.

Steinberg L. (2014), *Adolescenti. L'età delle opportunità*, Traduzione it. Codice, Torino, 2014.

Leggere, narrare

Barthes R. (2019), *Sul racconto*, Marietti, Bologna.

Bettelheim B., Zelan K. (1981), *Imparare a leggere*, Feltrinelli, Milano.

Bruner J. (2002), *La fabbrica delle storie*, Laterza, Roma-Bari.

Calvino I. (1985), *Le lezioni americane*, Mondadori, Milano.

Calvino I. (2002), *Mondo scritto e mondo non scritto*, Mondadori, Milano.

Dahl R. (1982), *Versi perversi*, Traduzione it. Salani, Milano, 2016.

Gide A., Simenon G. (1988), *Caro Maestro, Caro Simenon*, Traduzione it. Archinto, Milano 1989.

Gottschall J. (2012), *L'istinto di narrare. Come le storie ci hanno reso umani*, Traduzione it. Bollati Boringhieri, Torino, 2014.

Greimas AJ. (1983). *Del senso II. Narrativa, modalità passioni*, Traduzione it. Bompiani, Milano, 1984.

Kaës R., Perrot J., Hochmann J., Guérin G., Méry J., Reumaux F. (1996), *Fiabe e racconti nella vita psichica*, Traduzione it. Borla, Roma, 1997.

Lévi-Strauss C. (1978), *Mito e significato*, Il Saggiatore, Milano.

Rundell K. (2020), *Perché dovresti leggere libri per ragazzi anche se sei vecchio e saggio*, Rizzoli, Milano.

Rossati A. (a cura di, 2011), *C'era una volta la fiaba*, Aracne, Roma.

Wolf M. (2018), *Lettore, vieni a casa. Il cervello che legge in un mondo digitale*, Traduzione it. Vita e pensiero, Milano, 2018.

Emozioni

Borgna E. (2014), *La fragilità che è in noi*, Einaudi, Torino.

Borgna E. (2015), *Parlarsi*, Einaudi, Torino.

Ciceri MR. (2001), *La paura*, Il Mulino, Bologna.

Cohen J. (2013), *Le paure segrete dei bambini*, Traduzione it. Feltrinelli, Milano 2015.

Fornari F. (1983), *La lezione freudiana. Per una nuova psicoanalisi*, Feltrinelli, Milano.

Musatti C. (1987), *Chi ha paura del lupo cattivo?*
in Musatti C. (2012), *Sulla psicoanalisi*, Bollati
Boringhieri, Torino.

Krishnananda (2004), *Uscire dalla paura*,
Traduzione it. Feltrinelli, Milano.

Nathan T., Stengers I. (1995), *Medici e stregoni*,
Traduzione it. Bollati Boringhieri, Torino, 1996.

Rizzolatti G., Sinigaglia C. (2019), *Specchi nel cervello*, Raffaello Cortina, Milano.

Winnicott DW. (1971), *Gioco e realtà*,
Traduzione it. Armando, Roma, 1974.

Fantasia e creatività

Mari E. (2011), *25 modi per piantare un chiodo*,
Mondadori, Milano.

Manari B. (1977), *Fantasia*, Laterza, Roma-Bari.

Munari B. (1992), *Verbale scritto*, Corraini,
Mantova.

Munari B. (1993), *Cappuccetto Rosso, Verde,
Giallo, Blu e Bianco*, Einaudi, Torino.

Rodari G. (1974), *La grammatica della fantasia*,
Einaudi, Torino.

Sottsass E. (2010), *Scritto di notte*, Adelphi,
Milano.

INDICE

1. C'era una volta... il tempo della paura	4
2. Le paure dei bambini	15
3. Le paure degli adolescenti	24
4. Gli effetti speciali della lettura	31
5. La paura fa crescere?	39
<i>Biografia dell'autore. Filippo Mittino</i>	47
<i>Per saperne di più. Bibliografia</i>	49