

## LA FIABA CHE CURA L'ANIMA.



“...Ciascuno può fare Fiabe della propria vita e, attraverso le fiabe, trovare soluzione ai suoi problemi”. *M.R. Parsi*

Con questa frase, Maria Rita Parsi ci introduce a un percorso di liberazione dai nostri problemi, alla riconquista di uno spazio personale dedicato esclusivamente a noi stessi, per esplorare gli aspetti più nascosti della nostra personalità e reintegrarli nel quotidiano; riscoprire i nostri desideri e le nostre sensazioni più autentiche.

Le fiabe sono intorno a tutti noi, nei libri, nella musica, nella televisione, in ciò che viviamo, facciamo e diciamo ogni giorno; gli amici che incontriamo e gli amori che viviamo, le nostre gioie, i nostri dolori e le nostre speranze.

Le occasioni in cui ci riferiamo al mondo delle fiabe, più o meno consapevolmente, davvero non si contano. La fiaba è sempre dietro l'angolo, e non ce ne rendiamo conto, non siamo più abituati a coglierne la magia: crescendo abbiamo educato il bambino che è in noi a starsene buono, in un angolo, fermo e zitto, e abbiamo definitivamente abbandonato la fiaba.

Riavvicinarci alla fiaba da adulti richiede una prova difficile: il dono di una fiducia incondizionata. Per un adulto, abbandonarsi incondizionatamente è molto difficile perché pervaso da sfiducia o semplicemente attento e saggiamente cauto, ma una lettura attenta delle fiabe può riservargli qualche sorpresa: è possibile, infatti, ritrovare inaspettatamente aspetti di sé che sono maturati con lui durante il periodo in cui si è allontanato dalle fiabe, e che rileggerle da adulto possa dimostrarsi un'occasione preziosa di ritrovare quell'incanto tipico della propria infanzia.

A questo proposito, Bruno Bettelheim, ci dice che “la continuità del rapporto che l'individuo stabilisce con la fiaba, ossia il fatto che per lui questa possa acquisire significati sempre diversi, risponde ad un'importante funzione psicologica: gli consente di avere un riscontro immediato della propria evoluzione psicologica nel tempo”.

La funzione svolta dalla fiaba nel contesto dell'esperienza umana è forse proprio quella di lasciarsi leggere in modo diverso di volta in volta, e quindi di aiutare chi legge a incontrare ciò che più gli sta a cuore in quel preciso momento della sua esistenza.

La fiaba dunque si propone anche come strumento di riflessione su quella che è una categoria fondamentale dell'educazione degli adulti: il cambiamento e, come dice Maria Rita Parsi, “...curarsi con le fiabe è prendere atto di questa convivenza, accettarla e utilizzarla.”

Nel momento stesso in cui, ognuno di noi, si rende conto di questo, avviene la vera magia: si apre un piccolo scrigno segreto all'interno del quale possiamo trovare il nostro tesoro, la parte più preziosa e dimenticata di noi stessi.

Possiamo così cominciare a incontrarci, a conoscerci, a riconoscerci, a guarire.

La fiaba ci dà l'immensa possibilità di immedesimarci in un personaggio; immaginate di assaporare il gusto di diventare una principessa o un grande eroe coraggioso, perché non agire nella realtà come se lo fossimo davvero?

La nostra principessa sarà una donna fiera e con grande dignità che non permetterà a nessun uomo di trattarla senza il rispetto che merita; impersonando l'eroe, possiamo sconfiggere le nostre paure; nei panni di un mago o di un saggio, possiamo ritrovare la nostra autostima, la fiducia in noi stessi,

il nostro valore; ma anche, impersonando un eroe negativo, possiamo liberare e affrancare la parte più oscura di noi, rendere libera la nostra “bestia”.

Inventare o semplicemente raccontare delle storie può essere anche un modo di affrontare una situazione futura che ci spaventa o ci mette ansia, forse proprio perché ci richiama qualcosa di antico.

La tempesta di sentimenti e di passioni che si sprigiona dal rivivere noi stessi, finisce per renderci più disponibili verso l'altro, aprendoci alla consapevolezza di far parte di un universo di altri noi stessi; ci insegna così la via della comprensione umana.

Le fiabe quindi aiutano a elaborare vissuti, traumi, esperienze, eventi. All'interno delle fiabe c'è la vita, c'è l'odio, l'amore, gli incontri e gli addii.

Per citare Maria Rita Parsi “La migliore spiegazione di una fiaba è la fiaba stessa, ed alla fiaba possiamo ricondurre numerosissimi temi di vita, poiché, anche per noi vale lo stesso principio: la migliore spiegazione di noi siamo noi stessi, e, secondo il modello psicoanimatorio della fiabazione, il DNA delle nostre anime è fatto di fiabe.”

La Psicoanimazione è nata agli inizi degli anni '70 per mano del “Collettivo G.” e della SIPA (Società Italiana di Psicoanimazione).

L'ideatrice e “madre” di queste tecniche è Maria Rita Parsi, psicologa e psicoterapeuta e scrittrice.

L'obiettivo principale di questa tecnica è riconoscersi, prendere coscienza di sé attraverso l'espressione creativa utilizzando tutte le forme possibili di comunicazione, la creatività sta alla base di ognuna delle tecniche psicoanimatorie, infatti attraverso la produzione creativa, scopriamo o riscopriamo il nostro “Pensiero Bambino”, utilizzando il canale dell'immaginazione, della fantasia, dei progetti e dei pensieri che avevamo da bambini, illuminando, così, il nostro presente.

La metodologia della psicoanimazione segue un percorso specifico in cinque fasi successive, che possono essere utilizzate solo e soltanto da uno Psicoanimatore esperto e certificato.

**Le fasi del cambiamento:**

- ! **Fase delle radici:** è una raccolta di dati del soggetto nel suo ambiente familiare e sociale, nella sua realtà infantile e attuale.
- ! **Fase dell'elaborazione critica:** analizza la ricerca precedente. Il materiale raccolto viene decodificato ed organizzato.
- ! **Fase dell'elaborazione creativa:** le tracce e i ricordi di esperienze passate o recenti vengono rielaborati in forma nuova per la creazione di un diverso modo di essere e di comunicare.
- ! **Fase del progetto:** trasforma in progetto i risultati ottenuti.
- ! **Fase del feed-back:** è previsto uno scambio, un confronto e una verifica sull'esperienza fatta.

Come abbiamo detto, l'obiettivo principale della psicoanimazione è la trasformazione, la crescita, il cambiamento attraverso la creatività, la produzione creativa.

Tutte le tecniche psicoanimatorie (sono 80), sono tecniche proiettivo terapeutiche che si possono utilizzare sia individualmente che in gruppo.

La creatività che i soggetti o il gruppo possono esprimere, come sostiene Maria Rita Parsi, si può suddividere in tre livelli:

*Psicomotorio e senso motorio:*

il gioco, il rumore, il suono, il ritmo, la musica, la danza, la mimica, la pantomima, lo psicodramma.

*Pittorico, figurativo, filmico, fotografico:*

il colore, la pittura, il disegno, i filmati, le fotografie, le immagini.

*Simbolico, verbale e scritto:*

l'ansiodramma, la narrativa, la drammatizzazione, la poesia, la fiaba, il dialogo.