



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA**

DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E PSICOLOGIA APPLICATA (FISPPA)

CORSO DI LAUREA IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE

CURRICOLO SERVIZI EDUCATIVI PER LA PRIMA INFANZIA (SEPI)

**EDUCARE ALLE EMOZIONI:
LE FIABE COME STRUMENTO PER AIUTARE I BAMBINI A CONOSCERE IL
MONDO EMOTIVO**

RELATORE: PROF. DAVIDE GIRARDI

LAUREANDA: PAGNIN MARTINA
MATRICOLA: 2045084

A.A. 2023/2024

Indice:

PREMESSA.....	3
CAPITOLO 1 – LE EMOZIONI.....	5
1.1 La prospettiva del cervello tripartito	6
1.2 La teoria dei due fattori	7
1.2.1 Fasi dello sviluppo emotivo.....	9
1.3 L’espressione delle emozioni	11
1.4 Emozioni primarie	13
1.5 La regolazione delle emozioni.....	15
CAPITOLO 2 - LE FIABE.....	17
2.1 Tipologie di fiabe.....	17
2.2 Gli elementi che compongono la fiaba.....	18
2.2.1 I personaggi	18
2.2.2 I luoghi.....	19
2.2.3 Il tempo.....	20
2.2.4 Il linguaggio.....	21
2.2.5 La morale.....	21
2.3 Morfologia della fiaba	21
2.4 Il valore educativo della fiaba	24
2.5 Come raccontare una fiaba	25
CAPITOLO 3 - LE EMOZIONI CONTENUTE NELLE FIABE	27
3.1 Conoscere la gioia	27
3.2 Conoscere la tristezza	29
3.3 Conoscere la paura.....	30
3.4 Conoscere la rabbia	31
3.5 Conoscere il disgusto.....	33
CONCLUSIONI	35
BIBLIOGRAFIA	36
INDICE DELLE FIGURE.....	37

PREMESSA

Le emozioni pervadono ogni aspetto della nostra vita, ogni esperienza che facciamo o situazione che viviamo provoca in noi una sensazione, sia essa positiva o negativa, di non sempre facile comprensione. Questa difficoltà deriva dalla struttura complessa e articolata delle emozioni; data la loro natura indefinita e sfumata non è detto che per ogni individuo ad una determinata sensazione corrisponda sempre la stessa emozione, rendendo la percezione differente in ogni circostanza.

Un'altra barriera alla loro piena comprensione la troviamo nella mancanza di esempi a cui possiamo rifarci; nella nostra cultura, infatti, non è sempre consentito esprimere liberamente le emozioni, poiché ognuno di noi è tenuto ad interpretare un ruolo.

Uno strumento utile a sopperire a questa mancanza è la fiaba, contenitore di molteplici personaggi e situazioni da cui è possibile estrarre esempi da utilizzare nella vita reale. Particolarmente rilevante diventa quindi la forma e struttura narrativa della fiaba, in grado di parlare il linguaggio dei bambini coinvolgendoli con mondi e personaggi fantastici, rendendo così l'assimilazione del messaggio più alla loro portata.

L'elaborato esplorerà il mondo delle emozioni e la valenza educativa delle fiabe, proponendo infine degli esempi concreti di come alcuni racconti possono aiutare il bambino a comprendere specifici stati d'animo.

CAPITOLO 1 – LE EMOZIONI

«La parola “emozione” viene dal latino *emotionem*, a sua volta da *emotus*, participio passato del verbo *emovēre*, “smuovere, scuotere, agitare, trasportare fuori”. Questa radice etimologica suggerisce che in origine, come ancora oggi nel linguaggio comune, il termine “emozione” indica un fenomeno perturbatore che ci trascina e invade, una momentanea apparente sospensione della nostra vita razionale e volontaria» (Canali, 2021, pag. 42).

Si può dunque dire che l’emozione è una forza dinamica che ci permette di muoverci nello spazio in direzione della conservazione della nostra specie, soddisfacendo i nostri piaceri e allontanandoci dai dispiaceri, questa caratteristica ci accomuna col mondo animale, entrambi infatti abbiamo quello che MacLean (1984) definisce cervello antico o rettile.

Le emozioni possiedono anche altre caratteristiche fondamentali, una fra queste è l'intenzionalità: ogni emozione è sempre diretta verso una persona, un ambiente o uno scopo e non viene mai espressa casualmente.

Un altro aspetto essenziale è il significato. Ogni emozione ha un proprio significato che è indispensabile comprendere al fine di interpretarla correttamente. Senza fare riferimento ad esso è impossibile comprendere appieno l'emozione stessa.

Altra peculiarità è che le emozioni si manifestano attraverso le nostre azioni: ogni emozione porta infatti a mettere in atto azioni organizzate che permettono di sventare una situazione o di porvi fine in maniera rapida.

Inoltre, ogni emozione ha una finalità specifica. Ogni emozione che mettiamo in atto è difatti un sistema organizzato di mezzi volti ad un determinato scopo.

La capacità adattiva è poi un'altra caratteristica essenziale delle emozioni. Questa si riferisce alla rapidità che abbiamo nel trovare risposte tempestive in situazioni in cui non ci è possibile riflettere a lungo su come è meglio agire, ad esempio, in situazioni di pericolo improvviso.

Infine, c'è la motivazione, che è strettamente connessa alle emozioni, poiché come sottolineato da Galimberti, “l’azione organizzata promossa dall’emozione si esprime nell’organizzazione di comportamenti la cui efficacia dipende dalla motivazione, che a sua volta è strettamente connessa alla percezione della situazione” (Galimberti, 2021, pag. 40).

1.1 La prospettiva del cervello tripartito

Come abbiamo visto in precedenza nella definizione di emozione, tra noi esseri umani e il mondo animale esiste una somiglianza: in comune infatti abbiamo quello che, secondo la prospettiva del cervello tripartito di MacLean (1984), è chiamato il cervello antico o rettiliano:

“specializzato nel controllo delle funzioni automatiche (la respirazione, la circolazione e i processi metabolici), comprende le strutture spino-midollari [...]. Questa parte del cervello lavora in modo totalmente inconscio, riflesso e automatico, e i suoi meccanismi sono piuttosto rigidi, proprio perché preposti al mantenimento delle funzioni vitali” (Canali, 2021, pag.28).

È a causa del cervello antico che, quando proviamo un'emozione forte, nel nostro corpo si verificano reazioni che ricadono in più ambiti: espressive, viscerali, psicologiche e vegetative. Nel primo caso si tratta di reazioni comprendenti la mimica facciale, le abituali forme di comunicazione e gli atteggiamenti del corpo; il secondo prevede l'incapacità di astrazione dal contesto emozionale e una momentanea perdita del controllo neurovegetativo; nel terzo caso ritroviamo la diminuzione dell'autocontrollo, la riduzione della capacità critica e la difficoltà ad articolare logicamente le riflessioni e le azioni; nell'ultimo rientrano le problematiche a livello delle funzioni vegetative (respirazione, sudorazione, circolazione sanguigna), sensoriali (disturbi all'udito e alla vista) e motorie (ipertensione muscolare).

È a livello del cervello rettiliano che si localizzano le emozioni più primitive, come la paura.

Sempre secondo la teoria di MacLean (1984), a seguito del cervello antico, in momenti evolutivi diversi, si sono formate altre due aree:

- Il cervello mammifero detto anche intermedio, in esso risiede il sistema limbico che supporta gli aspetti di base del comportamento motivazionale ed emotivo. A questo livello intervengono prevalentemente due aree: l'amigdala, in cui vengono create le emozioni più intense legate a ricordi e esperienze personali, e il talamo, il quale riceve gli input, elabora le informazioni ed è responsabile di emozioni come la tristezza, il disgusto, la felicità.
- Il cervello ominide, chiamato anche neocortice, è il più recente ed è costituito dalla corteccia cerebrale, in esso avviene l'elaborazione razionale degli stimoli e prendono

vita i processi cognitivi guidati dalla mente conscia. Qui, dunque, avviene il controllo cognitivo delle emozioni.

Per MacLean le emozioni sono dei processi che accadono in tutte e tre le parti del cervello appena descritte. Le tre aree insieme danno vita al “sistema limbico”.

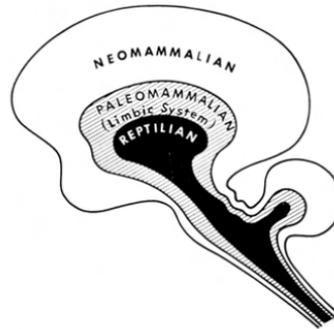


Figura 1 Il cervello tripartito di MacLean (MacLean, 1967)

Per mettere a punto la sua teoria, MacLean si rifecce al circuito di Papez. Lo studioso statunitense, ricollegandosi alle scoperte di Cannon e Bard, individuatori del collegamento tra talamo subcorticale e corteccia, e di come questo desse vita a un importante sistema emotivo basato su controllo ed eccesso, delineò più accuratamente il nostro “sistema emozionale”. Papez localizzò questo sistema sulla parte mediale del cervello, esso congiungeva corteccia e ipotalamo passando per una serie di nuclei sottocorticali situati nel talamo, nella fornice e nell’ippocampo. L’anatomista statunitense era convinto che questi ultimi, assieme all’ipotalamo, formassero una specie di sistema limbico che ha il compito di attribuire un valore emozionale ad esperienze ed eventi e di generare risposte vegetative all’emozione. L’importanza di questo circuito consta nel fatto che considera l’emozione come un fenomeno strettamente legato con altre capacità cognitive come la percezione sensoriale (per via delle connessioni con le vie olfattive e visive) e la memoria (per via delle connessioni con l’ippocampo), permettendo di comprendere l’influenza delle esperienze passate nella rievocazione dei ricordi o la potenza ematogena dei ricordi olfattivi e visivi.

1.2 La teoria dei due fattori

Schachter e Singer ipotizzarono che “persone che si trovano in uno stato di attivazione fisica generale possono attribuire a quest’attivazione – a seconda della situazione – diverse etichette emotive” (Plamper, 2012, pag.307). Con ciò intendono dire che si

possono verificare in noi segnali corporei generali a cui viene attribuita un'emozione a seguito di un'attenta valutazione. Se però noi siamo a conoscenza delle cause primarie di tali segnali corporei, ad essi non attribuiamo alcuna etichetta emotiva.

Per dimostrare la loro ipotesi, i due psicologi fecero un esperimento: riunirono un gruppo di 184 studenti maschi di un college, dicendo che sarebbe stato iniettato loro un farmaco vitaminico per verificare gli effetti sulla vista. Lo stesso gruppo fu a sua volta suddiviso in due sottogruppi, ma solo ad uno dei due vennero elencati i possibili effetti collaterali della soluzione vitaminica. In realtà a tutti venne somministrato un preparato adrenalinico, che quindi provocava respiro veloce, innalzamento della pressione sanguigna e del livello di glucosio nel sangue, tachicardia. All'interno di entrambi i sottogruppi vi erano anche dei complici che avevano il compito di suscitare rabbia e euforia. Tutti i soggetti dovevano tenere monitorato il loro battito cardiaco, compilare un questionario sul loro stato fisico e rispondere a quesiti riguardanti l'autopercezione del loro stato emotivo.

I risultati di questo esperimento comprovarono le ipotesi dei due psicologi. Coloro che erano a conoscenza degli effetti collaterali della soluzione facevano derivare i loro stati fisici esclusivamente dall'iniezione subita; contrariamente gli individui che non erano stati informati, descrivevano i sintomi fisici provati con i termini rabbia ed euforia, influenzati dalle provocazioni emotive dei complici.

Da questo esperimento nasce la teoria dei due fattori, che ritiene non esista emozione senza corpo, dunque, emozione e movimento corporeo sono sempre intrecciati; "per l'interpretazione e la specificazione di quali emozioni si tratta ritiene però responsabili cognizioni acquisite" (Plamper, 2012, pag.308).

Rifacendosi a Schachter e Singer, Sroufe intende l'emozione come il frutto di un fattore di natura valutativo/esperienziale e un fattore di natura psicofisiologica. In noi si generano stati di tensione che valutiamo in maniera sempre più distinta e precisa a seconda della fase dello sviluppo in cui ci troviamo. I bambini quindi, seguendo una sequenza logicamente ordinata e gerarchica passano in maniera progressiva da azioni indifferenziate ad azioni sempre più determinate e specifiche. Essi possiedono tre sistemi emotivi di base: piacere/gioia, circospezione/paura e rabbia/frustrazione, i quali gli permettono di fare esperienze emotive; i tre sistemi maturano in maniera sincronizzata, a seconda delle acquisizioni motorie, comportamentali e cognitive che i bambini fanno. Le

diverse emozioni emergono in momenti specifici dello sviluppo di ognuno, che comportano dei salti coincidenti con una riorganizzazione emotiva.

1.2.1 Fasi dello sviluppo emotivo

Abbiamo visto come Sroufe fosse convinto che le emozioni compaiano in momenti specifici dello sviluppo di ogni essere umano. Analizziamo ora, dunque, le diverse fasi dello sviluppo emotivo.

Il primo periodo, che va dagli 0 ai 2 mesi, è caratterizzato dai precursori emotivi presenti dalla nascita a base interamente fisiologica. Qui si sviluppano la distinzione tra piacere e dolore e i sistemi percettivi. L'interesse e il disagio sono manifestati attraverso risposte di attenzione o evitamento. Le reazioni di trasalimento e allarme proteggono da stimoli eccessivamente intensi. Tutti questi segnali sono facilmente riconoscibili ma non riconducibili a risposte emotive strutturate e alla comunicazione intenzionale.

Tra i 2 mesi e l'anno compare il sorriso sociale che inizia a diventare più selettivo dopo il terzo mese, prima il bambino sorride indistintamente a familiari e sconosciuti. In questo periodo si sviluppano anche le "emozioni primarie": sorpresa (tra la sesta e la decima settimana); tristezza, rabbia e gioia (3-4 mesi); paura e circospezione (5-7 mesi); paura dell'estraneo (8-9 mesi).

Successivamente, e fino ai 3 anni, emergono coscienza ed autoconsapevolezza; il bambino inizia dunque a provare le prime forme di quelle che sono le "emozioni secondarie": senso di colpa, timidezza, orgoglio, vergogna, invidia. Tutte queste emozioni sono meno chiaramente leggibili attraverso le espressioni facciali rispetto alle primarie. Dipendono da aspettative sociali, norme di comportamento e cultura, per comprenderle dobbiamo valutare attentamente questi aspetti. Sono chiamate anche emozioni riflesse in quanto si rifanno all'interiorizzazione delle emozioni altrui.

Durante l'età prescolare, invece, si intensificano le emozioni morali e sociali come senso di colpa e orgoglio. Si amplia poi il lessico emotivo: tra i 2 e i 4 anni i bambini conoscono già un buon numero di termini per indicare le emozioni sia proprie che altrui e sanno anche identificare le cause e conseguenze di una determinata emozione. Tra i 4 e i 5 anni i bambini comprendono che una stessa situazione può causare emozioni diverse nelle persone, acquisiscono inoltre l'importanza di regolare le emozioni per conformarsi agli

standard sociali e sono in grado di riferire le strategie che utilizzano per far fronte alle difficoltà.

Con l'ingresso alla scuola primaria, grazie alla scrittura e alla lettura, i bambini moltiplicano gli strumenti che avevano a disposizione per comprendere e regolare gli stati emotivi. La possibilità di leggere storie in cui si parla di come si manifestano le emozioni gli permette di viverle in maniera indiretta e di apprendere nuove strategie di regolazione. Emerge una sempre più genuina empatia, cioè la capacità di immedesimarsi negli altri fino a coglierne stati d'animo e pensieri, e la competenza di nascondere le emozioni negative in accordo con le norme della propria cultura.

Nel periodo della preadolescenza, visto l'affermarsi della capacità di ideazione ed astrazione, le emozioni iniziano ad innescarsi anche sulla base di ragionamenti astratti, valutazioni dei comportamenti propri o degli altri, analisi delle azioni messe in atto e delle relazioni interpersonali che si hanno. In questo periodo i ragazzi arrivano anche a comprendere che le interpretazioni dei fatti e le risposte emotive che le persone hanno sono totalmente soggettive.

Nell'adolescenza le emozioni hanno un ruolo determinante nella creazione dell'identità, esse permettono di dare un senso a comportamenti, esperienze, scelte. In questo periodo le emozioni sono influenzate anche dalle variazioni ormonali, gli adolescenti, al contrario degli adulti, sono sensibili a queste variazioni anche se minime in quanto nuovi all'esposizione ad esse; è per questo che, nella vita di tutti i giorni, sembrano avere reazioni estreme, col tempo però imparano a controllarle.

Nel periodo dell'adolescenza i ragazzi sono esposti a grandi fonti di stress emotivo, come per esempio l'affacciarsi per la prima volta alle misteriose forze della vita sentimentale, il fatto che i gruppi di pari con cui erano abituati a interfacciarsi cambi (vivono infatti il passaggio dalla scuola secondaria di primo grado a quella secondaria di secondo grado), il fatto che la loro immagine corporea subisca modifiche provocando anche un abbassamento del livello di autostima. Qui possiamo vedere anche l'influenza dei diversi media nella percezione che ogni ragazzo ha di sé; il non conformarsi a determinati canoni estetici, ma anche comportamentali, può avere effetti molto negativi nell'immagine che una persona ha di sé, in modo particolare nell'adolescenza.

Fortunatamente, sempre durante questo periodo, si sviluppano nuove competenze di comprensione e gestione delle emozioni che permettono di far fronte allo stress:

- “1)la capacità di vivere, pensare, comprendere le emozioni miste e complesse, le dinamiche emotive ambivalenti (ad esempio il piacere di certi pensieri malinconici, oppure la compresenza del desiderio e della paura);
- 2)la capacità di dissimulare le emozioni e cogliere la differenza tra le conseguenze delle espressioni emotive genuine e di quelle dissimulate dal Sé e sugli altri;
- 3)le capacità empatiche;
- 4)la consapevolezza delle emozioni e la capacità di confrontarsi volontariamente con le dinamiche affettive senza restarne travolti;
- 5)la capacità di usare il linguaggio e il pensiero simbolico per ristrutturare il significato, la valenza e il peso motivazionale delle emozioni;
- 6)la capacità di separare l’esperienza emotiva momentanea dall’identità personale, di riconoscere che il Sé mantiene la sua integrità a dispetto delle fluttuazioni emotive intense e persistenti;
- 7)la capacità di negoziare e mantenere relazioni significative anche in presenza di forti emozioni e contrasti emotivi;
- 8)la capacità di regolare l’attivazione emotiva e la sofferenza riflessa nelle esperienze di tipo emotivo e compassionevole.”
- (Canali, 2021, pag.74-75)

1.3 L’espressione delle emozioni

Esistono più canali attraverso cui noi umani possiamo esprimere ciò che proviamo e sentiamo, avviando quella che è la comunicazione interpersonale, che è un’abilità complessa.

Il linguaggio delle emozioni è suddiviso in verbale, cioè le parole con cui esprimiamo le nostre emozioni e non verbale comprendente gesti, mimica facciale, sistema prossemico, voce, sistema aptico.

Fino a 12-18 mesi viene utilizzato quasi esclusivamente il linguaggio non verbale, in seguito si iniziano a combinare sempre di più le due tipologie.

Per quanto riguarda il linguaggio verbale è importante tenere conto del fatto che il nostro lessico emotivo si costruisce all’interno delle relazioni interpersonali che intratteniamo. È per questo che, per esempio, il termine “paura” può avere significati diversi a seconda di chi lo usa e in quale contesto; un bambino può dire che ha paura di rimanere da solo al buio, un adolescente invece può dire di aver paura di non essere all’altezza di una situazione, un adulto infine può dire di aver paura di perdere una persona a lui cara.

Questo canale ci consente una comunicazione più puntuale, discreta e parzialmente controllata della nostra informazione emotiva rispetto al canale non verbale non sempre facilmente identificabile.

In riferimento al linguaggio non verbale abbiamo già visto che si distingue in più canali attraverso cui possiamo esprimere le nostre emozioni. Il principale canale comunicativo è il volto, che ci permette di capire quale emozione una persona sta provando; vi sono due aree del viso che ci consentono di comprenderlo: una è quella degli occhi-sopracciglia-fronte, l'altra quella delle guance-naso-bocca-mento. Le diverse ricerche fatte in questo campo sono tutte concordi sul fatto che le emozioni di base siano quelle più facilmente riconoscibili universalmente, indipendentemente dalla cultura. Vi sono però differenze nelle abilità di codifica (espressione delle emozioni tramite il volto) e di decodifica (riconoscimento delle emozioni espresse tramite il volto), le donne, infatti, già dalla nascita, sono tendenzialmente più abili in entrambi i campi rispetto agli uomini.

Per studiare al meglio le emozioni e il canale non verbale del volto, alcuni studiosi, hanno messo a punto uno strumento, il *Facial Action Coding System (FACS)*, il quale, attraverso l'analisi dell'attivazione di specifici muscoli facciali suddivisibili in gruppi definiti *action units (AU)*, fornisce un'idea dell'espressione facciale corrispondente ad una determinata emozione.

Un altro canale di espressione non verbale sono i gesti, essi sono legati all'intensità dell'emozione provata, più infatti un'emozione è intensa più siamo portati a mettere in atto gesti in serie. I vari gesti che attuiamo sono stati classificati in base alla funzione che svolgono: vi sono i gesti regolatori che utilizziamo per segnare il tempo di uno scambio verbale, i gesti di illustrazione che usiamo per accompagnare i nostri discorsi, i gesti adattatori di cui ci avvaliamo per metterci a nostro agio ed infine gli emblemi, dei gesti simbolici codificati e convenzionati, che esprimono concetti traducibili in parole e che solitamente compiamo quando siamo distanti (ad esempio il gesto dell'ok).

Vi è poi la voce; il tono, il ritmo e l'intensità che utilizziamo quando ci rivolgiamo agli altri sono un potente indicatore dello stato emotivo che stiamo provando in quel momento.

Vi sono infine il sistema aptico e prossemico. Il sistema aptico riguarda le azioni di contatto che abbiamo con gli altri, ad esempio l'accarezzare, e rappresenta il nostro bisogno di legame e supporto affettivo all'interno della relazione. Durante la prima infanzia questo sistema svolge un'importante funzione nell'instaurazione del legame con

il *caregiver* del bambino. Il sistema prossemico invece si riferisce all'uso che noi facciamo dello spazio personale e sociale;

“la vicinanza spaziale costituisce una premessa psicologica e fisica per esprimere il bisogno di mantenere il contatto con gli altri e il sottile equilibrio tra movimenti di allontanamento rappresenta un importante segnalatore della qualità emotiva di uno scambio relazionale che, quando carente, manifesta i suoi effetti.” (Barone, 2021, pag. 48)

1.4 Emozioni primarie

Nella vasta gamma di emozioni che proviamo, ne sono state individuate cinque di primarie, fondamentali, queste hanno la funzione di salvaguardare la nostra specie.

Le emozioni primarie sono: gioia, tristezza, disgusto, paura e rabbia.

Guardandole più nel dettaglio possiamo dire che la gioia è provocata dall'appagamento di un desiderio o dalla predizione di un condizione positiva in un futuro vicino o lontano. Quando si verifica in maniera indipendente dalle azioni del soggetto in questione, la gioia è accompagnata dallo stupore.

L'espressione facciale propria della gioia, che è anche quella più facile in assoluto da decodificare, è il sorriso, ne esistono tre tipologie: quello a labbra chiuse, quello a labbra leggermente socchiuse e quello a labbra completamente aperte. Il sorriso compare già nei primi giorni di vita del bambino; i primi sorrisi che fanno i neonati sono quelli endogeni, che sono dei riflessi provocati da meccanismi interni, a circa sei settimane compaiono invece i primi sorrisi esogeni cioè quelli in risposta a stimoli elettivi come il volto o la voce delle figure di riferimento.

Il sorriso non è però l'unica caratteristica che ci fa capire che qualcuno sta provando l'emozione della gioia. A livello facciale, infatti, riscontriamo anche un sollevamento delle guance ed un restringimento degli occhi, attorno ai quali, di conseguenza, vengono ad evidenziarsi le famose “zampe di gallina”, delle rughe di espressione tipiche di questa emozione. A livello fisiologico invece vi è un aumento del battito cardiaco e del respiro. Vi sono anche modifiche a livello vocale, la gioia infatti è contraddistinta da un timbro della voce squillante.

Per quanto riguarda la tristezza, invece, possiamo affermare che essa è suscitata da un'alterazione del tono dell'umore in direzione di una profonda malinconia, comporta un abbassamento del livello motorio e cognitivo, un bisogno di autopunizione e la riduzione

dell'autonomia. Talvolta porta a forme di chiusura e allontanamento. Quando la sua intensità è alta o è una tristezza ingiustificata si deve parlare di depressione.

L'espressione del viso che la caratterizza comprende: angoli della bocca e sguardo rivolti verso il basso; corrugamento delle sopracciglia. Altre caratteristiche, che ci permettono di capire che qualcuno è triste le ritroviamo a livello fisiologico in cui si può notare: postura chiusa in sé stessa; ipotonia; alta pressione arteriosa; diminuzione frequenza cardiaca.

Passiamo ora al disgusto che è un'emozione erroneamente ritenuta negativa, nella realtà svolge l'importante funzione di tenerci lontani sia da sostanze (e alimenti) dannose ma anche da sentimenti di repulsione generati dalla nostra psiche; ha quindi una funzione protettiva.

Riferendoci alla paura possiamo dire che è un'emozione di difesa da pericoli reali, evocati dal ricordo, prodotti dalla fantasia o frutto di previsioni. È tendenzialmente accompagnata da una reazione organica che prepara l'organismo a rispondere al pericolo con la fuga o la lotta. Se la paura è in forma estrema dobbiamo parlare di fobia.

Lo psicanalista Sigmund Freud parlando delle emozioni distingue la paura che ha bisogno di un soggetto definito di cui aver timore, dallo spavento che indica chi si trova davanti ad una situazione di pericolo senza essere preparato e dall'angoscia che riguarda la posizione di chi si trova davanti ad una situazione di pericolo, anche sconosciuto, ma ad esso è preparato, in quanto se lo aspettava. Anche Heidegger concorda con Freud nella definizione di paura e angoscia. Per lui la paura è timore di qualcosa di determinato mentre l'angoscia è timore in generale, di un qualcosa di indeterminato.

L'espressione facciale della paura comprende: occhi e labbra spalancati sulla base dell'intensità della paura; sopracciglia che seguono l'incurvatura delle labbra e degli occhi dando vita a delle rughe orizzontali estese sulla fronte. A livello fisiologico, i cambiamenti rispetto ad una situazione normale che possiamo individuare sono: respiro affannato, tensione, rigidità, tremore (fisico e vocale), sudore.

Infine, in merito alla rabbia possiamo dire che è caratterizzata “da una crescente eccitazione che si manifesta a livello verbale e/o motorio e che può culminare in comportamenti distruttivi nei confronti di oggetti, di altre persone o anche di sé stessi.” (Galimberti, 2021, pag. 49)

L'espressione del viso che caratterizza quest'emozione comprende: occhi fissi che possono essere più chiusi o più aperti a seconda della persona e della sua soggettività; sguardo minaccioso; sopracciglia abbassate, ravvicinate e contratte che danno vita a delle rughe verticali sulla fronte; bocca aperta o completamente serrata.

Alle emozioni primarie si aggiungono poi le cosiddette emozioni secondarie, le quali sono socialmente costruite. Tra queste vi sono: la vergogna, il disprezzo, l'orgoglio, la colpa, il piacere, l'invidia.

1.5 La regolazione delle emozioni

Nella vita di tutti i giorni ci capita di vivere emozioni varie, sia positive che negative, che tentiamo di gestire in modo più o meno efficace. La regolazione emotiva comprende tutte quelle strategie di coping (adattive o maladattive) che utilizziamo per gestire le nostre emozioni quando sono troppo intense. Le strategie di coping adattive sono quelle che, sulla base degli obiettivi che ognuno di noi possiede, ci garantiscono un funzionamento produttivo sia a breve che a lungo termine, alcuni esempi sono il *reappraisal*, cioè la rivalutazione cognitiva di una situazione rilevante emotivamente, o il distanziamento; le strategie di coping maladattive invece sono quelle che, anche se riducono momentaneamente l'intensità dell'emozione che stiamo provando, vanno contro i valori che ci caratterizzano, degli esempi possono essere l'autolesionismo o l'abuso di alcool.

I bambini imparano a regolare le loro emozioni precocemente. Inizialmente lo fanno attraverso processi di co-regolazione con il loro *caregiver*, hanno infatti bisogno di qualcuno che li aiuti e indirizzi per imparare a farlo da soli. Dapprima la co-regolazione è totale; durante il periodo prescolare, quindi tra i 3 e i 6 anni, grazie allo sviluppo del linguaggio e del gioco simbolico che gli garantiscono la possibilità di esprimersi più liberamente, il bambino inizia invece a sviluppare una prima autonomia in questo campo acquisendo nuove strategie utili, sempre però utilizzando i genitori per definire regole e limiti e per contenere gli impulsi. Crescendo il bambino diventerà sempre più autonomo ma mai completamente, è infatti importante tenere presente che, anche se acquisisce un numero sempre più alto di strategie e strumenti che gli permettono di autoregolarsi, avrà sempre bisogno in qualche occasione di un aiuto da qualcuno; basti pensare a quante volte capita anche agli adulti di chiedere aiuto nei momenti di difficoltà.

Assieme alle loro emozioni, i bambini imparano a controllare anche i loro comportamenti e le azioni che mettono in atto in modo tale che queste siano efficaci e rispondano correttamente a situazioni ed emozioni.

CAPITOLO 2 - LE FIABE

La parola “fiaba” viene dal latino *fabula* cioè racconto, che a sua volta deriva dal verbo *fari* che significa narrare, parlare. Partendo dal significato etimologico della parola, possiamo dire che le fiabe sono racconti di finzione medio-brevi, solitamente in prosa, e con un significato implicito all’interno, i quali sono stati tramandati oralmente di generazione in generazione da pescatori, contadini e pastori fino al Seicento, quando vennero realizzate le prime trascrizioni. All’epoca, a differenza di oggi, che sono per lo più indirizzate ai bambini, le fiabe venivano utilizzate per intrattenere un pubblico di adulti, ai quali si raccontava la vera vita della gente; è stato a seguito di un progetto di infantilizzazione, che potrebbe essere iniziato con le rielaborazioni e trascrizioni dei fratelli Grimm, che si è giunti al percepire le storie come prodotti per bambini ai quali ci si propone di raccontare dei tratti fondamentali dell’esperienza dei soggetti in quanto tali. Tutte le fiabe seguono uno schema narrativo semplice e lineare: all’inizio viene presentata in maniera generica e indefinita la situazione iniziale con tempi, luoghi e personaggi principali. Emerge poi un problema attorno a cui si svolgerà l’intera vicenda; è importante notare come nonostante gli eventi narrati siano improbabili, questi vengono sempre presentati come ordinari, come se potessero accadere a chiunque. Si arriva poi ad una conclusione, la quale è sempre a lieto fine, in cui il bene vince sul male.

Tutti i fatti narrati costituiscono una sorta di viaggio verso la maturazione del protagonista che, alla stregua di noi esseri umani, incontra mille difficoltà ed è costretto a superarle.

2.1 Tipologie di fiabe

In accordo con l’autrice Silvia Blezza Picherle, nel libro *Leggere nella scuola materna (1996)* esistono diversi tipi di fiabe, ognuno con caratteristiche proprie.

Vi sono le fiabe popolari che sono quelle che si propongono di trascrivere nella maniera più fedele possibile quanto trasmesso nella tradizione orale mantenendone così l’essenza e le peculiarità.

Troviamo poi le fiabe classiche, quelle che di base riportano quanto veniva trasmesso nella tradizione orale, ma che hanno subito delle rielaborazioni e modificazioni sulla base della cultura e delle idee personali dell’autore che le trascriveva.

Abbiamo in seguito le fiabe d'arte, d'autore o letterarie, che sono racconti nati come testi scritti che presentano tematiche nuove non necessariamente legate al passato.

Infine, vi sono le fiabe moderne e/o contemporanee, cioè tutta quella serie di racconti frutto di un'invenzione originale e nuova dell'autore che li scrive, per quanto riguarda linguaggio, struttura e contenuto. Questa tipologia di fiabe è nata nell'800 grazie a Hans Christian Andersen.

2.2 Gli elementi che compongono la fiaba

In questo sotto capitolo cercherò di analizzare quelli che sono gli elementi che compongono le fiabe quali personaggi, luoghi, tempo, linguaggio e morale.

2.2.1 I personaggi

Le fiabe offrono ai bambini una serie di personaggi nei quali possono esternare quanto avviene nella loro mente in modo controllabile. Quando ai bambini viene letta una storia questi si identificano nei vari personaggi, ricercando quelli che in quel momento sentono più affini, in quanto vivono situazioni ed emozioni simili. È anche guardando alle azioni che i personaggi mettono in atto per superare un ostacolo che i bambini acquisiscono nuove strategie utili per muoversi nel mondo.

Come affermato da Silvia Blezza Picherle nel suo libro *Libri, bambini, ragazzi. Incontri tra educazione e letteratura (2004)* all'interno delle narrazioni scritte tra Ottocento e Novecento possiamo individuare tre tipologie di personaggi, le quali rappresentano il pensiero dell'adulto che crea la storia.

La prima tipologia è quella delle figure adulte, che insegnano, consigliano ed ammoniscono i personaggi-bambini. Sono solitamente rappresentate dai genitori che indicano ai figli i comportamenti da tenere e i valori in cui credere. Nelle storie, le figure dei genitori intervengono per lo più per fermare i litigi tra fratelli o i contrasti con gli amici ed assumono due ruoli diversi: il padre rappresenta l'autorità indiscussa, è colui che impone le regole e le fa rispettare, la madre invece è colei che ricorda le direttive, dà consigli e fa da mediatrice dei rapporti. La figura della madre si contraddistingue per i suoi toni dolci, gentili che spingono i figli ad obbedire, ad essere onesti e corretti, ad amare ed aiutare il prossimo. Oltre ai genitori ci sono anche altre figure adulte che

possono avere grande importanza nella storia, per esempio conoscenti e amici, o il classico “anziano saggio”, che avendo vissuto tante esperienze nella loro vita sanno come aiutare i bambini quando ne hanno bisogno.

La seconda tipologia è quella dei bambini-adulti, cioè i bambini che, a causa di esperienze che hanno vissuto, sono dovuti crescere in fretta e quindi sono più maturi rispetto ai loro coetanei. Questi personaggi sono contraddistinti da una capacità di linguaggio più adulta e coscienziosa e dalla capacità di far fronte anche alle situazioni più complicate.

Infine, troviamo gli animali, che vengono solitamente trasformati in saggi consiglieri ogni qual volta il protagonista si trovi in difficoltà o debba risolvere un problema. Un esempio di questo tipo di personaggio è il Grillo Parlante che indica la retta via a Pinocchio facendogli notare tutti i pericoli che potrebbe trovare nella sua strada disubbidendo a Geppetto.

Essendo le fiabe racconti fantastici non è strano che gli animali vengano personificati, dando loro caratteristiche umane come l’uso della parola e della ragione.

Sempre facendo riferimento ai personaggi di una fiaba possiamo notare come vengano quasi sempre accostati un personaggio buono e uno cattivo al fine di far risaltare al meglio le differenze tra il bene e il male e quindi far comprendere quali sono i comportamenti e i valori da seguire.

I personaggi cosiddetti buoni sono quelli che amano in modo profondo e disinteressato, sono altruisti, sanno perdonare, non usano mai la vendetta, sanno condividere, accettano le difficoltà che la vita gli pone davanti, cercano in ogni modo di rendere gli altri felici, hanno un forte senso del dovere. Tutte queste qualità non si possono sicuramente trovare nei personaggi cattivi i quali hanno caratteristiche totalmente opposte, in loro non si trova alcuna parvenza di bontà o ravvedimento. Un esempio di personaggio cattivo è Lucignolo, il cattivo compagno di Pinocchio, colui che lo ha spinto ad andare nel “paese dei Balocchi” e che per questo motivo viene punito e trasformato in un ciuchino.

2.2.2 I luoghi

Leggere al bambino una fiaba vuol dire anche permettergli di viaggiare con la mente in luoghi che nella realtà non esistono. È dunque un modo per invitarlo a mettere in moto la

sua immaginazione per creare l'ambientazione che ritiene più adatta nella quale si svolgerà il continuo della storia.

Alla base della fiaba c'è il viaggio iniziatico che porta il protagonista, dopo una serie di prove, alla maturazione e quindi alla condizione di uomo adulto autonomo e responsabile. In questi viaggi si incontrano svariati luoghi. Il primo è sicuramente la casa, il luogo da cui si parte e in cui si vuole sempre ritornare. È il luogo in cui si trovano i propri affetti, in cui ci si sente al sicuro, in cui si è costruita la propria identità, e quindi il luogo migliore da cui far partire la storia. Nelle fiabe può portare con sé diversi significati: può essere vista come rifugio ma anche come luogo di tensioni e brutalità, talvolta può essere percepita in entrambi i modi contemporaneamente come nel caso di Cenerentola per la quale la casa è al contempo luogo di rifugio, sopraffazione e fuga.

La strada è invece il luogo dell'avventura. È percorrendola che si scopre il mondo. È qui che si fa esperienza del diverso e dell'ignoto, vi si incontrano infatti nuovi personaggi, sia buoni che cattivi, e ostacoli da superare.

La reggia, l'altra casa, è quella a cui si tende da sempre, quella del potere e del lusso ma anche quella della felicità. La troviamo all'inizio e alla fine della fiaba, essa segna la fine del viaggio del protagonista che dopo mille peripezie può godersi la sua nuova vita con la sua amata.

È comune, nelle fiabe, ritrovare anche il bosco, lo spazio della paura, dell'ignoto, del pericolo. È un rischio attraversarlo, qui la natura e la società si mostrano nel loro aspetto più angosciante, ma è comunque importante inoltrarvisi, conoscerlo e combatterlo con grande astuzia e così diventare grandi.

2.2.3 Il tempo

Nelle fiabe il tempo della narrazione è atemporale e con un fluire irregolare.

L'essere atemporale vuol dire che non possiamo posizionare la storia in un periodo storico preciso, tutte le fiabe sono sempre ambientate nel "c'era una volta", un tempo indefinito e misterioso che però al contempo costituisce una sicurezza per i bambini, questa frase infatti indica che i fatti che verranno raccontati sono accaduti nel passato; quindi, i personaggi terrificanti che si incontrano non esistono più, oggi nel qui ed ora siamo al sicuro.

Il non avere un fluire regolare invece sta ad indicare che tutti gli avvenimenti avvengono con una scansione non paragonabile a quella dell'orologio, cosa che invece avviene nella vita reale in cui tutto avviene in momenti precisi.

2.2.4 Il linguaggio

Il linguaggio che viene utilizzato nelle fiabe è un linguaggio molto semplice, scorrevole e discorsivo, talvolta è anche “sgrammaticato”, questo perché riporta i modi di esprimersi dei narratori del popolo rendendo il linguaggio più vero e quotidiano. È pieno di ripetizioni, che fanno sì che il contenuto del racconto venga interiorizzato e compreso più facilmente. Si contraddistingue per una formula d’inizio “c’era una volta” e una di chiusura “e vissero tutti felici e contenti” che ritroviamo sempre, in ogni storia.

2.2.5 La morale

Un elemento caratteristico della fiaba è quello di avere al suo interno una morale, cioè un insegnamento che può essere per esempio essere coraggiosi per migliorarsi, rispettare gli altri e la natura, obbedire ai genitori.

La particolarità della morale nelle fiabe è quella di essere implicita, ognuno deve comprenderla da sé, guardando ai fatti e alle azioni che si svolgono nella storia. Leggere le fiabe ai bambini può dunque aiutare gli adulti a far comprendere un messaggio ai bambini in un modo più coinvolgente e affine alle loro capacità di apprendimento. Non è necessario spiegare il messaggio di per sé, i fanciulli lo comprendono da soli, se non ci riescono subito lo faranno col tempo, l’importante è mantenere presente la storia nella vita dei bambini in modo tale che immedesimandosi nei personaggi interiorizzino gli insegnamenti che questa vuole dargli.

2.3 Morfologia della fiaba

Nella sua opera *Morfologia della fiaba* pubblicata nel 1928, Vladimir Propp ha definito la sua tesi per cui esiste un’omogeneità nella struttura di tutte le fiabe. L’opera è diventata un classico delle scienze umane, che ancora oggi viene tenuta in considerazione negli

studi di una più ampia sfera del genere letterario della fiaba rispetto a quella del folklore a cui il suo libro si rivolge.

Egli ha formulato tre principi:

- “1. Gli elementi costanti, stabili della fiaba sono le funzioni dei personaggi, indipendentemente dall’esecutore e dal modo dell’esecuzione.
2. Il numero delle funzioni che compaiono nelle fiabe è limitato.
3. La successione delle funzioni è sempre uguale.” (Cristofaro, 2010, p. 20)

Con questi tre principi lo studioso intende dire che nonostante i personaggi delle fiabe siano innumerevoli questi compiono sempre le stesse azioni in un determinato ordine.

Le funzioni che egli ha individuato sono 31 e possono essere raggruppate in tre grandi “famiglie tematiche” che corrispondono ai tre momenti rilevanti di una fiaba, introduzione, svolgimento e conclusione.

La prima “famiglia” di funzioni riguarda l’introduzione del contesto, dei personaggi e del problema che darà inizio alla fiaba. La tranquilla situazione iniziale viene generalmente disturbata dall’arrivo dell’antagonista che provoca un danno o una mancanza e spinge l’eroe ad agire dando inizio all’avventura che verrà affrontata nel corso della storia. In questa prima fase possiamo inserire le seguenti funzioni:

- 1) Allontanamento, uno dei personaggi per un qualche motivo si allontana;
- 2) Divieto, al personaggio viene vietato di fare qualcosa;
- 3) Infrazione del divieto, il personaggio trasgredisce la proibizione;
- 4) Investigazione, il personaggio si ritrova a dover cercare oggetti preziosi o la principessa;
- 5) Delazione, il personaggio riceve le informazioni che gli servono a danneggiare l’eroe;
- 6) Tranello, il personaggio tenta di ingannare la vittima spesso mutando aspetto;
- 7) Connivenza, la vittima cade nell’inganno favorendo l’antagonista;
- 8) Danneggiamento, l’antagonista arreca danno a un membro della famiglia. È a questo punto che la narrazione ha il suo vero inizio.

Nella seconda “famiglia” invece possiamo trovare le funzioni che fanno riferimento all’avventura vera e propria del protagonista. A questo punto della fiaba, infatti, l’eroe comincia il suo viaggio, pieno di sfide e ostacoli da affrontare con coraggio e astuzia. È qui che, a seguito di numerose prove e incontri, viene raggiunto l’apice dell’intera storia,

si svolge infatti la tanto attesa lotta contro l'antagonista che, nonostante le difficoltà, viene sempre sconfitto. Le funzioni che possiamo ricondurre a questa "famiglia" sono:

- 9) Mediazione, il danno viene reso noto e ci si rivolge all'eroe affinché parta e faccia il suo dovere;
- 10) Reazione, l'eroe acconsente;
- 11) Partenza, l'eroe abbandona la casa e va a compiere la sua missione;
- 12) Prova, l'eroe viene messo alla prova;
- 13) Reazione dell'eroe, l'eroe affronta e supera la prova;
- 14) Fornitura del mezzo magico, l'eroe entra in possesso del mezzo magico;
- 15) Trasferimento, l'eroe giunge sul luogo della missione;
- 16) Lotta, l'eroe e l'antagonista fanno la lotta;
- 17) Marchiatura, all'eroe viene imposto un marchio;
- 18) Vittoria, l'eroe sconfigge l'antagonista;
- 19) Rimozione, l'eroe raggiunge lo scopo per cui era stato mandato in missione.

Infine, vi è la terza "famiglia", a cui appartengono le funzioni che fanno riferimento alla conclusione della storia. A questo punto l'equilibrio è stato ripristinato, l'eroe ha infatti sconfitto l'antagonista, che viene punito, ed ha portato a termine la sua missione, può dunque fare ritorno a casa e vivere il suo "e vissero felici e contenti". Le funzioni che possiamo associare a questa "famiglia" sono:

- 20) Ritorno, l'eroe torna a casa;
- 21) Persecuzione, l'eroe viene inseguito;
- 22) Salvataggio, l'eroe si salva dall'inseguimento;
- 23) Arrivo, l'eroe arriva al punto di partenza;
- 24) Pretese, un antagonista cerca di prendere il posto dell'eroe;
- 25) Compito, all'eroe viene proposto un compito molto difficile per dimostrare di essere il vero eroe;
- 26) Adempimento, l'eroe esegue il compito;
- 27) Identificazione, l'eroe viene riconosciuto;
- 28) Smascheramento, l'antagonista viene smascherato;
- 29) Trasfigurazione, l'eroe assume nuove sembianze;
- 30) Punizione, l'antagonista viene punito per aver mentito;

31) Nozze, l'eroe si sposa e sale al trono oppure riceve un compenso in denaro. C'è il lieto fine.

Chiaramente le funzioni non sono sempre tutte presenti in ogni fiaba, esse rappresentano solo una situazione tipica all'interno della storia.

Ad ogni personaggio possono essere attribuite più funzioni, l'insieme di queste costituisce la sfera d'azione entro cui il soggetto deve appunto agire.

Guardando con attenzione a tutte le funzioni possiamo notare quali sono i personaggi principali di ogni fiaba individuati da Propp e in che ordine questi entrano in scena:

eroe, principessa, antagonista, mandante, aiutante, donatore e falso eroe.

2.4 Il valore educativo della fiaba

Il compito più grande che ha chi si occupa di un bambino è quello di aiutarlo a trovare un significato alla vita. Nel loro percorso di crescita infatti, i bambini, hanno bisogno di qualcuno che li aiuti a conoscere, comprendere, esprimere e gestire il proprio mondo interiore; questa competenza, che si chiama competenza emotiva, serve al bambino per permettergli di sviluppare le proprie abilità sociali, e dunque creare rapporti produttivi e soddisfacenti con gli altri, e di rispondere in maniera adeguata ed efficace alle diverse situazioni che la vita gli pone davanti, e i genitori sono perfetti per questo, in quanto punti di riferimento e modelli fondamentali e primari di ognuno dei loro figli.

Supportare il bambino nell'acquisizione di queste competenze gli permetterà di avere una maggiore consapevolezza e controllo delle emozioni nella vita adulta.

Poiché i bambini si rifanno ai loro genitori per acquisire la competenza emotiva, è importante che questi mostrino ai loro figli le modalità con cui esprimono e gestiscono le loro emozioni, sia quelle positive ma soprattutto quelle negative, perché non deve passare il messaggio che gli stati d'animo, in particolare i negativi, debbano essere nascosti e repressi come spesso accade a causa della nostra tradizione culturale che inibisce per esempio le donne dall'esternare la loro rabbia e gli uomini la loro tristezza; è indispensabile che i bambini vivano in un ambiente che riconosca e valorizzi le emozioni che provano e che li aiuti a trovare le strategie più adatte a loro che gli permettano di esprimerle e gestirle in maniera calma ed equilibrata.

Lo psicologo e psicanalista Bettelheim, nella sua opera *Il mondo incantato (1994)* spiega come le fiabe possono essere un grande strumento per facilitare gli adulti a portare a termine con successo questo compito; esse, infatti, parlando lo stesso linguaggio non realistico dei bambini, si adeguano perfettamente alla loro mentalità, li mettono onestamente di fronte a quelli che sono i problemi universali degli esseri umani e offrono le giuste soluzioni alle difficoltà; gli permettono inoltre, assistendo alle avventure dei personaggi e identificandosi con loro, di rendersi conto di non essere gli unici a provare determinate sensazioni e li aiutano a dare un nome ad ognuna di esse.

Affinché una fiaba possa definirsi veramente formativa deve essere in grado di divertire e catturare l'attenzione del bambino, suscitare la sua curiosità e stimolare la sua immaginazione e fantasia. Per far questo dev'essere in armonia con quelle che sono le sue ansie e aspirazioni in quel determinato momento.

2.5 Come raccontare una fiaba

Bettelheim è convinto che per far arrivare al meglio i messaggi della fiaba al bambino è necessario che chi la racconta sia un narratore attivo che tiene conto dei sentimenti e desideri più intimi del bambino in modo tale da farlo diventare a sua volta un ascoltatore attivo, era quello che facevano gli oratori delle fiabe tradizionali che rielaboravano e modificavano le loro storie sulla base degli uditori che avevano di fronte. Per lui, dunque l'ideale è che la narrazione sia "un evento interpersonale con la partecipazione del bambino e dell'adulto come partner uguali" (Bettelheim, 1994, p.149) che creano la storia insieme. Ed è proprio questa la modalità che usava la madre di Goethe quando gli raccontava le fiabe nella sua infanzia; il momento della fiaba diventava per i due un'esperienza condivisa che aveva lo scopo di arricchire entrambi. Se, infatti, la narrazione da parte dell'adulto avviene nel modo corretto, e quindi inserendo all'interno della fiaba gli stati d'animo che percepisce nel bambino che ascolta assieme a quelli che si ricorda di aver provato ascoltandola da piccolo e quelli che vive attualmente, il fanciullo si sentirà compreso e valorizzato nei suoi sentimenti, desideri e speranze più profondi.

Ma guardiamo ora alla narrazione nel pratico: è importante creare una routine e scegliere un momento tranquillo, per esempio nel tardo pomeriggio oppure prima di andare a dormire; è bene poi riuscire a creare un clima sereno e tranquillo, che faciliti l'ascolto e

la comunicazione. I bambini, infatti, quando gli raccontiamo una storia, guardano alla nostra comunicazione non verbale e verbale, entrambe devono essere coinvolgenti. È più probabile che il bambino ci presti attenzione se ci posizioniamo vicini a lui, al suo fianco o di fronte, in questo modo si crea la giusta intimità e vicinanza emotiva che serve affinché questo momento abbia i suoi frutti. È inoltre importante che la nostra lettura sia espressiva, che ci siano cambi di intonazione e velocità, silenzi, pause che rendono il racconto dinamico e coinvolgente; altro elemento utile può essere quello di fermarsi ogni tanto per porre domande al bambino per rendere il suo ascolto più attivo, possiamo chiedergli, ad esempio, come pensa che continuerà la storia o cosa lo ha colpito di più fino a quel momento.

CAPITOLO 3 - LE EMOZIONI CONTENUTE NELLE FIABE

Come abbiamo già visto nel precedente capitolo, le fiabe hanno la caratteristica di essere un valido strumento utile agli adulti per aiutarli nel difficile compito che gli spetta, cioè quello di far conoscere ai bambini di cui si prendono cura il mondo emotivo. Avere sin dalla tenera età una buona competenza emotiva permetterà loro di instaurare rapporti efficaci con gli altri e di rispondere adeguatamente alle situazioni che gli si pongono davanti.

In questo capitolo, saranno presentati degli esempi concreti di quanto appena affermato attraverso cinque fiabe, ciascuna delle quali è ricollegabile ad una delle emozioni primarie. Verranno quindi analizzate le celebri fiabe di Charles Perrault e di Hans Christian Andersen, rispettivamente “Pollicino” e “Mignolina”, insieme ad altre tre tratte dal libro *Emozioni in fiaba* di Veronica Arlati, il quale, dice l’autrice, ha proprio l’obiettivo di fornire all’adulto delle storie da poter utilizzare con i bambini per accompagnarli alla scoperta della loro sfera emotiva.

3.1 Conoscere la gioia

La fiaba “Lo spirito del natale”, che possiamo trovare nel libro *Emozioni in fiaba* (2016), può esserci d’aiuto per far fare conoscenza al bambino con l’emozione della gioia.



Figura 2 "Lo spirito del Natale", (Arlati, 2016)

La fiaba racconta che tanto tempo fa, in un villaggio immerso nel bosco vivevano i cuccioli di ogni specie di animale; come ogni anno si stavano preparando a quello che è uno dei momenti di gioia per eccellenza per tutti, il Natale, con l’arrivo di Babbo Natale e dei suoi doni.

Organizzarsi per il Natale per i cuccioli voleva dire incontrarsi al grande albero per passare del tempo tutti insieme ad addobbarlo. Erano sempre stati bravi a farlo, ogni volta guardavano al loro operato soddisfatti, ma quell'anno qualcosa era cambiato: non riuscivano ad andare d'accordo e trascorrevano il tempo litigando, in netta contrapposizione con quello che è il vero spirito del Natale. Questo loro modo di porsi, che potrebbe essere quello che talvolta hanno i bambini quando giocano insieme imponendo le loro regole a tutti, escludendosi a vicenda e non condividendo ciò che hanno, ha delle conseguenze negative; infatti, i cuccioli sotto l'albero non trovano i regali che tanto desiderano e ricominciano a inveire uno contro l'altro incolpandosi a vicenda dell'accaduto.

È il folletto saggio a suggerire loro il modo per ritrovare lo spirito del Natale, così come è l'adulto a dover intervenire per far comprendere al bambino gli atteggiamenti sbagliati che attua. I cuccioli devono andare al fiume a ricercare la loro pietra magica del ricordo felice e una volta trovata, di loro spontanea volontà, decidono di raccontarsi a vicenda ritrovando in un clima di serenità, accoglienza e ascolto la gioia dello stare insieme senza litigare, condividendo ciò che li fa stare bene. Questo loro atteggiamento ha a sua volta una conseguenza, questa volta positiva, ovvero l'arrivo dei regali di Babbo Natale. Da ciò possiamo far capire al bambino che l'emozione della gioia la si trova nella condivisione positiva di momenti, cose ed esperienze. Il volersi imporre, il voler far prevalere la propria idea senza tenere in considerazione quelle degli altri porta generalmente a litigi e disaccordi che fanno stare male tutti coloro che sono coinvolti. E infatti, per esempio, se invitiamo un bambino a ripensare ad un pomeriggio di giochi, questo tenderà ad avere sicuramente un più bel ricordo di quando è riuscito a passare del tempo con tutti i suoi amici senza che nessuno si arrabbiasse o piangesse piuttosto che il contrario.

3.2 Conoscere la tristezza

Con la fiaba “Scricciolo e il bosco incantato”, tratta dal libro *Emozioni in fiaba* (2016), possiamo introdurre il bambino all’emozione della tristezza.



Figura 3 "Scricciolo e il bosco incantato", (Arlati, 2016)

La fiaba racconta la storia di un piccolo gattino di nome Scricciolo che viveva in una bella casetta con Tommy, il suo padroncino, e i suoi genitori. I due si volevano molto bene, e giocavano sempre insieme, mai si sarebbero aspettati di doversi separare. Anche ai bambini talvolta capita di doversi distaccare da qualcosa o qualcuno che per loro è importante e questo, come per il protagonista della nostra storia, è causa di sofferenza.

Scricciolo, ritrovatosi solo, fa inizialmente fatica ad esprimere e condividere la sua tristezza, riesce a fidarsi solo con la Saggia Quercia, che sa che questo è l’unico modo in cui il gattino potrà essere un po’ più sereno. Ed infatti, il solo averne parlato, lo alleggerisce tanto da riuscire ad addormentarsi beatamente. Con queste immagini possiamo far capire al bambino che è contro produttivo chiudersi in sé stessi; per superare i momenti di tristezza è importante, quando ci si sente pronti e con le persone con cui si ha un legame di fiducia, condividere il proprio stato d’animo per provare a trovare insieme una soluzione che permetta di comprendere e superare la difficoltà. Gli adulti di riferimento, che in questa fiaba sono rappresentati dalla Saggia Quercia, hanno il compito di aiutare il bambino ad aprirsi, analizzare le cause della sua tristezza e di trovare un modo perché la capisca, accetti e superi, ritornando così ad essere nuovamente felice.

Infatti, nel prosieguo della fiaba, quando Scricciolo si risveglia dopo aver confidato il motivo della sua tristezza, ritrova in sé una nuova forza che lo porta a rendersi conto che accanto a lui, in una bellissima casetta di paglia, ci sono tanti nuovi amici come lui che sono in grado di renderlo ancora felice. Rimane comunque ancora sullo sfondo il pensiero triste per l’amico da cui si è dovuto separare. Il bambino potrà così comprendere che la

tristezza, dopo averla esternata, viene alleviata ma non necessariamente sconfitta; saranno però la sua volontà e le forze che lo circondano ad aiutarlo a ritrovare la felicità, così come succede a Scricciolo che con la collaborazione dei suoi nuovi amici e della Saggia Quercia ritrova il suo padroncino che lo stava a sua volta cercando.

La conclusione della fiaba, con il ritrovamento del padroncino, non deve però indurre il bambino a pensare che se a renderlo triste è stata la perdita di qualcosa o qualcuno questa necessariamente sarà ritrovata o gli sarà restituita. Pensiamo per esempio allo smarrimento del peluche con cui si sta crescendo, il bambino dovrà, per forza di cose, affezionarsi a qualcos'altro; oppure alla separazione dall'amico del cuore che si trasferisce lontano, dovrà trovare un nuovo amico con cui giocare insieme.

3.3 Conoscere la paura

La celebre fiaba di Charles Perrault, "Pollicino", pubblicata all'interno de *I racconti di Mamma Oca* del 1697, può esserci utile per avvicinare il bambino all'emozione della paura.



Figura 4 "Pollicino", (Andreoli, 2022)

La fiaba racconta che, tanto tempo fa, esisteva una famiglia molto povera; era composta dal papà, un taglialegna, dalla mamma e dai loro sette figli. Il più giovane era piccolo e magro tanto quanto un pollice, per questo lo chiamavano Pollicino.

Una sera, mentre i bambini erano già a letto, la mamma e il papà presero la dura decisione di abbandonare i loro figli nel bosco, perché non avendo soldi non potevano più occuparsi di loro. Non si accorsero però che mentre ne parlavano Pollicino aveva ascoltato tutto. Questa scoperta ovviamente lo spaventò molto, lui avrebbe voluto rimanere con loro, al sicuro, nella sua casetta. La paura che prova il protagonista della storia è una tra le più

comuni tra i bambini, ma anche tra gli adulti, nella vita reale, il raccontarla ci permette di legittimare questo timore, ma ci consente anche di parlare della paura in generale. Può infatti aiutarci ad insegnare al bambino che è normale provare paura, è un'emozione che tutti avvertiamo davanti a pericoli reali o frutto della nostra fantasia e delle nostre previsioni, l'importante però è non farsi bloccare da questa ma contare sulle proprie forze, esattamente come fa Pollicino, che quando scopre cosa vogliono fare i suoi genitori, non rimane inerme ma cerca di trovare una soluzione e corre nel bosco a raccogliere dei sassolini bianchi che lascia cadere a terra durante la passeggiata dell'abbandono quale traccia del sentiero che gli farà ritrovare la strada di casa insieme ai fratelli. Il bambino non si lascia vincere dalla paura neanche la seconda volta in cui viene abbandonato quando non riesce a ritrovare la via di casa, perché utilizza come segni dei pezzettini di pane che vengono mangiati dagli uccellini. Mentre i fratelli di Pollicino si scoraggiano e si disperano, lui pensa a come sopravvivere e arrampicatosi sopra ad un albero, trova una casetta in cui farsi ospitare, ma ancora per sua sfortuna quella è la casa di un Orco malvagio che minaccia di mangiarseli tutti e sette a colazione. Pollicino però è furbo ed escogita il modo per imbrogliarlo e salvare sé e i fratelli che riescono a tornare a casa sani e salvi.

In questa fiaba il superamento della paura è affidato tutto a Pollicino, ma ai bambini possiamo far capire che oltre alla volontà propria anche la richiesta di aiuto alle persone che gli sono vicine può essergli utile ad affrontare e trovare la via d'uscita dalle paure.

3.4 Conoscere la rabbia

La fiaba "L'orsetto Teddy e la sua famiglia" inclusa nel libro *Emozioni in fiaba* (2016) può esserci d'aiuto per facilitare la comprensione dell'emozione della rabbia.



Figura 5 "L'orsetto Teddy e la sua famiglia", (Arlati,2016)

La fiaba racconta la storia di Teddy, un orsetto molto carino; era il più grande di sette fratelli, all'inizio non era stato facile dover accettare di condividere le attenzioni di mamma e papà, ma poi si era reso conto che in fondo era una fortuna avere una famiglia numerosa, perché aveva sempre qualcuno con cui divertirsi, giocare e chiacchierare.

Teddy era anche un bravo musicista, suonava infatti la tromba, e si stava preparando al suo primo vero concerto. Era felice perché sapeva che tutta la sua famiglia sarebbe andata ad ascoltarlo.

Il giorno del concerto uscì di casa la mattina presto, per le ultime prove; ma quel giorno, a sua insaputa, uno dei suoi fratellini si sentì male, aveva la febbre alta e il medico gli ordinò di rimanere a casa. I genitori e i fratelli, presi dalla preoccupazione per il piccolo Timmy, si dimenticarono completamente del concerto e quindi quando Teddy salì sul palco, non vedendo nessuno dei suoi familiari, si sentì deluso e molto arrabbiato. Decise che non sarebbe più tornato a casa tanto alla sua famiglia di lui non importava, ma giunta sera iniziò ad avere freddo e fame e fu costretto dunque a farvi ritorno. Una volta rincasato, senza salutare nessuno, prese un pezzo di pane e si chiuse in camera. Quanto successo a Teddy può aiutarci a far comprendere al bambino che provare rabbia è normale, la proviamo quando veniamo delusi o quando le cose non vanno come vorremmo noi, è però importante "arrabbiarsi bene". Questo vuol dire che, quando succede qualcosa che ci innervosisce, così come è accaduto a Teddy che è stato deluso dalla mancata partecipazione di tutta la sua famiglia al concerto, dobbiamo cercare di comportarci nella maniera opposta rispetto all'orsetto che era diventato terribilmente scontroso: rispondeva male a tutti, non giocava con i fratelli e non aiutava in casa a differenza di com'era solito fare. Vendicarsi come ha fatto lui è un atteggiamento che non ci permette di risolvere la situazione ma che al contrario porta all'incomprensione e all'allontanamento.

La mamma di Teddy, che cerca di parlare con lui in quanto è preoccupata per il cambiamento improvviso del figlio, insegna tanto ai suoi bambini quanto a noi qual è la maniera più corretta di comportarci quando ci arrabbiamo. Quando succede qualcosa che ci innervosisce dobbiamo cercare di fare del nostro meglio per esternare a parole quello che ci ha fatti stare male, spiegando all'altro tutto quello che ci ha infastiditi, rendendolo consapevole e ascoltando le sue motivazioni e il suo punto di vista con l'obiettivo comune di non ritrovarsi in un'analogha situazione in futuro.

Accanto all'emozione della rabbia nella fiaba vediamo anche l'importanza del saper chiedere scusa quando ci si rende conto di aver sbagliato o di aver fatto un torto a qualcuno, anche se può essere difficile. È la mamma di Teddy ad insegnarcelo: dopo aver ascoltato attentamente l'orsetto e aver compreso il suo errore, gli chiede immediatamente scusa.

3.5 Conoscere il disgusto

La celebre fiaba "Mignolina", scritta dallo scrittore danese Hans Christian Andersen all'inizio del 1800, può aiutarci a far scoprire al bambino l'emozione del disgusto che, contrariamente a quanto siamo abituati a pensare, è importante venga espressa in quanto provare disgusto significa in realtà avere un gusto proprio anche se questo può non essere condiviso dagli altri. Avere un gusto è legittimo, bisogna però insegnare ai bambini ad esprimerlo e in che modo farlo.



Figura 6 "Mignolina", (Andreoli, 2018)

La fiaba racconta che c'era una volta una donna che tanto desiderava avere una figlia, chiese dunque aiuto ad una Strega che le diede un seme magico dal quale crebbe un tulipano tra i cui petali c'era una bellissima e piccolissima bambina, Mignolina.

Una notte un rospo rapì Mignolina e la portò a casa sua, allo stagno, per darla in sposa a suo figlio. La mise su una foglia di ninfea affinché non scappasse. Quando la bambina si svegliò si disperò, lei non voleva sposare quel disgustoso rospo. Vediamo che in risposta a questo matrimonio imposto la protagonista esterna il suo disgusto piangendo disperatamente e offendendo il povero rospo; questa reazione è quella che a tutti noi, di fronte a un qualcosa che non ci piace, risulta più istintiva, ci porta ad affermare il disgusto usando termini o espressioni offensive; bisognerà pertanto insegnare al bambino a

controllare questo tipo di atteggiamento invitandolo ad utilizzare espressioni più rigoardose. Pensiamo per esempio all'esclamazione "che schifo!", a tavola, davanti ad un piatto che non ci piace, è irrispettoso nei confronti di chi lo ha preparato per noi, ma è comunque importante poter comunicare che quel piatto non è di nostro gradimento; utilizzeremo dunque una terminologia più adatta ed educata, come "non mi piace!".

La fiaba prosegue con la liberazione di Mignolina dal rospo messa in atto da dei pesciolini che nuotavano lì sotto i quali mangiarono i gambi della ninfea che venne così trasportata dalla corrente portando in salvo la bambina che si ritrovò sola.

Con l'arrivo del freddo inverno trovò rifugio da una topolina. Il suo vicino di casa era una talpa mezza cieca, che sentendo Mignolina cantare, se ne innamorò e la invitò a casa sua. Nel tunnel che conduceva alla sua tana trovarono una rondine ferita della quale la bambina si prese cura in segreto, finché non si riprese. Qualche tempo dopo la talpa chiese a Mignolina di sposarla e lei accettò rassegnandosi; di fronte alla prospettiva di questo matrimonio la protagonista reagisce in maniera diversa rispetto alla precedente, infatti, non esprime il suo disgusto verso di lui e il suo habitat ma accetta contro voglia di diventare sua sposa per compiacere la topolina che l'aveva protetta dal freddo inverno e che voleva questo matrimonio. Questa reazione soffoca ciò che è legittimo esprimere e induce ad accettare le cose contro voglia. Se disgusto significa avere gusto per le cose belle, che non sono uguali per tutti, è importante che i bambini sviluppino il loro gusto personale sentendosi autorizzati a non farsi piacere tutto solo, ad esempio, per compiacere gli altri.

Per fortuna il giorno del matrimonio, mentre Mignolina era fuori a salutare la vita all'aperto che tanto amava, passò di lì la rondine di cui si era presa cura che vedendola triste le propose di scappare insieme, liberandola. La portò in un prato fiorito dove incontrò un piccolissimo e bellissimo re alato, che le chiese di sposarla. La bambina questa volta disse di sì con gioia poiché aveva finalmente trovato ciò che incontrava il suo gusto personale.

CONCLUSIONI

Come precedentemente affermato le emozioni ci accompagnano durante l'intero corso della nostra vita, dalla nascita fino alla vecchiaia, ed è per questo importante imparare a conoscerle, comprenderle, regolarle e comunicarle. Essere in grado di farlo fin dalla tenera età porta ad avere una maggiore consapevolezza e controllo delle emozioni nella vita adulta.

Riuscirci però autonomamente da bambini è impensabile, serve quindi una guida: una persona in cui il bambino ripone una piena fiducia e che può porre come proprio punto di riferimento; il compito viene quindi spesso assolto dal genitore o dal *caregiver*.

Uno strumento per alleviare il carico sono le fiabe, in grado di aiutare l'adulto a connettersi col mondo interiore del bambino che, vivendo indirettamente le situazioni ed emozioni che affrontano i personaggi scopre la sua sfera emotiva imparando a riconoscere, nominare, esprimere e gestire le emozioni.

Attraverso la loro forma narrativa, più vicina ai bambini, le fiabe riescono a proporre loro problemi e difficoltà offrendo poi anche delle possibili soluzioni, questo fa sì che i piccoli realizzino di non essere gli unici a sperimentare questi particolari stati d'animo andandoli quindi a normalizzare.

Chiaramente le fiabe rappresentano solo un punto di partenza dal quale l'adulto può prendere spunto per far scaturire una riflessione condivisa che guidi il bambino alla comprensione e interiorizzazione dei contenuti che si vorrebbe lui assimilasse.

Da quanto elaborato finora è essenziale che il bambino inizi a relazionarsi con le emozioni sin dalla più tenera età, le fiabe risultano quindi essere uno strumento essenziale nell'avviare questo rapporto; non possono però essere l'unico stimolo ma devono essere affiancate dall'esempio positivo della figura di riferimento che deve attuare azioni coerenti con quanto insegna al bambino.

BIBLIOGRAFIA

- Andreoli S. (2022) Le fiabe delle emozioni. Leggere le fiabe classiche per riconoscere le emozioni ed educarci a esprimerle, Fabbri Editori
- Andreoli S. (2018) Una fiaba per ogni emozione. Mignolina, per parlare di disgusto, Fabbri Editori
- Arignolo K, Albrizio M. (2016) Le fiabe per... giocare con le emozioni e imparare a gestirle. Un aiuto per grandi e piccini. Le Comete FrancoAngeli
- Arlati V. (2016) Emozioni in fiaba. Aiutare i bambini ad accogliere e gestire la propria sfera emotiva, Red Edizioni
- Barone L. (2021) Le emozioni nello sviluppo. Percorsi tipici e atipici. Carocci editore
- Bettelheim B. (1975) The uses of enchantment. The meaning and importance of fairytales - Tr.ita. Il mondo incantato. Uso, importanza e significati psicoanalitici delle fiabe (1994), Feltrinelli
- Blezza Picherle S. (1996) Leggere nella scuola materna, La Scuola
- Blezza Picherle S (2004) Libri, bambini, ragazzi. Incontri tra educazione e letteratura, Vita e Pensiero
- Cambi F, Rossi G. (2006) Paesaggi della fiaba. Luoghi, scenari, percorsi, Armando
- Cambi F, Rossi G, Landi S. (2010) La magia nella fiaba. Itinerari e riflessioni, Armando
- Canali S. (2021) Regolare le emozioni. Teorie e metodi per lo sviluppo e il potenziamento dell'autocontrollo. Carocci Faber
- Cristofaro G. (2016) Perché narrare le fiabe, Editoriale Anicia
- Freud S. (1920) Jenseits des lustprinzips – trad. ita. Al di là del principio del piacere, in opere (1967-1993), Bollati Boringhieri, torino, vol IX
- Galimberti U. (2021) Il libro delle emozioni. Feltrinelli
- Heidegger M. (1929) Was ist metaphisik? – trad. ita. Che cos'è la metafisica?, in segnavia, Adelphi, Milano 1987
- Leahy R.L, Tirch D., Napolitano L.A. (2018) La regolazione delle emozioni in psicoterapia. Guida pratica per il professionista. Erikson
- MacLean P, Gallino L. (1985) Evoluzione del Cervello e Comportamento Umano: Studi sul Cervello Trino. Torino: Einaudi
- Oliviero Ferraris A. (2005) Prova con una storia, Fabbri Editori

- Papez J.W. (1936). Evolution of the medial geniculate body. Department of Anatomy, Cornell University, Ithaca, New York
- Petrosino S. (2023) Le fiabe non raccontano favole. Una difesa dell'esperienza, Vita e Pensiero
- Plamper J. (2012) Geschichte und Gefühl. Grundlagen der Emotionsgeschichte. tr. it. Storia delle emozioni. Il mulino
- Propp J.V. (2000) Morfologia della fiaba, Giulio Einaudi Editore
- Sciarria, L., P. (2014). La neuroscienza delle emozioni. Ilmiolibro self publishing

INDICE DELLE FIGURE

Figura 1 MacLean P.D. (1967) The brain in relation to empathy and medical education. The journal of mental disease 144; 374-382	7
Figura 2 "Lo spirito del Natale", (Arlati, 2016, p.57)	27
Figura 3 "Scricciolo e il bosco incantato", (Arlati, 2016, p.40)	29
Figura 4 "Pollicino", (Andreoli, 2022, p.38)	30
Figura 5 "L'orsetto Teddy e la sua famiglia", (Arlati,2016, p.49).....	31
Figura 6 "Mignolina", (Andreoli, 2018, p.8).....	33