

MARIA LAURA FASCIANA



IL SEGRETO DELLA FOCA

Eufemia

Una fiaba ipnotica per affrontare ansia e paura da eventi traumatici contemporanei



© Copyright

Alpes Italia srl – Via Romagnosi, 3 – 00196 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2023



Collana: In cammino con le fiabe per... crescere - Direttore: *Francesca Carubbi, Maria Laura Fasciana e Anna Romanelli*

Maria Laura Fasciana. Psicologa, Psicoterapeuta della famiglia e Ipnoterapeuta dell'età evolutiva.

Psicoterapeuta presso il Centro Clinico della Società Italiana di Ipnosi.

Didatta nel Corso Quadriennale di Specializzazione della Scuola Italiana di Ipnosi e Psicoterapia Ericksoniana di Roma, nei Master in Ipnosi e Psicoterapia Ericksoniana organizzati dalla Società Italiana Milton Erickson e nel Corso quadriennale di specializzazione in Psicoterapia Psicosintetica ed Ipnosi Ericksoniana della Scuola H. Bernheim di Verona.

Autrice di numerose pubblicazioni scientifiche relative all'Ipnosi con i bambini e allo Storytelling Clinico. Relatrice in seminari e congressi nazionali e internazionali.

Illustrazioni di **Elena Bevilacqua**

Di origine lucana, vive a Roma da molti anni.

Grande appassionata di libri di qualsiasi genere, ha studiato sociologia e scienze umane.

Da non molto tempo scrive racconti e fiabe per bambini, ed illustra con materiali differenti: pastelli, acquerelli, grafite... e persino sabbia!

Si è affacciata al mondo dell'editoria da alcuni anni e vanta diverse pubblicazioni.

Profilo Instagram: sofiaastrisce

Canale youtube: Elena Bevilacqua

ISBN: 9788865318621

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata qualsiasi riproduzione, anche parziale, di quest'opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualsiasi procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene previste dalla Legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d'autore.

Introduzione

La storia di Pandemilla e della foca Eufemia è nata dentro di me spontaneamente, come desiderio di dare una risposta a molti genitori che si sentono in difficoltà e mi chiedono aiuto su come rassicurare i loro bambini riguardo alle paure e agli stati d'ansia in sensibile aumento a causa dei tempi difficili che stiamo vivendo. Altrettanto spontaneamente ho iniziato a utilizzarla, con risultati inattesi, nel mio studio, insieme ad alcuni dei miei piccoli pazienti, turbati dal clima generale di tensione o traumatizzati in seguito a ulteriori eventi drammatici accaduti in questo periodo. Spero quindi che la foca Eufemia possa offrire, oltre alle sue esperienze, idee e spunti di riflessione anche a voi colleghi, sul modo di entrare in una relazione di aiuto efficace con bambini e preadolescenti, coinvolgendoli magari nel contribuire alla creazione di nuove e future storie. La pandemia, i cambiamenti climatici, una guerra insensata e a noi molto vicina, le gravi preoccupazioni economiche, hanno prodotto uno stato di inquietudine e di allerta generalizzato su vari fronti, che non prevede vie di uscita a breve termine e crea un clima da atmosfera traumatica amplificata dal modo in cui i Media trattano questi argomenti.

Non è sempre facile trovare le parole giuste su temi così delicati, così ho preferito utilizzare una fiaba come mezzo espressivo, affidando le mie riflessioni e le mie modalità di intervento su questo argomento, ad una saggia foca di nome Eufemia, che in modo sicuramente più creativo ed efficace di quanto possa fare io, risponde ad adulti e bambini partendo dalle sue esperienze personali, fino a dare anche ai suoi lettori la possibilità di vivere una piacevole esperienza, fornendo loro suggerimenti indiretti su come affrontare l'ansia, le paure e le difficoltà di questo periodo e aprirsi alla fiducia e alla speranza verso un futuro più roseo, su un pianeta o "vari pianeti...chissà," più vivibili. Elencherò di seguito alcuni punti che possono chiarire la valenza terapeutica della fiaba. Le storie, dotate di una valenza ipnotica naturale, accompagnano da sempre la crescita dei bambini e, come afferma Daniel Kohen, un famoso pediatra e ipnoterapeuta americano, ne conoscono molto bene l'efficacia genitori e nonni, da lui stesso definiti i più antichi ipno-terapeuti della storia, i quali le usano da sempre per coccolare, addormentare e consolare i loro piccoli. Esse presentano una struttura a livelli multipli di significato, una forma di comunicazione indiretta, che agisce sia a livello conscio che inconscio. Secondo la filosofia ericksoniana inoltre, se nella storia o nella favola è presente un intreccio di elementi multisensoriali, i suoi effetti già naturalmente ipnotici vengono notevolmente potenziati, perché chi l'ascolta può vivere, attraverso la sua immaginazione, un profondo coinvolgimento e assorbimento nel racconto, un'esperienza realistica. Un altro elemento fondamentale è la relazione intensa che si viene a creare tra chi racconta e chi ascolta.... In quel momento magico, cari genitori, vi accorgete spesso che la realtà circostante svanisce sullo sfondo e ciò che diventa reale e importante è proprio l'esperienza immaginativa che state condividendo con i vostri figli. Così una favola raccontata da una persona affettivamente o emotivamente importante per il bambino, in un ambiente tranquillo e sicuro può non solo veicolare messaggi importanti, ma anche aprire la mente a nuovi stimoli, a nuove associazioni di idee e risorse personali fino ad allora sconosciute. A proposito di questo, Gianni Rodari diceva che le fiabe servono soprattutto alla formazione di una mente aperta in tutte le direzioni del possibile. Gli elementi metaforici inseriti in questa fiaba con l'obiettivo di trattare un argomento specifico, permettono al bambino di rivivere situazioni difficili legate alla sua storia personale, senza doversi sentire necessariamente il protagonista di ciò che accade, ponendo quindi una distanza fra se stesso e l'accaduto, mentre, allo stesso tempo può immedesimarsi nei personaggi del racconto, utilizzando gli elementi di cui ha bisogno per attingere a nuove risorse. Questo processo è potenziato dall'affettività e dal processo emozionale veicolati dall'esperienza relazionale dello storytelling. Evidenze scientifiche dimostrano come capire le ragioni del trauma, aiuti a risolverlo con maggiore facilità. Per questo motivo la parte introduttiva della storia che sto per raccontarvi, è dedicata alla descrizione dell'inizio della Pandemia e al conseguente primo lockdown, il quale, come fenomeno drammatico di portata mondiale ha rappresentato l'origine di un trauma che successivamente si è caratterizzato in termini scientifici come trauma complesso, a causa del protrarsi delle preoccupazioni e di altri drammatici eventi che si sono sommati negli ultimi anni. Tutto ciò ha generato uno stato d'animo che permane nel tempo, senza la possibilità di intravedere se e quando si possa trovare una via di uscita da condizioni estremamente angoscianti, come per esempio i fenomeni climatici estremi, la guerra, l'incubo nucleare e così via. Dopo la prima parte introduttiva più realistica, che offre ai bambini la possibilità di rivivere le condizioni traumatiche in un contesto rassicurante, trasposte in un tempo pas-

sato, intrise di elementi fantastici e raccontate da un adulto che trasmette fiducia in un ambiente protettivo e sicuro, il racconto apre finalmente le porte all'immaginazione e alla sua funzione riparativa, rappresentata dalle avventure di un gruppo di bambini intraprendenti e coraggiosi, come soltanto loro sanno essere, alla ricerca dell'antidoto alla perdita di un'antica armonia che può essere ritrovata soltanto grazie alla saggezza dell'infanzia, al rispetto della natura e al rapporto corretto con gli animali che tanto ci possono insegnare. Infatti la protagonista di questa fiaba è Eufemia, una saggia foca monaca che, grazie all'aiuto dei bambini, una volta liberata dalla prigionia in una grotta, causata da un evento climatico estremo, con immensa gratitudine rivelerà loro un segreto, riguardante un importante obiettivo da lei raggiunto grazie a un'abilità appresa a sua volta tanto tempo prima, che li aiuterà a ritrovare proprio ciò che stavano cercando. Questa abilità ha a che fare con la possibilità di imparare a usare l'immaginazione in modo più consapevole e mirato, concentrandosi su un obiettivo preciso, come per esempio superare un disagio, o scoprire una nuova risorsa quando se ne sente la necessità...e cercare un proprio modo creativo per raggiungerlo. In fondo questa è l'ipnosi.... così come la foca Eufemia la presenta ai suoi piccoli amici, un modo diverso di guardare la realtà, attraverso l'immaginazione e senza pregiudizi, proprio come sanno fare i bambini e come la definiva Milton Erickson, fondatore e mentore dell'ipno-terapia naturalistica.

Inserendo nella storia l'ipno-potamo, allievo di un famoso veterinario, che insegna l'ipnosi a Eufemia, ho voluto fare un omaggio a una collega americana, Linda Thomson, inventrice del personaggio protagonista di una serie di favole terapeutiche per bambini e, allo stesso tempo, ho voluto evidenziare un importante aspetto e cioè che per la pratica dell'ipnosi in senso terapeutico occorre una preparazione in ambito clinico.

*A mio figlio
e a tutti i nostri figli*

M.L. Fasciana

Per approfondire clicca su uno dei seguenti QRcode



Consigli per i genitori

Cari genitori, potete leggere questa storia ai vostri bambini per puro intrattenimento, oppure, se volete, potete enfatizzare le parti scritte in *corsivo grassetto* colorato, leggendole più lentamente e rispettando le pause attraverso i puntini di sospensione, offrendo così ai vostri figli la possibilità di vivere in modo più esperienziale, ciò che stanno ascoltando. Questa modalità di lettura li può aiutare ad attivare naturalmente una fiducia e una sicurezza interiori più profonde e una maggiore capacità di gestire preoccupazioni e controllare sentimenti intensi come la paura, la rabbia o l'ansia, attraverso un coinvolgimento più profondo e senza smettere di divertirsi. Potete decidere inoltre di abbreviare, spezzettare, semplificare o modificare la storia a seconda dell'età e delle esigenze del vostro bambino. Se i bambini sono già più grandi o addirittura preadolescenti e quindi autonomi nella lettura, saranno loro stessi a dare un ritmo personale al racconto e il loro inconscio li aiuterà a trarre da ciò che leggono ciò di cui hanno più bisogno... Potrebbe essere poi interessante e utile per voi poter condividere con loro una riflessione sull'esperienza di lettura. Un ultimo consiglio è quello di divertirvi anche voi insieme ai vostri figli, colorando e ritagliando alla fine del racconto, i personaggi disegnati nelle ultime pagine, per poterci giocare... inventandone dei nuovi, utilizzando magari i vostri animali preferiti, per creare insieme a loro, nuove, infinite, meravigliose storie...

Approfondimenti per gli psicoterapeuti

La fiaba di Eufemia, può essere usata nello studio di psicoterapia semplicemente per introdurre temi delicati da trattare, o come stimolo per creare nuove storie, oppure come spunto per utilizzare induzioni ipnotiche con i vostri piccoli pazienti, in una forma che può diventare anche abbastanza profonda, ma comunque indiretta, presentate in una confezione adatta al loro modo di comunicare e decodificare la realtà. La favola contiene due esempi di induzione ipnotica, di cui una individuale avviene nell'incontro tra Eufemia e Lindo l'ipno-potamo, che le insegna a sopportare la prigionia e la solitudine attingendo a risorse personali di cui lei non aveva ancora consapevolezza, e una di gruppo, in cui la foca invita i bambini a fare un'esperienza ipnotica condivisa, per conoscere meglio e affrontare le loro paure, la tristezza, la rabbia o altre emozioni negative. Questo metodo permette al bambino di affrontare e comprendere concetti complessi relativi ad argomenti delicati e a condizioni difficili, non sentendosi al centro di quella situazione come protagonista, ma mantenendo comunque la possibilità di vivere un'esperienza psico-fisica percettiva e multisensoriale utile a esplorare gli stati emotivi che attraversa, alla ricerca di nuove risorse e ri-associazioni di idee. Le tecniche induttive a cui si fa riferimento sono principalmente quelle più classiche relative all'uso del respiro (tra cui la 3-6, specifica per i bambini) e del rilassamento muscolare, quelle immaginative, il luogo sicuro, la sorpresa, la regressione d'età, la distorsione temporale, le metafore una dentro l'altra, (embedded metaphors) per approfondire la trance, la suggestione post-ipnotica. È presente anche un piccolo accenno all'autoipnosi.

... Così, imprigionata in questa grotta, mi sono concentrata di nuovo sul mio respiro e ho immaginato di immergermi nel mare profondo con la certezza che presto sarei uscita di qui... di nuovo libera ...

La profondità della trance, può essere raggiunta grazie al livello di coinvolgimento in un'esperienza piacevole e utile per il paziente, e in questo caso ha a che fare, indipendentemente dall'età, con la capacità del bambino e con la sua volontà di focalizzare l'attenzione sulle immagini o sul racconto nel quale lui stesso si può facilmente rispecchiare, arrivando anche a percepire fisicamente le variazioni degli stati emotivi che sta sperimentando. Per i bambini è estremamente facile e naturale entrare in rapporto con la foca Eufemia e l'ipno-potamo Lindo e trovare il loro modo personale e creativo di affrontare l'ansia e superare le difficoltà legate agli effetti dell'atmosfera traumatica che li circonda, ispirandosi magari ai loro personaggi preferiti, mentre, per poter stare al passo con i miei piccoli pazienti, sono io che, prima di iniziare a raccontare una storia, sento il bisogno di allenarmi a entrare in quel mondo animale e fantastico, a immaginare... magari anche disegnare il mio animale preferito... e pensare cosa serve a me e cosa mi piace fare per superare le mie difficoltà. Se proverete a fare anche voi la stessa cosa, forse potrete fare scoperte piacevoli, sorprendenti e molto utili di questi tempi, che il vostro bambino interiore inaspettatamente metterà a vostra disposizione.

Questa storia è adatta soprattutto a bambini e preadolescenti (4 -12 anni), ma avendo provato a raccontarla a giovani adulti, ho scoperto con piacere che la foca Eufemia è riuscita a coinvolgere emotivamente e far sorridere anche loro... e qualcosa dentro di me mi dice che riuscirà a sorprendere anche i più maturi della tribù degli umani.