



Titolo originale dell'opera:  
*Créer des contes pour son enfant*  
© Éditions Dangles, Escalquens 2014

Traduzione dal francese  
di *Augusto Monacelli*

PAOLINE Editoriale Libri

© FIGLIE DI SAN PAOLO, 2015  
Via Francesco Albani, 21 - 20149 Milano  
[www.paoline.it](http://www.paoline.it)  
[edlibri.mi@paoline.it](mailto:edlibri.mi@paoline.it)  
*Distribuzione:* Diffusione San Paolo s.r.l.  
Piazza Soncino, 5 - 20092 Cinisello Balsamo (MI)

I disturbi del sonno nel bambino sono un problema ricorrente, specie nella nostra cultura. Anche se le cause sono molteplici, una cosa è certa: un bambino farebbe meno fatica a prendere sonno se potessimo permettergli, come avviene in altre culture, di addormentarsi spontaneamente in mezzo alle persone a cui vuole bene. Invece la nostra società e le nostre abitudini ci portano a chiedergli di allontanarsi dalle persone del suo ambiente, di stare nella stanza da solo, di passare la notte nel dormiveglia. Non è sorprendente allora se, prima di spegnere la luce, ti afferri per la gonna o i pantaloni e ti dica «per favore, raccontami un'altra storia», avendo paura di stare da solo.

Nelle culture non occidentalizzate, i bambini si addormentano fra gli adulti. La mamma può ancora tenere sulle ginocchia il figlio che, quando ne ha bisogno, le si attacca al seno e si addormenta. La vita sociale lo permette. Senza lo stress del tempo, il bambino sviluppa in serenità quello che lo psicologo Winnicott ha definito «spazio transizionale», quello spazio psichico che gli dà la possibilità di sognare, sapendo di essere nello stesso tempo con la mamma e il proprio gioco. Nella nostra cultura, per aiutare il bambino ad addormentarsi ricorriamo a piccoli rituali per lui rassicuranti.

Le cause dei disturbi del sonno sono numerose, ma l'oggetto di questo libro non è farne un elenco esaustivo. Man mano che verranno presentate le favole, emergeranno le spiegazioni psicologiche.

## FAVOLA 1

### LA BARCA DEL PICCOLO MARINAIO

**18 mesi-3 anni**

#### *Introduzione*

La prima favola tratta dei gravi disturbi del sonno in un bambino di appena due anni, incapace, quindi, di parlare dei suoi problemi. Dalla mamma apprendiamo che la gravidanza è sopraggiunta in seguito a un aborto spontaneo. La mamma, spaventatissima all'idea di perdere un altro figlio, ha dovuto seguire una terapia medica, sottoporsi ad amniocentesi e rimanere a letto osservando il riposo assoluto. Tali difficoltà hanno messo a dura prova la coppia.

#### *La storia*

1. C'era una volta un piccolo marinaio che abitava in cima a una scogliera. La notte, siccome aveva difficoltà a prendere sonno, guardava dalla finestra le navi che solcavano le onde. Un giorno ci fu una grande tempesta e una nave colò a picco. Il piccolo marinaio, che sognava di andare su una bella isola con una nave tutta sua, decise di costruirne una molto solida, tale da non temere alcun oceano, alcuna tempesta.
2. Quando ebbe finito di costruirla, si accorse di aver realizzato un vero sottomarino capace non solo di solcare le onde, ma anche di viaggiare sott'acqua.

3. Questa singolare imbarcazione attirava gli sguardi della gente, curiosa di sapere se funzionasse. Tantissimi volevano osservarla. Il piccolo marinaio li guardava dietro un oblò.

4. Poi, avendo visto che tutto andava bene, lasciarono in pace il piccolo marinaio. Questi se la cavava egregiamente, e un giorno raggiunse l'isola che aveva sognato da tanto tempo. Attraccò il sottomarino e, come prima cosa, vide due grosse palme inclinate l'una verso l'altra sopra di lui. Decise allora di appendervi l'amaca per dormire.

5. La prima sera era ancora tutto agitato. Il mare aveva scosso la barca in alto, in basso, a destra, a sinistra, e lui si sentiva ancora tutto stordito. Si preparò un bella cenetta e dopo decise di andare a dormire. Montò l'amaca, poi guardò la luna che splendeva nel cielo e chiuse gli occhi.

6. Ma cosa succedeva? Ancora si sentiva scosso in alto, in basso, a destra, a sinistra. Era lui a provocare tutto questo? Cercò di calmarsi, ma le scosse continuavano. Non riusciva ad addormentarsi. Chiuse però gli occhi e decise di sentirsi calmo, molto calmo, sempre più calmo.

7. Le due palme, allora, si guardarono l'un l'altra e si dissero che dovevano resistere al vento per permettere al piccolo marinaio di dormire senza essere sbattuto da ogni parte. Chiusero i rami sopra l'amaca; questa, certo, dondolò ancora, ma solo un pochino. Il piccolo marinaio visse felice e contento sulla sua terra, e invitò molti a venire da lui affinché tutti si trovassero bene.

### *Spiegazione*

Analizziamo ora la favola, ripercorrendola in ogni parte, per comprendere bene i simboli utilizzati.

Di cosa si tratta?

1. C'era una volta un *piccolo marinaio* che abitava in cima a una *scogliera*.

Il piccolo marinaio rappresenta un bambino preoccupato dall'elemento mare, simbolicamente associato alla madre: si tratta quindi di una storia fra un bambino e sua madre. È dentro una casa, ossia in un faro. Il bambino è lì nel pensiero, nel desiderio dei genitori, nel faro in difficoltà lassù in cima alla scogliera. La scogliera simboleggia un ostacolo imponente.

2. La notte *guardava dalla finestra* le navi che solcavano le onde.

La notte simboleggia il fatto che i genitori non sanno ancora come fare per portare avanti bene la gravidanza. Dalla finestra, ossia dalla sua coscienza, lui osserva il mare. Nel suo inconscio, il bambino sa che la mamma ha cercato più volte di rimanere incinta prima della sua nascita: le navi rappresentano i tentativi, il mezzo che si mette in cammino.

3. Un giorno ci fu una grande *tempesta* e una nave colò a picco.

La gravidanza precedente è terminata con un aborto spontaneo.

4. Il piccolo marinaio che sognava di andare su una bella isola con la sua barca decise di costruirne una molto solida, tale da non temere alcun oceano, alcuna tempesta.

Il progetto di vita è più forte questa volta. Il bambino ha tutta l'intenzione di costruirsi la sua bella imbarcazione!

5. Quando ebbe finito di costruirla, si accorse di aver realizzato un vero sottomarino capace non solo di solcare le onde, ma anche di viaggiare sott'acqua.

Il sottomarino rappresenta il feto, più resistente stavolta poiché non rischia di affondare.

6. Questa singolare imbarcazione attirava gli sguardi della gente, curiosa di sapere se funzionava.

Questa parte sottolinea *l'impatto di quello che accade attorno al feto*. La gravidanza viene controllata da vicino. Nella fattispecie, il piccolo marinaio sa, nella sua coscienza – e forse anche il feto lo percepisce – che la sua evoluzione viene osservata.

7. Tantissimi volevano osservarlo. Il piccolo marinaio li guardava dietro il suo *oblò*.

Viene eseguita una puntura amniotica, simboleggiata dall'*oblò* che permette di guardare da fuori verso l'interno.

8. Poi, avendo visto che tutto andava bene, lasciarono in pace il piccolo marinaio. Questi se la cavava egregiamente, e un giorno raggiunse l'isola che aveva sognato da tanto tempo. Attraccò il sottomarino.

L'attracco, in queste favole, rappresenta la nascita. Il bambino passa dal mare della madre, ossia dalla matrice acqua che lo contiene, alla terraferma.

9. Come prima cosa, vide *due grosse palme* inclinate l'una verso l'altra sopra di lui. Decise allora di appendervi l'*amaca* per dormire.

*Fin dalla nascita il bambino, tutto solo, fa affidamento su questi due adulti, chinati sulla sua culla*. Il piccolo marinaio appende l'amaca, ossia il suo progetto di addormentarsi e di rilassarsi, su due grande palme, i genitori.

10. La prima sera era ancora tutto agitato. Il mare aveva scosso la barca in alto, in basso, a destra, a sinistra, e lui si sentiva ancora tutto stordito. Si preparò un bella cenetta e poi decise di andare a dormire.

Una nascita difficile che segue una gravidanza vissuta nell'ansia lascia delle tracce che il tempo e le coccole aiuteranno a placare.

11. Montò l'amaca, poi guardò la luna che splendeva nel cielo e chiuse gli occhi.

Il piccolo marinaio guardò la luna: *il primo sguardo fra la mamma e il bambino è di cruciale importanza, è il primo sostegno ricevuto dal bebè, il primo obiettivo incontrato dalla vista, specchio fondamentale della coscienza.* Questo sguardo pieno di amore e di emozione, quest'incrocio di coscienza fra la madre e il figlio, nel momento in cui l'ostetrica presenta il bambino alla madre, è basilare. Un bambino che non lo ha vissuto ha difficoltà in una sfera funzionale quale quella visiva e in tutto ciò che essa comporta.

12. Ma cosa succedeva? Ancora si sentiva scosso in alto, in basso, a destra, a sinistra. Era lui a provocare tutto questo? Cercò di calmarsi, ma le scosse continuavano. Non riusciva ad addormentarsi. Chiuse però gli occhi e decise di sentirsi calmo, molto calmo, sempre più calmo.

Questo passaggio, riconoscendo l'agitazione del bambino che fa fatica a prendere sonno, porta al dondolio della culla. Prendere sonno, per il bambino, può essere un momento ricco di ansia, per via dei motivi succitati. *Il dondolio della culla rappresenta la continuità di un vissuto intrauterino ed è molto importante.* I genitori lo capiscono istintivamente. Peccato che le na-

vicelle che lo cullavano i primi giorni di vita non ci siano più. Quando non è possibile cullare con i gesti, si può cullare con le parole. Una parola ripetuta ritmicamente e dolcemente ha potere ipnotico e riesce a calmare il bambino.

13. Le due palme, allora, si guardarono l'un l'altra e si dissero che dovevano resistere al vento per permettere al piccolo marinaio di dormire senza essere sbattuto da ogni parte. Portarono i rami sopra l'amaca; questa, certo, dondolò ancora un po', ma solo per poco tempo.

È necessario che i genitori capiscano che per riportare il bambino alla calma, il loro rapporto dev'essere tranquillo. Un bambino nato in seguito a una gestazione e a un parto difficili ha assoluto bisogno di un ambiente materno sereno e protetto nonché di una brava madre, che sia cioè abbastanza intuitiva da capirne i bisogni vegetativi e affettivi, sapendo che entrambi sono correlati. *Ma una mamma, per poter essere serena e attenta al proprio figlio, ha a sua volta bisogno di sentirsi protetta dal proprio uomo.* Utilizzo la metafora della bambole russe per far capire l'importanza che ha il papà per il bebè: il papà, che rappresenta la bambola più grande, protegge la bambola media che, a sua volta, protegge la bambola piccola.

14. Il piccolo marinaio visse felice e contento su questa terra, e invitò molti a venire da lui affinché tutti si sentissero bene.

Il piccolo marinaio fa venire gente sulla sua isola. Il suo modo di prendere contatti è invitare gli altri a venire da lui e creare una bella atmosfera.

## *Dinamica della storia*

Per l'eroe di questa storiella, si tratta di riuscire ad attraversare le acque materne per incarnarsi sulla terra. In quest'obiettivo, decide di costruirsi un'imbarcazione dotata di buona solidità che non tema gli «umori» del mare (ossia della madre).

Il mare può essere in qualsiasi stato: c'è il mare calmo e tranquillo, fusionale, il mare in tempesta, il mare pericoloso, il maremoto, la costa marina, tutti i riferimenti alle emozioni della mamma da cui il bambino è così dipendente. Al di là della madre umana, questo simbolo richiama il principio stesso della creazione, la matrice della vita. Noi proveniamo dal mare.

Il disturbi del sonno in un bambino sono frequenti. Alcuni bambini percepiscono il fatto di andare a letto come una cessazione dell'attività, altri hanno paura di addormentarsi, mentre nella maggior parte dei casi hanno paura del buio. A parte certi elementi di insalubrità ambientale come il rumore, la mancanza di aria, l'eccessiva illuminazione, le onde elettromagnetiche, il caldo o il freddo ecc., i bambini possono rivelare un'ansia soggiacente la cui origine può essere antica come attuale, legata a un avvenimento della propria vita che talvolta è difficile da individuare. Si può comunque abituare il bambino, già da molto piccolo, a reagire positivamente al buio. Françoise Dolto, al riguardo, consigliava di giocare a moscacieca, un gioco che permette al bambino di nascondersi in un luogo in cui non è facilmente visibile abituandosi nel contempo al buio procurato dalla benda. Per renderlo più sicuro, una volta spente le luci, potrai utilizzare una piccola lamp-

dina. E poi provare a chiedergli direttamente, se avrà già acquisito il linguaggio: «Lo sai perché fai fatica a dormire? Forse dentro di te lo sai, ma hai paura di dirlo?». Il bambino risponderà sempre qualcosa, in un linguaggio tutto suo, cercando di capirti. L'essenziale è che possa addormentarsi in un clima di sicurezza.

### *Simboli importanti da ricordare*

Il mare - La scogliera - La notte - Le barche - Il sottomarino  
- L'oblò - L'isola - L'amaca - Le palme - La luna.

## FAVOLA 2

### TIGROTTO E L'OROLOGIAIO DEI SOGNI

**4-7 anni**

### *Introduzione*

A volte i bambini non vogliono andare a letto perché hanno paura di avere incubi. Questa favola, inventata per una bambina, parla della paura e di come prevenirla per poterla dominare.

# INDICE

<i>Prefazione</i>	pag.	5
<i>Introduzione</i>	»	7
Come sono nate queste favole	»	7
Quali sono gli obiettivi di questo libro?	»	8
L'obiettivo del libro è di toccare il bambino nella sua verità	»	9
Come utilizzare questo libro?	»	12
La costruzione delle favole	»	13
Raccontare una storia è già una storia	»	14
Il simbolo	»	15
I		
IL SONNO	»	19
FAVOLA 1		
LA BARCA DEL PICCOLO MARINAIO * 18 MESI-3 ANNI	»	20
Introduzione	»	20
La storia	»	20
Spiegazione	»	21
Dinamica della storia	»	26
Simboli importanti da ricordare	»	27

FAVOLA 2	
TIGROTTO E L'OROLOGIAIO DEI SOGNI * 4-7 ANNI	pag. 27
Introduzione	» 27
La storia	» 28
Spiegazione	» 30
Dinamica della storia	» 34
Simboli importanti da ricordare	» 36

II	
LA SEPARAZIONE DEI GENITORI	» 37

FAVOLA 1	
IL CAPITANO E LE MEDUSE * 4 ANNI E PIÙ	» 37
Introduzione	» 37
La storia	» 37
Spiegazione	» 39
Dinamica della storia	» 43
Simboli importanti da ricordare	» 44

FAVOLA 2	
LA CINCIARELLA EQUILIBRISTA * 2-6 ANNI	» 45
Introduzione	» 45
La storia	» 45
Spiegazione	» 46
Dinamica della storia	» 48
Simboli importanti da ricordare	» 49

### III

#### I LIMITI

pag. 51

##### FAVOLA 1

FLORENT E IL TAMBURO \* 5-7 ANNI

» 51

Introduzione

» 51

La storia

» 52

Spiegazione

» 57

Dinamica della storia

» 62

Simboli importanti da ricordare

» 63

### IV

#### L'ADOZIONE

» 65

##### FAVOLA 1

IL VIAGGIO DI LUIGI SCIVOLA \* 4-7 ANNI

» 65

Introduzione

» 65

La storia

» 66

Spiegazione

» 67

Dinamica della storia

» 70

Simboli importanti da ricordare

» 71

##### FAVOLA 2

UN ALBERO GRANDISSIMO \* 2-6 ANNI

» 71

Introduzione

» 71

La storia

» 72

Spiegazione

» 73

Dinamica della storia

» 75

Simboli importanti da ricordare

» 76

## V

FARE I «BISOGNINI»	pag.	77
MIO, IL PIATTO E IL CUCCHIAIO * 2-3 ANNI	»	77
Introduzione	»	77
La storia	»	77
Spiegazione	»	78
Dinamica della storia	»	80
Simboli importanti da ricordare	»	82

## VI

L'ESCLUSIONE	»	83
IL VASO ROTTO * 3-6 ANNI	»	83
Introduzione	»	83
La storia	»	84
Spiegazione	»	85
Dinamica della storia	»	87
Simboli importanti da ricordare	»	88

## VII

LA FAMIGLIA BICULTURALE	»	89
LA MONTAGNA BIANCA * 4-7 ANNI	»	89
Introduzione	»	89
La storia	»	90
Spiegazione	»	92
Dinamica della storia	»	96
Simboli importanti da ricordare	»	97

## VIII

### LA FRUSTRAZIONE

pag. 99

IL NIDO DI TRAVERSO \* 2-4 ANNI

» 98

Introduzione

» 99

La storia

» 99

Spiegazione

» 100

Dinamica della storia

» 102

Simboli importanti da ricordare

» 103

## IX

### LE DIFFICOLTÀ A SCUOLA

» 105

#### FAVOLA 1

GLI ABITANTI TRASPARENTI \* 5-7 ANNI

» 105

Introduzione

» 105

La storia

» 106

Spiegazione

» 107

Dinamica della storia

» 109

Simboli importanti da ricordare

» 110

#### FAVOLA 2

LA COLLINA DELLA VOLPE \* 4-7 ANNI

» 111

Introduzione

» 111

La storia

» 111

Spiegazione

» 112

Dinamica della storia

» 115

Simboli importanti da ricordare

» 116

## X

### LA REGRESSIONE

IL PORCELLINO CHE SAPEVA TUTTO * 3-5 ANNI	pag. 117
Introduzione	» 117
La storia	» 117
Spiegazione	» 118
Dinamica della storia	» 120
Simboli importanti da ricordare	» 121

## XI

GENITORI DELLO STESSO SESSO	» 123
L'ACQUARIO * 4-8 ANNI	» 123
Introduzione	» 123
La storia	» 124
Spiegazione	» 125
Dinamica della storia	» 128
Simboli importanti da ricordare	» 129

## XII

LA FAMIGLIA RICOMPOSTA	» 131
FAVOLA 1	
IL GRANCHIO GIGANTE * 3-6 ANNI	» 131
Introduzione	» 131
La storia	» 132
Spiegazione	» 133
Dinamica della storia	» 135
Simboli importanti da ricordare	» 136

## FAVOLA 2

IL PAGGIO E LA PRINCIPESSA * 4-6 ANNI	pag. 137
Introduzione	» 137
La storia	» 137
Spiegazione	» 139
Dinamica della storia	» 141
Simboli importanti da ricordare	» 142

## XIII

IL BAMBINO E LA MORTE	» 143
LA GROTTA A DUE USCITE * 4-6 ANNI	» 143
Introduzione	» 143
La storia	» 144
Spiegazione	» 145
Dinamica della storia	» 148
Simboli importanti da ricordare	» 149

## XIV

GLI ABUSI	» 151
IL FAZZOLETTINO * 5 ANNI E PIÙ	» 151
Introduzione	» 151
La storia	» 151
Spiegazione	» 152
Dinamica della storia	» 155
Simboli importanti da ricordare	» 156

## XV

PASSO PER PASSO CON TUO FIGLIO pag. 157

Le favolette costituiscono di per sé la trama » 157

Prenditi del tempo con tuo figlio » 158

L'EROE » 159

Chi sarà l'eroe? » 159

LA RICERCA » 159

IL LUOGO DI PARTENZA » 161

IL TEMPO » 163

L'AZIONE » 163

LA FINE » 164

Proposte da fargli » 164

FAGLI FARE UN DISEGNO » 165

## XVI

CONSIGLI » 167

Esempio » 167

Primo consiglio: cercare di evitare l'argomento-scuola » 168

## GLOSSARIO DEI SIMBOLI

PRESENTI NELLE FAVOLE » 169

*Ringraziamenti* » 181



Le storielle presentate in questo libro mettono in scena le storie «segrete» dei bambini, quelle che parlano di loro e delle relative problematiche che hanno bisogno di capire e di esprimere: i disturbi del sonno, come imparare a fare i «bisognini», la separazione dei genitori, i problemi a scuola, la violenza, la ricomposizione di famiglie, l'adozione...

Attraverso i simboli utilizzati in tali racconti, sono affrontati i problemi della vita attuale, ma anche situazioni più gravi che è importante focalizzare.

Tutte le storielle presentate sono spiegate, analizzate e accompagnate da un quadro psicologico, al fine di arrivare al cuore di ogni situazione. Nel corso dei capitoli, genitori ed educatori potranno impadronirsi delle chiavi simboliche che permetteranno loro di creare da soli delle storielle adeguate alle problematiche dei più piccoli, offrendo gli strumenti per creare insieme, in maniera sia pedagogica che divertente, brevi racconti per migliorare la comunicazione.

In un periodo in cui la moda delle storielle per bambini è in piena fioritura, l'Autrice propone un approccio completamente nuovo, psicologico e simbolico al tempo stesso, per permettere ai genitori di capire cosa succede nell'animo dei loro figli. Vero strumento di riflessione e di azione, questo libro dà alla famiglia vari spunti per crescere, parlare e pensare insieme.

ANNE FLORET, psicologa clinica, psicoterapeuta, è impegnata da molti anni nel campo della psicologia e della psicoterapia per adulti e bambini. Si è sempre interessata alle correnti più diverse, dalla psicoanalisi alle terapie corporali, passando per l'ipnosi, l'immaginario, la sessuologia ecc.

*Immagine di copertina:* © Alias Ching

ISBN 978-88-315-4624-9



9 788831 546249

€ 14,50