

Favole ipnotiche

Costruire una fiaba terapeutica per bambini in cinque step

Seminario con **Umberto De Marco**

La favola raccontata a un bambino è già una forma di trance: questo seminario insegna a trasformare quel fenomeno naturale in uno strumento clinico, costruendo passo dopo passo una fiaba ipnotica secondo un modello operativo in cinque step.

I concetti chiave

La fiaba dà forma all'angoscia

Richiamando Bettelheim, la storia permette al bambino di maneggiare emozioni difficili da verbalizzare — paura, abbandono, rivalità, morte, crescita — proiettandole in un mondo “altro” e quindi più gestibile. La matrigna arrabbiata è reale e minacciosa; il lupo, no.

L'eredità di Erickson

Milton Erickson trasforma l'ipnosi da direttiva a conversazionale, usando le storie come veicolo di cambiamento. Principio cardine: **tutte le risorse di cui il paziente ha bisogno sono già presenti in lui**. La storia non insegna nulla dall'esterno, evoca ciò che c'è già.

Cosa è (e cosa non è) l'ipnosi

Non è sonno, non è incoscienza, non è perdita di controllo. È **attenzione focalizzata e assorbita**. I tre ingredienti: focalizzazione, assorbimento, sospensione — parziale, mai totale — della critica. La trance è uno stato quotidiano (il “pilota automatico” in autostrada, la commozione al cinema); l'ipnosi clinica ne sfrutta intenzionalmente i meccanismi.

Perché con i bambini funziona

Tre fattori convergenti: assorbimento naturale (sono curiosi per costituzione), confine poroso tra immaginazione e realtà, pensiero critico non ancora strutturato.

Regola d'oro: il personaggio deve somigliare al bambino nelle emozioni, mai nei fatti.

Se il bambino riconosce che “la storia parla di me”, smette di assorbirla narrativamente e comincia ad analizzarla, attivando il pensiero critico che invece vogliamo aggirare. Si lavora per metafora pura, non per similitudine.

Il modello in cinque step

Uno schema base — non l'unico possibile, ma un'impalcatura essenziale, efficace e immediatamente replicabile. Cinque step, cinque decisioni cliniche. Per ciascuno, le indicazioni operative del laboratorio.

1

Il problema

Come lo vive il bambino, non i genitori: l'aspetto emotivo specifico, non la descrizione del comportamento. Senza emozione il problema resta generico.

Indicazioni operative

- Scrivi 2–3 righe.
- Non come lo dicono i genitori, ma come lo vive il bambino dentro.
- Cosa sente? Cosa manca? Cosa è bloccato?

2

Il personaggio e il suo mondo

Chi è e cosa ama *prima* del problema. Deve già contenere la risorsa. Partire dalla normalità, non dalla perfezione: un personaggio che eccelle in tutto allontana.

Indicazioni operative

- Scegli il protagonista (non il bambino).
- Chi è e dov'è il suo mondo.
- Cosa ama prima del problema.
- Adatta all'età.

3

Il conflitto analogico

Il problema tradotto in immagine. Si costruisce la sensazione, non la spiegazione — simile ma non identico.

Indicazioni operative

- Il personaggio incontra il problema tradotto in immagine.
- Mai nominare il problema reale.
- Costruisci la sensazione (metafora del problema).

4

La risorsa nascosta

Il personaggio scopre qualcosa che aveva già in sé. Mai un dono esterno o un *deus ex machina*: il mentore, se c'è, si limita a ricordargli chi è.

Indicazioni operative

- Il personaggio scopre qualcosa che aveva già.
- Concreta e sensoriale, non "il coraggio".
- È sua per natura: la scopre, non la recupera (metafora del risultato).

5

Trasformazione e apertura

Niente lieto fine pieno: il primo passo, non la guarigione. Evitare i finali didascalici che esplicitano la morale.

Indicazioni operative

- Il finale apre, non chiude.
- Non "guarisce": trova un modo diverso di stare col problema.
- Lascia spazio: ci si può sentire diversamente.

La scelta del personaggio segue l'età

Il personaggio non si sceglie a sentimento, ma in base all'età e alla porosità del confine tra realtà e immaginazione.

Fascia d'età	Come cambia la fiaba
0–3 anni	Storie molto semplici.
3–5 anni	Il “periodo magico”: animali e oggetti vivi funzionano al meglio.
3–10 anni	La finestra d'oro: trame più articolate, conflitti, finali aperti.
7–10 anni	Utili elementi più conflittuali, più personaggi, storie secondarie.
Dagli 11 anni	Cambiano le regole: dalla fiaba alla “storia”, con metafora travestita (un amico, lo sport, una scena di film) e possibili personaggi umani.

Errori da evitare

- ✗ Nominare il problema reale o restare troppo aderenti ad esso.
- ✗ Il mentore che “risolve”: chi arriva deve solo *ricordare* al personaggio chi è.
- ✗ La prescrizione travestita da risorsa (es. una tecnica “insegnata” da un terzo): se non tutti la possiedono naturalmente, diventa un dono esterno.
- ✗ Il lieto fine pieno: psicologicamente poco credibile, il bambino non ci crede.
- ✗ Il finale didascalico che esplicita la morale e rovina la suggestione.
- ✗ Il personaggio “perfetto” che eccelle in tutto: meglio partire dalla normalità.

Le tre modalità d'uso della fiaba

- ✓ **Letta in seduta** dallo psicologo o dall'educatore.
- ✓ **Consegnata ai genitori** per il momento della nanna, quando la ricettività è massima.
- ✓ **Co-costruita con il bambino** — la modalità più avanzata e potente: solo domande, mai interpretazioni, accompagnandolo comunque attraverso tutti e cinque gli step.

Se la consegni ai genitori

La lettura serale è il momento di massima ricettività, ma va accompagnata dalle indicazioni giuste:

- ✓ Non commentare la storia.
- ✓ Mai dire “questa storia parla di te”.
- ✓ Leggere con calma.
- ✓ Se il bambino chiede di ripeterla, è un segnale positivo.

Quando NON usarla

La fiaba ipnotica non è per ogni situazione e non sostituisce la valutazione e la presa in carico. È controindicata, o va rimandata a un inquadramento più ampio, in presenza di:

- ✗ Sospetto di abuso o maltrattamento.
- ✗ Trauma acuto.
- ✗ Ideazione suicidaria.

Due promemoria di metodo: niente prediche travestite, niente promesse di guarigione.

Il relatore

Umberto De Marco — psicologo, sessuologo, fondatore del portale [ipnoCoaching](http://ipnoCoaching.com). Sito personale: umbertodemarco.it · portale: ipnocoaching.com.

Da portare a casa

La fiaba ipnotica non è la pillola magica: è uno strumento che si integra con tutto il resto del lavoro clinico. Il seminario ha dimostrato che il metodo è immediatamente replicabile — i partecipanti hanno costruito dal vivo, in pochi minuti, fiabe complete e clinicamente fondate.