

★ Workshop pratico

Favole ipnotiche per i bambini



dott. Umberto De Marco

Psicologo, sessuologo, fondatore del portale IpnoCoaching



The Psychology Club — 25 giugno 2026

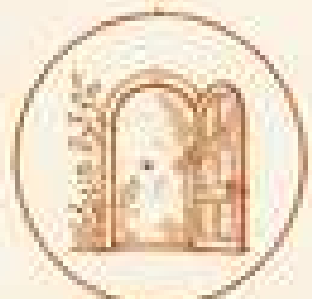


Cosa faremo stasera



Prima mezz'ora

- da dove viene
- cosa c'entra l'ipnosi
- perché funziona coi bambini



Poi: scriviamo

- 5 esercizi × 5 minuti
- = la tua favola

1

2

3

4

5



Patto della serata



Funziona solo
se partecipate



Chat aperta ·
foglio accanto



Quando chiedo,
rispondete davvero

*Non c'è risposta sbagliata.
C'è la risposta che non scrivi.*



Le favole non sono intrattenimento



Non servivano
ad addormentare



Servivano
a elaborare

paura • abbandono •
rivalità • morte • crescita



✦ Bettelheim

la fiaba dà forma all'angoscia

“ La fiaba parla alla bambina
nella lingua dei suoi
conflitti interni. ”



Lupo, matrigna, bosco =
forme maneggiabili della paura



Erickson e la metafora terapeutica

1



Porta nella stanza
ciò che prima
accadeva intorno al fuoco

2



Teaching tales:
storie che somigliano
al problema
senza coincidere



Ricerca inconscia + risorse già presenti



Unconscious search:
la mente cerca da sola
dove la storia la riguarda



Principio chiave:
le risorse sono già lì



Il terapeuta
le evoca



La favola è già ipnosi

1



Quando a bambino
si immobilizza ad ascoltare

→ quello è **già uno stato di trance.**

2



Non l'avete indotto col rituale.

L'ha indotto la storia.



Cos'è l'ipnosi (e cosa non è)

- ✗ NON è sonno
- ✗ NON è incoscienza
- ✗ NON è perdita di controllo



È attenzione focalizzata e assorbita,
con meno critica e più responsività.



I tre ingredienti

1



1. Focalizzazione

2



2. Assorbimento

3



3. Sospensione della critica

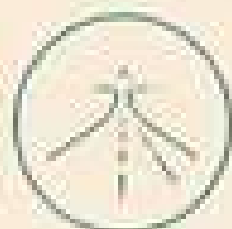
È lì che la suggestione passa.



L'ipnosi nella vita quotidiana

Entriamo in trance ogni giorno.

1



L'autostrada

(non ricordi il tragitto)

2



Il film

(piangi per chi sai non esistere)

3



Il ricordo che riaccende



Esperimento dal vivo



Provate adesso.



Tornate a un momento di rabbia vera.

Due secondi.



Avete sentito qualcosa nel corpo?



Perché è alta nella bambinø



Confine immaginazione/realtà
più poroso



Assorbimento naturale
(ci entra da solø)



Difesa critica
non ancora formata



Pensiero magico (Piaget)



Fase preoperatoria:
animismo, somiglianze,
immagini > logica.



Il lupo può parlare.
L'albero può avere coraggio.



Come cambia con l'età: la curva



La suggestionabilità non è piatta.

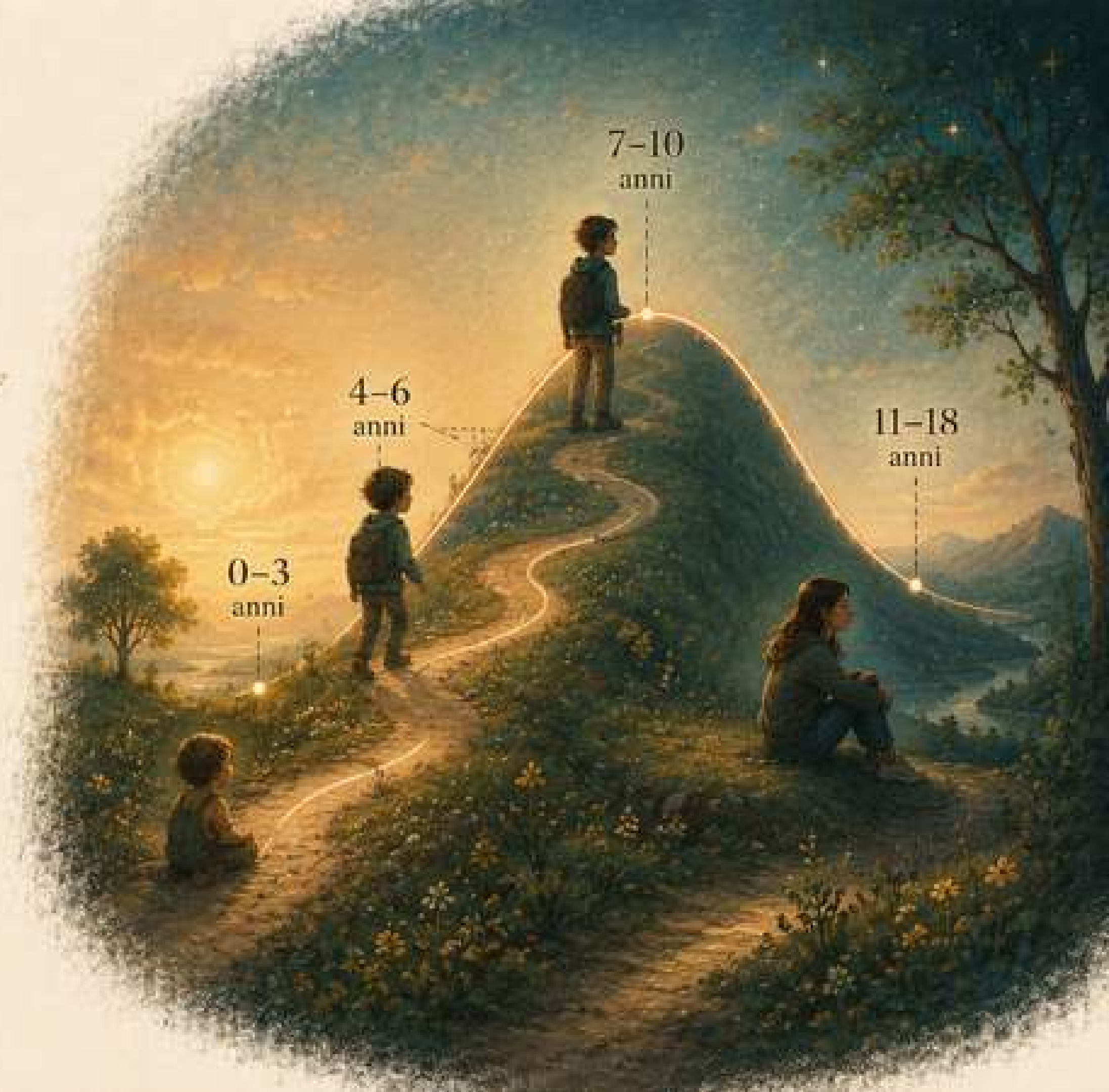


Cresce

- picco tardo-infantile (7-10)
- si modula in adolescenza



più astrazione, più difese



Tradotto in pratica: 3 fasce

1

**3-5****magico pieno**

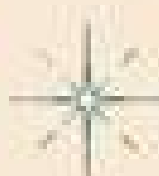
animali, oggetti vivi

2

**6-10****finestra d'oro**

trame, conflitti, finali aperti

3

**11+****metafora travestita**

un amico, lo sport, un film



Il principio operativo

Non scegli personaggio e tono
“a sentimento”.

 Età = porta più o meno porosa

Serve la **chiave giusta**.



Il modello in 5 mosse

1. Il problema
2. Il personaggio e il suo mondo
3. Il conflitto analogico
4. La risorsa nascosta
5. La trasformazione e l'apertura



La regola d'oro



Il personaggio NON è a bambino.
Gli somiglia nell'emozione,
mai nei fatti.



Paura del buio →
non un bambino spaventato,
ma un piccolo gufo
che sente un silenzio
che non sa ancora usare.



Come funziona il laboratorio

- 1  Consegna 30''
- 2  Scrittura 5'
- 3  Condivisione 1-2'

 Scegli un caso reale
anonimizzato o plausibile



Esercizio 1: Il problema



Scrivi 2–3 righe.



NON come lo dicono i genitori.



Come lo vive a bambina dentro.

Cosa sente? Cosa manca?
Cosa è bloccato?



Esercizio 2:

Il personaggio e il mondo



Scegli il protagonista
(non a bambina)



Chi è · dov'è il suo mondo



Cosa ama prima del problema



Adatta all'età



Esercizio 3: Il conflitto analogico



Il personaggio incontra il problema tradotto in immagine



Mai nominare il problema reale



Costruisci la sensazione



Metafora del problema — Ledochowski



Esercizio 4: La risorsa nascosta



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



Esercizio 5: Trasformazione e apertura



Il finale apre,
non chiude



Non “guarisce”



Trova un modo diverso
di stare col problema



Lascia spazio:
ci si può sentire diversamente



Rileggi: è la tua favola



Fermati.
Cinque pezzi in fila



Non l'hai copiata
da un libro



L'hai costruita tu



con cinque decisioni cliniche



Le tre modalità d'uso

-  1 La leggi tu,
in seduta
nessun commento
-  2 La consegna ai genitori
lettura serale = alta ricettività
-  3 La costruisci insieme
allə bəmbinə
per ə più grandə



Cosa dire ai genitori

- 1  Non commentare
- 2  Mai: “questa storia parla di te”
- 3  Leggere con calma
- 4  Se chiede di ripeterla = segnale positivo



Ascolto, rispetto e presenza
fanno la differenza.



Quando NON usarla

- 1  Non è per ogni situazione.
- 2  Sospetto di abuso/maltrattamento
- 3  Trauma acuto
- 4  Ideazione suicidaria



NON sostituisce valutazione
e presa in carico.



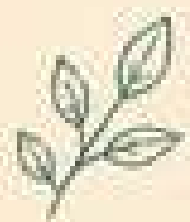
Niente prediche travestite.



Niente promesse di guarigione.



Chiusura



Avete fatto ipnosi
senza nominarla.



Lunedì portate in studio
una favola, non un appunto.



Grazie. — Domande?

