Il Quaderno **©**

**di**

**Rosalba Di Grazia**

**Counseling della Gestalt**

**Fiaba Simbolico Narrativa**

**Percorsi di Consapevolezza e Trasformazione**



**Indice**

**1. Ringraziamenti**

**2. Introduzione**

**3. Capitolo 1:**

 ***La Fiaba di Cappuccetto Rosso***

***Attraverso il Bosco della Crescita***

**4. Capitolo 2:**

***La Bella e la Bestia***

***Un Viaggio di Consapevolezza e Integrazione***

**5. Capitolo 3:**

 ***Alice nel Paese delle Meraviglie***

***Una Chiave di Lettura dalla Prospettiva della Gestalt***

**6. Capitolo 4:**

***Hansel e Gretel - Riscoprire Se Stessi***

**7. Capitolo 5:**

***Il Brutto Anatroccolo***

***La Trasformazione e l'Accettazione di Sé***

**8. Capitolo 6:**

***Biancaneve***

***Riflessioni Psicosociali su Invidia, Resilienza e Bellezza***

**9. Capitolo 7:**

***Pinocchio***

***Un'Analisi attraverso il Counseling della Gestalt***

**10. Conclusione**

**11. Appendice**

**12. Riferimenti e Risorse**

**13. Informazioni sull'Autrice**

**14.Epilogo**

**Ringraziamenti**

Desidero esprimere la mia gratitudine a tutti coloro che hanno contribuito a rendere possibile questo quaderno. Grazie ai miei insegnanti e mentori, che mi hanno guidato nel mio percorso di formazione e crescita personale.

Un ringraziamento speciale va ai miei colleghi e amici, che hanno condiviso con me esperienze e riflessioni preziose.

Un sentito grazie va alla mia famiglia, che mi ha sempre sostenuto e incoraggiato in ogni passo del mio cammino. In particolare, desidero esprimere la mia gratitudine a mio marito, il cui amore e supporto incondizionati sono stati fondamentali per me.

Un pensiero particolare va a mia figlia Valeria, che con la sua energia e curiosità mi ha ispirato a esplorare il mondo delle fiabe e delle storie.

La tua presenza nella mia vita è un dono prezioso.

Infine, un grazie di cuore va a mia nipotina Rebecca. La sua innocenza e la sua gioia di vivere sono una continua fonte di ispirazione.

Ogni sorriso e ogni abbraccio che mi regala mi ricordano l'importanza di vedere il mondo con gli occhi della meraviglia.

Grazie a tutti voi per essere parte integrante del mio viaggio e per il vostro interesse e apertura a esplorare il mondo delle fiabe e della Gestalt.

**Introduzione**

In questo quaderno, esploriamo il potere delle fiabe attraverso la lente del Counseling Simbolico Narrativo e della Psico-Fiaba. Ogni capitolo si propone di guidarvi in un viaggio di consapevolezza e trasformazione, utilizzando storie classiche come strumenti per riflettere sulle esperienze personali e promuovere la crescita interiore.

Le fiabe non solo intrattengono, ma offrono anche insegnamenti profondi che possono aiutarci a comprendere meglio noi stessi e il mondo che ci circonda.

Attraverso il simbolismo delle fiabe, possiamo affrontare le nostre emozioni, scoprire risorse interiori e vivere un processo di cambiamento significativo.

Buon viaggio!

**Capitolo 1:**

**La Fiaba di Cappuccetto Rosso - Attraverso il Bosco della Crescita**

In questo capitolo, esploreremo il viaggio di Cappuccetto Rosso, simbolo delle sfide e delle scelte che affrontiamo nella vita. Attraverso il bosco, scopriremo come le esperienze formative ci guidano verso la crescita personale.

Cappuccetto Rosso è una giovane ragazza che, inviata dalla madre a portare del cibo alla nonna, si addentra in un bosco misterioso. Questo bosco è molto più di un semplice sfondo; esso simboleggia le esperienze, le sfide e le insidie che incontriamo lungo il nostro cammino. Il lupo, che rappresenta le paure e le tentazioni della vita, si frappone tra Cappuccetto Rosso e il suo obiettivo. La scelta di interagire con il lupo mette in luce la vulnerabilità e l'innocenza della giovane protagonista, ma anche la necessità di affrontare le proprie paure.

Attraverso questa fiaba, riflettiamo su come le esperienze formative, anche quelle più difficili, ci guidano verso la crescita personale e il rafforzamento dell'autenticità. Ogni incontro e ogni scelta che facciamo nel "bosco" della nostra vita contribuiscono a modellare chi siamo e chi possiamo diventare. Ciò che una volta sembrava spaventoso e insormontabile può trasformarsi in un'opportunità di apprendimento e scoperta di sé.

Cappuccetto Rosso, alla fine, non è solo una ragazza che deve portare un cesto alla nonna; è un simbolo di tutti noi, che affrontiamo le nostre sfide, impariamo dai nostri errori e diventiamo più forti. La storia ci invita a considerare il valore della consapevolezza, dell'introspezione e della crescita personale, incoraggiandoci a vedere ogni difficoltà come un'opportunità per evolvere.

Nel nostro percorso, possiamo trarre ispirazione da Cappuccetto Rosso e dalla sua capacità di affrontare il lupo, apprendendo che le paure possono essere affrontate e superate, e che, alla fine, il viaggio verso la consapevolezza di sé è una delle esperienze più gratificanti della vita.



**Capitolo 2:**

**La Bella e la Bestia - Un Viaggio di Consapevolezza e Integrazione**

In questo capitolo, analizzeremo come la storia di Belle e della Bestia ci insegni a guardare oltre le apparenze e a integrare le diverse parti di noi stessi. La narrazione, ricca di simbolismi e significati, ci offre un potente strumento per esplorare il tema dell’autenticità e dell’accettazione.

Belle è una giovane donna che si distingue per la sua intelligenza, curiosità e amore per i libri. La sua vita in un piccolo villaggio è segnata da una sensazione di incomprensione e d’isolamento. Quando si trova di fronte alla Bestia, inizialmente percepita come un mostro spaventoso, inizia un viaggio che la porterà a scoprire non solo il vero volto della Bestia, ma anche il suo stesso cuore.

La Bestia, un principe trasformato a causa della sua arroganza e della sua incapacità di amare, rappresenta le paure e le vulnerabilità che tutti noi nascondiamo. La sua figura imponente è il riflesso delle ferite interiori e delle esperienze traumatiche che ci possono rendere insicuri e diffidenti. Tuttavia, attraverso l’interazione con Belle, la Bestia inizia a trasformarsi, mostrando che l’amore e la comprensione possono portare a un cambiamento profondo.

Questa storia ci ricorda che spesso giudichiamo le persone e le situazioni basandoci solo sulle apparenze. Il viaggio di Belle ci invita a guardare oltre i pregiudizi e a scoprire la bellezza che si cela dietro le maschere. L’autenticità è fondamentale per costruire relazioni significative e durature, e la connessione tra Belle e la Bestia dimostra che l’amore vero è in grado di superare le barriere più profonde.

L’integrazione delle diverse parti di noi stessi è un altro aspetto cruciale del viaggio di Belle. Incontrando la Bestia, Belle affronta le sue paure e le sue insicurezze, imparando a vedere la bellezza nella vulnerabilità. Questo processo di integrazione ci insegna che non dobbiamo nascondere le nostre imperfezioni; al contrario, è proprio attraverso l’accettazione delle nostre fragilità che possiamo crescere e diventare persone più complete.

La trasformazione della Bestia è il risultato non solo dell’amore di Belle, ma anche della sua capacità di aprirsi e di accettare se stesso. La storia ci invita a riflettere su come l’accettazione reciproca e la comprensione possano portare a una profonda evoluzione personale.

In conclusione, "La Bella e la Bestia" non è solo una storia d’amore, ma un viaggio di consapevolezza e integrazione. Ci insegna che, per abbracciare la nostra autenticità e quella degli altri, dobbiamo guardare oltre le apparenze e affrontare le nostre paure. Solo così possiamo scoprire non solo la bellezza degli altri, ma anche la nostra.



Capitolo 3:

**Alice nel Paese delle Meraviglie –**

**Una Chiave di Lettura dalla Prospettiva della Gestalt**

Questo capitolo ci porterà in un viaggio di esplorazione e curiosità attraverso il mondo di Alice, invitandoci a riflettere su come la creatività e l’immaginazione possano arricchire la nostra vita. "Alice nel Paese delle Meraviglie", scritto da Lewis Carroll, è una storia che rompe le convenzioni e ci sfida a vedere il mondo attraverso una lente di meraviglia e stupore.

Alice, una giovane ragazza, si trova proiettata in un mondo fantastico e surreale, dove le regole della logica e della ragione vengono sovvertite. Questo viaggio nel Paese delle Meraviglie è una metafora della scoperta di sé e dell’esplorazione delle proprie emozioni e identità. Attraverso gli incontri con personaggi eccentrici come il Coniglio Bianco, il Cappellaio Matto e la Regina di Cuori, Alice ci invita a riflettere sulla fluidità della realtà e sull’importanza di abbracciare l'imprevedibile.

Dalla prospettiva della Gestalt, il viaggio di Alice illustra il potere della creatività e dell’immaginazione come strumenti di autoespressione e crescita personale. La Gestalt si concentra sull’esperienza del momento presente, incoraggiando le persone a essere consapevoli delle proprie emozioni e delle interazioni con il mondo. In questo contesto, le avventure di Alice possono essere viste come un invito a esplorare le nostre esperienze interiori e a connetterci con le parti più autentiche di noi stessi.

Ogni incontro di Alice nel Paese delle Meraviglie è un'opportunità per scoprire nuove prospettive e per mettere in discussione le norme sociali. La sua interazione con il Cappellaio Matto, ad esempio, ci ricorda l'importanza di abbracciare il caos e la spontaneità nella vita. In un mondo che spesso ci spinge verso la rigidità e la conformità, Alice ci insegna a trovare gioia nel non prendere tutto troppo sul serio e a celebrare l'assurdo.

La storia ci invita anche a riflettere su come affrontiamo le nostre paure e le nostre incertezze. Quando Alice si trova di fronte alla Regina di Cuori, impariamo che l’autorità e il potere possono essere sfidati. Questo ci incoraggia a mettere in discussione le convenzioni sociali e a difendere la nostra verità personale, anche quando ciò può sembrare difficile o spaventoso.

Inoltre, il viaggio di Alice ci ricorda l'importanza della curiosità e dell'apertura mentale. La sua capacità di adattarsi a situazioni nuove e sconosciute è un insegnamento prezioso nel nostro cammino di crescita. La curiosità ci permette di esplorare nuove idee, di imparare da esperienze diverse e di ampliare la nostra comprensione del mondo e di noi stessi.

In conclusione, "Alice nel Paese delle Meraviglie" non è solo una fiaba per bambini, ma un’opera profonda che ci invita a riflettere sulla nostra vita e sulle nostre esperienze. Attraverso la lente della Gestalt, possiamo vedere il viaggio di Alice come un processo di scoperta e integrazione, dove la creatività e l’immaginazione giocano un ruolo fondamentale.

Ci incoraggia a restare aperti alle meraviglie della vita e a cercare la bellezza nell'imprevedibile, trasformando così le sfide quotidiane in opportunità di crescita e autoesplorazione.



Capitolo 4:

**Hansel e Gretel - Riscoprire Se Stessi**

In questo capitolo, esploreremo il significato della resilienza e della ricerca di sé attraverso la storia di Hansel e Gretel, mettendo in luce il valore delle esperienze di perdita e di scoperta personale. Questa fiaba, originaria della tradizione popolare tedesca e raccolta dai Fratelli Grimm, è ricca di simbolismi che riflettono le sfide universali dell’umanità.

Hansel e Gretel, due giovani fratelli, si trovano in una situazione disperata dopo essere stati abbandonati dai genitori in un bosco oscuro e minaccioso. La storia inizia con la difficoltà e la paura, elementi comuni nelle esperienze di molte persone. L’abbandono rappresenta la perdita, un tema che ci tocca tutti in vari momenti della vita. La reazione dei due bambini di fronte a questa sfida è un esempio potente di resilienza.

Il viaggio di Hansel e Gretel attraverso il bosco simboleggia la ricerca di sé e la scoperta delle proprie risorse interiori. Inizialmente, i due bambini si sentono vulnerabili e spaventati, ma col passare del tempo, imparano a fare affidamento sulle proprie capacità e sul legame fraterno che li unisce. La loro unione diventa una fonte di forza, dimostrando che la connessione con gli altri è fondamentale nei momenti difficili.

Quando i bambini scoprono la casa di marzapane, si trovano di fronte a una tentazione: la dolcezza e l’abbondanza possono sembrare attraenti, ma nascondono anche pericoli. La strega, che li cattura e cerca di sfruttarli, rappresenta le insidie della vita, quelle che ci attraggono ma che possono rivelarsi dannose. Questo ci invita a riflettere su come le distrazioni e le tentazioni possano allontanarci dalla nostra vera essenza e dai nostri obiettivi.

La resilienza di Hansel e Gretel si manifesta non solo nel superare le avversità, ma anche nel riconoscere e affrontare i propri timori. La capacità di Hansel di ingannare la strega, nascondendo il suo dito per non essere mangiato, è un atto di astuzia e coraggio. Questo ci ricorda che, anche nei momenti di crisi, possiamo trovare soluzioni creative e risorse inaspettate dentro di noi.

La liberazione finale dai vincoli della strega segna un importante passo verso la scoperta di sé. Hansel e Gretel tornano a casa, non solo fisicamente, ma anche emotionalmente, più forti e consapevoli. Hanno affrontato le loro paure, hanno imparato a fidarsi l’uno dell’altro e hanno scoperto che la vera forza risiede nell’amore e nel sostegno reciproco.

In conclusione, "Hansel e Gretel" è una fiaba che ci invita a riflettere sulla resilienza e sulla ricerca di identità in un mondo spesso caotico e incerto. Attraverso le esperienze di perdita e di scoperta personale, possiamo imparare a riconoscere le nostre paure, a superare le tentazioni e a trovare la nostra strada verso la realizzazione. La storia ci insegna che, anche nelle situazioni più difficili, la connessione con gli altri e la scoperta di sé possono portare a una vita più autentica e significativa.



Capitolo 5:

**Il Brutto Anatroccolo - La Trasformazione e l'Accettazione di Sé**

In questo capitolo, rifletteremo sull'importanza dell'accettazione di sé e sulla bellezza che emerge quando ci abbracciamo per quello che siamo, proprio come il brutto anatroccolo che diventa un bellissimo cigno. Questa fiaba, scritta da Hans Christian Andersen, ci offre una profonda lezione sulla crescita personale e sull'autenticità.

Il brutto anatroccolo nasce in un contesto in cui viene costantemente deriso e rifiutato. La sua diversità rispetto agli altri anatroccoli lo porta a sentirsi inadeguato e solo. Questa esperienza di esclusione rappresenta una delle sfide più comuni che affrontiamo nella vita: la lotta per l'accettazione e la ricerca di un posto nel mondo. Spesso, le persone tendono a giudicare secondo gli standard sociali, dimenticando che la bellezza e il valore non sempre si riflettono nelle apparenze.

La storia del brutto anatroccolo ci invita a considerare come le esperienze di sofferenza e rifiuto possano influenzare la nostra autostima. Tuttavia, la vera trasformazione avviene quando il giovane anatroccolo decide di intraprendere un viaggio di auto-scoperta. Durante questo percorso, lontano dagli sguardi critici, inizia a esplorare il mondo e a scoprire chi è realmente. Questa fase è cruciale, poiché rappresenta un momento di introspezione e crescita personale.

L'accettazione di sé è un tema centrale in questa fiaba. Il brutto anatroccolo, inizialmente oppresso dalla sua diversità, inizia a capire che non deve conformarsi alle aspettative altrui. La sua trasformazione in un cigno magnifico simboleggia il potere dell'autenticità: quando ci accettiamo e ci amiamo per quello che siamo, possiamo esprimere il nostro vero potenziale. Non è solo una questione di bellezza esteriore, ma di riconoscere il valore intrinseco di ciascuno di noi.

La storia ci insegna che la trasformazione non avviene dall'oggi al domani. Richiede tempo, pazienza e la volontà di affrontare le nostre insicurezze. È un processo che spesso implica il superamento delle critiche e dei giudizi degli altri, oltrepassando le paure e le limitazioni autoimposte. Il brutto anatroccolo ci mostra che, per diventare ciò che siamo destinati a essere, dobbiamo prima affrontare le nostre esperienze e i nostri sentimenti.

Inoltre, il viaggio del brutto anatroccolo ci ricorda l'importanza della comunità e del sostegno reciproco. Anche se inizialmente respinto, trova infine il suo posto tra i cigni, simbolo di accettazione e appartenenza. Questo ci insegna che, anche in un mondo che può sembrare ostile, esistono sempre opportunità di connessione e sostegno. La bellezza dell'amicizia e del rispetto reciproco può aiutarci a superare le avversità e a trovare la nostra strada.

In conclusione, "Il Brutto Anatroccolo" è una fiaba potente che ci invita a riflettere sull'importanza dell'accettazione di sé e sulla bellezza che emerge quando abbracciamo la nostra autenticità.

La trasformazione del protagonista ci insegna che, non importa quanto ci sentiamo diversi o inadeguati, possiamo sempre trovare il nostro posto nel mondo e brillare con la nostra luce unica. Accettarci per quello che siamo è il primo passo verso una vita autentica e soddisfacente, in cui possiamo esprimere il nostro vero potenziale e celebrare la nostra individualità.



Capitolo 6:

**Biancaneve - Riflessioni Psicosociali su Invidia, Resilienza e Bellezza**

In questo capitolo, analizzeremo le dinamiche di invidia e resilienza nella storia di Biancaneve, esplorando come affrontare le proprie vulnerabilità possa portare a una maggiore consapevolezza di sé. La fiaba di Biancaneve, raccolta dai Fratelli Grimm, offre una visione profonda delle emozioni umane e delle complessità delle relazioni interpersonali.

Biancaneve è una giovane donna dotata di una bellezza straordinaria, ma questa sua qualità diventa la fonte di invidia da parte della sua matrigna, la Regina Cattiva. Qui si presenta uno dei temi centrali della storia: l'invidia. La Regina, consumata dalla sua ossessione per la bellezza, non riesce a vedere oltre le apparenze e si lascia guidare da sentimenti distruttivi. Questo ci invita a riflettere su come l'invidia possa corrompere le relazioni e portare a comportamenti autolesionisti.

La figura di Biancaneve rappresenta, d'altra parte, la resilienza. Nonostante le avversità e i tentativi della Regina di eliminarla, Biancaneve trova la forza di affrontare le sfide e di cercare la propria strada. La sua fuga nella foresta simboleggia il bisogno di allontanarsi da un ambiente tossico e di cercare un luogo dove possa esprimere la sua autenticità. La foresta, un luogo di incertezze e pericoli, diventa anche uno spazio di crescita e scoperta personale.

Durante la sua permanenza con i sette nani, Biancaneve sviluppa relazioni significative che la sostengono. Questa comunità diventa fondamentale per la sua resilienza, dimostrando l'importanza del supporto sociale nei momenti difficili. La storia ci ricorda che non siamo soli nelle nostre battaglie e che la connessione con gli altri può aiutarci a superare le sfide. I nani, ognuno con le proprie peculiarità, rappresentano l'accettazione delle diversità e l'importanza di lavorare insieme per creare un ambiente di sostegno.

Affrontare le proprie vulnerabilità è un altro tema cruciale di questa fiaba. Biancaneve non è solo una vittima; è una giovane donna che, nonostante le ingiustizie subite, riesce a mantenere la sua gentilezza e compassione. La sua capacità di affrontare le insidie e di mantenere la sua integrità morale è un potente esempio di resilienza. Attraverso le sue esperienze, impariamo che è possibile crescere anche in situazioni di grande difficoltà.

Inoltre, la storia di Biancaneve ci porta a riflettere sul concetto di bellezza. La bellezza esteriore, rappresentata dalla figura di Biancaneve, spesso viene messa in primo piano, ma è la bellezza interiore – la gentilezza, la forza e la resilienza – che alla fine prevale. La vera bellezza non è solo superficiale, ma nasce dalla capacità di affrontare le avversità con coraggio e autenticità.

In conclusione, "Biancaneve" è una fiaba che ci invita a esplorare le dinamiche di invidia, resilienza e bellezza. Ci insegna che, nonostante le sfide e le vulnerabilità, possiamo trovare la forza dentro di noi per affrontare le difficoltà e crescere come individui. La storia di Biancaneve ci ricorda anche l'importanza delle relazioni significative e del supporto reciproco, elementi chiave per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e per vivere una vita autentica e soddisfacente. La bellezza autentica risiede nella capacità di accettare noi stessi e gli altri, celebrando le diversità e riconoscendo che ogni esperienza contribuisce alla nostra crescita personale.



Capitolo 7:

**Pinocchio - Un'Analisi attraverso il Counseling della Gestalt**

In questo capitolo, approfondiremo il viaggio di Pinocchio, che rappresenta la crescita personale e l'importanza dell'autenticità, evidenziando come le esperienze ci modellino e ci spingano verso la verità interiore. La storia di Pinocchio, scritta da Carlo Collodi, è una narrazione ricca di simbolismi e significati profondi che riflettono le sfide universali legate alla formazione dell'identità.

Pinocchio è un burattino che desidera diventare un bambino vero. La sua storia è un viaggio di auto-scoperta, in cui il protagonista affronta numerose tentazioni e prove che mettono alla prova la sua integrità e autenticità. Questo viaggio simboleggia il percorso di tutti noi nella ricerca della verità interiore e dell'autenticità. Spesso, come Pinocchio, ci troviamo a fronteggiare situazioni che ci portano a scegliere tra ciò che è giusto e ciò che è facile o attraente.

Una delle tematiche principali di questa fiaba è il concetto di responsabilità. Pinocchio è inizialmente impulsivo e indisciplinato, ma man mano che affronta le conseguenze delle sue azioni, inizia a comprendere l'importanza di assumersi la responsabilità delle proprie scelte. Questo aspetto è centrale nel counseling della Gestalt, che incoraggia gli individui a riconoscere il potere delle proprie decisioni e a comprendere come queste influenzino la propria vita e le relazioni con gli altri.

Le esperienze di Pinocchio, come gli incontri con la Volpe e il Gatto, mettono in luce le tentazioni e le distrazioni che possono allontanarci dal nostro vero sé. Questi personaggi rappresentano le influenze esterne che cercano di deviarci dal nostro cammino autentico. Attraverso il suo viaggio, Pinocchio impara a distinguere tra le vere amicizie e le relazioni superficiali, sottolineando l'importanza di circondarsi di persone che ci supportano nel nostro percorso di crescita.

Un altro elemento chiave è il famoso naso che si allunga ogni volta che Pinocchio dice una bugia. Questo simbolo rappresenta la verità e l'autenticità: quando non siamo onesti con noi stessi o con gli altri, la nostra vera natura viene distorta. Questo ci invita a riflettere sull'importanza dell'onestà nella nostra vita. Solo affrontando le nostre verità possiamo intraprendere un percorso di crescita autentico e significativo.

Il viaggio di Pinocchio culmina con la sua trasformazione finale in un bambino vero. Questa trasformazione non è solo fisica, ma rappresenta un profondo cambiamento interiore. Attraverso le sue esperienze di vita e le lezioni apprese, Pinocchio scopre cosa significa essere umano: l'amore, la responsabilità, la compassione e la capacità di imparare dai propri errori. Questa evoluzione ci insegna che la vera autenticità non deriva solo dall'aspetto esteriore, ma è il risultato delle esperienze e delle scelte che facciamo lungo il cammino.

In conclusione, "Pinocchio" è una fiaba che ci invita a riflettere sul nostro viaggio personale verso l'autenticità. Attraverso il counseling della Gestalt, possiamo comprendere come le nostre esperienze ci modellino e ci spingano verso la verità interiore. La storia di Pinocchio ci ricorda che, nonostante le tentazioni e le sfide, è possibile crescere, imparare e diventare la versione migliore di noi stessi. Accettare le nostre imperfezioni, assumere la responsabilità delle nostre azioni e coltivare relazioni autentiche sono passi fondamentali nel nostro percorso di auto-scoperta e realizzazione personale.



**Conclusione**

In conclusione, questo quaderno offre un'opportunità per riflettere su come le fiabe possano fungere da catalizzatore per la consapevolezza e la trasformazione personale all'interno del Counseling Simbolico Narrativo e della Psico-Fiaba. Spero che queste storie vi ispirino a esplorare le vostre esperienze e a crescere come individui.

**Appendice**

In questa sezione, troverete esercizi pratici e spunti di riflessione per integrare i temi trattati nei vari capitoli.

Questi esercizi sono progettati per stimolare la creatività e la consapevolezza, permettendovi di esplorare come le fiabe possono essere utilizzate nel counseling e nella vita quotidiana.

Ogni attività è pensata per aiutarvi a ricollegarvi alle lezioni apprese attraverso le storie, offrendo strumenti utili per la crescita personale.

**Esercizi di Scrittura**

1. Riflessione Personale:

Scegli una fiaba che ti ha colpito particolarmente e scrivi un breve saggio su come i temi di quella storia rispecchiano le tue esperienze personali. Includi momenti di sfida, crescita e trasformazione.

2. Diario del Viaggio:

Crea un diario dove annotare le tue esperienze quotidiane in relazione ai temi delle fiabe. Ogni giorno, scrivi un breve racconto su un momento in cui hai affrontato una sfida, evidenziando come hai superato le tue paure o incertezze.

3. Riscrittura Creativa:

Prendi una fiaba conosciuta e riscrivila dal punto di vista di un personaggio secondario. Questo esercizio ti aiuterà a esplorare diverse prospettive e a comprendere le dinamiche relazionali all'interno della storia.

**Esercizi di Meditazione**

1. Meditazione sulla Consapevolezza: Dedica 10-15 minuti a una meditazione guidata che ti aiuti a riflettere su un tema specifico di una fiaba. Concentrati sulle emozioni che emergono e su come queste possono influenzare la tua vita quotidiana.

2. Visualizzazione: Immagina di trovarti nel mondo di una fiaba. Visualizza i dettagli dell'ambiente, i personaggi e le emozioni che provi. Alla fine della visualizzazione, annota le tue sensazioni e riflessioni su questa esperienza.

**Giochi di Ruolo**

1. Scenari di Fiabe:

Organizza un'attività di gioco di ruolo in cui tu e altri partecipanti recitate diverse scene da una fiaba. Questo esercizio favorisce la creatività e la comprensione empatica dei personaggi e delle loro motivazioni.

2. Dialoghi Immaginari:

Scegli una fiaba e crea un dialogo tra due personaggi.

Fai in modo che il dialogo esplori le loro paure e desideri. Questo esercizio aiuta a sviluppare la comprensione delle dinamiche emotive e relazionali.

**Spunti di Riflessione**

1. Gruppo di Discussione: Riunisciti con un gruppo di amici o colleghi e discutete i temi delle fiabe. Quali insegnamenti avete appreso e come possono essere applicati nelle vostre vite? Questo favorisce un confronto costruttivo e la condivisione di esperienze.

2. Riflessione sui Personaggi: Scegli un personaggio da una fiaba e rifletti su cosa rappresenta nella tua vita. Cosa puoi imparare dalla sua esperienza? Come puoi applicare queste lezioni nel tuo percorso personale?

Questi esercizi sono pensati per rendere le fiabe strumenti di crescita personale e consapevolezza. Spero che vi ispirino a esplorare ulteriormente i temi trattati nei capitoli e a utilizzare le storie come guide nel vostro viaggio di scoperta.

**Riferimenti e Risorse**

**1. Libri:**

- La Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality di Frederick Perls, Ralph Hefferline e Paul Goodman.

- Gestalt Therapy: Perspectives and Applications di Erving Polster e Miriam Polster.

- Il potere delle fiabe: Come le storie possono cambiare la nostra vita di Bruno Bettelheim.

- Le fiabe dei Grimm: Psicologia e pedagogia di Maria Tatar.

- Il bambino e le fiabe: Come le storie aiutano a crescere di Gianni Rodari.

- La Dea Dentro di Rosalba Di Grazia.

2. Articoli e Pubblicazioni:

- Articoli sulla terapia della Gestalt disponibili su riviste specializzate, come Gestalt Review o International Journal of Gestalt Therapy.

- Ricerche sull'uso delle fiabe nella psicoterapia, disponibili su piattaforme accademiche come Google Scholar.

**3. Siti Web:**

-Rosalba di Grazia Con-Tatto Studio

web 🌐  [www.contatto-studio-di-counseling-psico-sociale.ch](http://www.contatto-studio-di-counseling-psico-sociale.ch) ↗

- Associazione Svizzera di Consulenza SGfB ↗ ( https://www.sgfb.ch ↗ (https://www.sgfb.ch)) – Risorse e informazioni sulla consulenza psicosociale in Svizzera.

- CoSi Counselor Svizzera italiana ↗ ( https://www.counsellor-svizzera-italiana.ch ↗ (https://www.counsellor-svizzera-italiana.ch)) – Risorse e supporto per counselor nella Svizzera italiana.

- Gestalt Therapy International ↗ ( https://www.gestalttherapyinternational.com ↗ (https://www.gestalttherapyinternational.com)) – Informazioni e articoli sulla terapia della Gestalt.

- The National Association for the Education of Young Children (NAEYC) ↗ ( https://www.naeyc.org ↗ (https://www.naeyc.org)) – Risorse sull'importanza delle storie e delle fiabe nello sviluppo infantile.

---

**Informazioni sull'Autrice**

***Rosalba Di Grazia***

***Counselor e Terapista della Gestalt***

Rosalba Di Grazia è una professionista del counseling con una solida formazione e un’esperienza pluriennale nel campo della psicologia e dell'assistenza sociale.

Dopo aver conseguito il Diploma di laurea di Assistente Sociale in Italia, seguito diversi Master alla Supsi di lugano tra cui in Mediazione generale e famigliare, e Counseling Gestalt integrato alla SiPGi di Genova, ha un diploma di Laurea in Psicologia Clinica L34 presso l'Università "La Sapienza" di Roma.

Specializzata in Gestalt Counseling, Rosalba è membro attivo dell'Associazione Svizzera di Consulenza SGfB, dove esercita come consulente psicosociale. La sua carriera spazia in vari ambiti, tra cui la comunità familiare, il supporto ai richiedenti asilo e l'assistenza sociale, dimostrando un forte impegno nella promozione del benessere e della consapevolezza.

Rosalba ha partecipato a numerosi corsi di aggiornamento e seminari, mantenendo una costante attenzione alle ultime pratiche e teorie nel campo del counseling. Parla fluentemente italiano, francese ed è appassionata di fiabe e della loro applicazione terapeutica, che utilizza come strumenti per la crescita personale e la consapevolezza.

Per ulteriori informazioni, visitate il suo sito: www.contatto-studio-di-counseling-psico-sociale.ch ↗ (http://www.contatto-studio-di-counseling-psico-sociale.ch)

**Epilogo**

Arrivati alla fine di questo viaggio, spero che le storie e le riflessioni condivise vi abbiano ispirato a guardare alla vostra vita attraverso una nuova lente.

Le fiabe hanno il potere di trasformare le nostre esperienze e di guidarci verso una maggiore consapevolezza di noi stessi e del nostro mondo.

Ricordate che ogni storia è una porta aperta verso la scoperta e la crescita. Vi invito a continuare a esplorare, imparare e trasformarvi.

Crediti delle Immagini

Le immagini utilizzate in questo quaderno sono state scaricate da varie fonti disponibili sul web, tra cui siti di disegni per bambini da colorare e piattaforme di condivisione come Pinterest. Queste immagini sono utilizzate esclusivamente per scopi educativi e di riflessione.

Desidero esprimere la mia gratitudine agli autori e ai creatori di queste opere visive, che hanno reso possibile la condivisione di queste storie in modo più coinvolgente.

**Copyright**

© 2024 Rosalba Di Grazia.

Tutti i diritti riservati.

Questo quaderno è protetto da copyright. È vietata la riproduzione totale o parziale di questo lavoro, in qualsiasi forma, senza il consenso scritto dell'autore. Le fiabe e i temi trattati in questo quaderno possono essere utilizzati per scopi educativi e di riflessione personale, ma non possono essere commercializzati o distribuiti senza autorizzazione.

Per richieste di utilizzo, contattare: rosalba.digrazia@bluewin.ch ↗ (mailto:rosalba.digrazia@bluewin.ch).