

L'incanto dell'Epifania: il viaggio della Befana nel cuore dei bambini

La figura della Befana, con la sua scopa e la sua calza piena di doni, è un elemento fondamentale delle tradizioni natalizie italiane, e rappresenta un simbolo di speranza e di ricompensa per moltissimi bambini. Le teorie sulla sua nascita sono molteplici. Alcuni studi scientifici la collegano alla tradizione cristiana dei Re Magi, altre la vedono come una divinità pagana legata ai culti invernali. Ma quali sono le origini di questa simpatica vecchietta, cosa si cela dietro questa figura così affascinante? E quali sono gli effetti psicologici che esercita sui più piccoli? Lo abbiamo chiesto ad Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana

Dott.ssa Lucattini, la storia della Befana, a Suo avviso, stimola la fantasia dei bambini? Cosa illustrano in particolare, i diversi studi in merito alle sue origini?

“La figura della Befana, con il suo aspetto misterioso e il ruolo di portatrice di doni o carbone, offre ai bambini un terreno fertile per l’immaginazione. Il suo carattere ambivalente – gentile e generoso, ma anche severo e giudicante – permette ai più piccoli di proiettare desideri, paure e conflitti. Il volo su una scopa e la capacità di visitare tutte le case in una sola notte aggiungono un elemento magico che affascina e stimola la fantasia, creando un ponte tra il mondo della realtà e quello del mito. Inoltre, i rituali legati alla Befana, come lasciare una calza o immaginare il contenuto che troveranno, favoriscono il gioco simbolico, un’attività fondamentale per lo sviluppo psicologico ed emotivo. Le origini della Befana affondano le radici in tradizioni pagane e cristiane, offrendo un ricco substrato culturale che i bambini, anche inconsciamente, percepiscono. Gli studi evidenziano che la Befana potrebbe derivare da antichi riti di passaggio legati alla natura e ai cicli agricoli. Nell’antichità, si celebrava una figura femminile associata alla rinascita e alla fertilità, rappresentata spesso come una vecchia che, simbolicamente, “porta via” l’anno passato per far spazio al nuovo. Con il cristianesimo, la Befana si è legata alla celebrazione dell’Epifania, diventando un personaggio più familiare e accessibile”;

L’attesa dell’arrivo della Befana suscita nei bambini una vasta gamma di emozioni: gioia, ansia, speranza, eccitazione. Queste emozioni contribuiscono a sviluppare la loro intelligenza emotiva?

“L’attesa del suo arrivo è un’opportunità preziosa per i bambini di esplorare e comprendere il proprio mondo emotivo. La varietà di sentimenti che provano – gioia per i doni in arrivo, ansia per l’eventualità del carbone, eccitazione per il mistero e la sorpresa – favorisce alcuni processi fondamentali per lo sviluppo dell’intelligenza emotiva, che include la capacità di comprendere e regolare le proprie emozioni, di relazionarsi con gli altri in modo empatico e di affrontare le difficoltà in maniera resiliente”;

Come è possibile creare un’atmosfera magica per l’arrivo della Befana e come i genitori possono gestire le paure dei bambini più piccoli legate a questa figura?

“L’atmosfera dell’Epifania si costruisce con piccoli gesti e abitudini che alimentano la fantasia dei più piccoli. Ad esempio, preparare la calza insieme, scegliendola con cura, che sia capiente e diversa per ciascuno; raccontare della Befana, magari aggiungendo un tocco originale, aiuta i bambini a immergersi nella magia; lasciare (biscotti, latte o frutta) come ringraziamento per la sua venuta, qualunque regalo voglia portare; raccontare dei Re Magi che portarono Oro, Incenso e Mirra come regali di benvenuto a Gesù Bambino”;

La notte della Befana può secondo Lei rappresentare un’esperienza educativa per i bambini?

“Assolutamente sì, oltre ad essere un momento magico e di festa, racchiude diversi insegnamenti, offre ai bambini la possibilità di riflettere sul proprio comportamento. Racchiude un valore simbolico, aiuta a comprendere l’importanza delle azioni e a valorizzare i comportamenti positivi come a poter rimediare quelli negativi. Aiuta ad interiorizzare valori come la gentilezza, il rispetto anche del giudizio altrui e la condivisione di un momento di gioia. Aspettando il suo arrivo, aiuta i bambini a gestire l’ansia dell’attesa e

