

ENNAIO/FEBBRAIO 2012 2,50euro VIVERE AL MEGLIO LA VITA

ITALIA

# PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

Si può restare  
amici  
dell'ex?

Prepet VS Charmet  
FIGLI: QUALE  
AUTORITÀ?

**TEST**

SCOPRITE SE  
LA VOSTRA COPPIA  
È FATTA  
PER DURARE

2012  
Quattro esercizi  
per reinventarsi

**DOSSIER**

*Noi, la crisi, il futuro*

# REAGIRE

**SPECIAL GUEST**

FRANCO BERRINO

*“Vi insegno  
a mangiare  
veramente  
sano”*

TERESA  
MANNINO

*“La mia forza?  
Mai colpi  
di testa”*





## SE NON C'È NECESSITÀ

### Parlare AI BAMBINI

*Vivere meglio con meno può diventare un gioco. Da fare insieme. Riparando un giocattolo rotto, dipingendo le pareti della cameretta o sporcandosi le mani in cucina con acqua e farina. I consigli per riuscirci*



**N**el film *La vita è bella*, visionario e coraggioso, Roberto Benigni riesce a trasformare in gioco per il suo bambino la terribile realtà di un campo di concentramento nazista. Ma, al di là del potere simbolico del cinema, davvero una famiglia può fare della crisi il punto di partenza per una “rivoluzione positiva” dello stile di vita? **Nadia Monticelli**, esperta di processi formativi e counselor trainer a Milano e Firenze, ne è assolutamente convinta. “Siamo abituati a comprare cibi confezionati, torte, merendine, e invece potremmo prepararle noi. Siamo abituati a buttar via anziché a riparare, per una forma di gratificazione personale. Quanti bambini sommersi da giochi complicati e lussuosi scelgono poi una palla, scatole di cartone e album da colorare? Così, se arriva il momento di spiegare che il nostro ménage cambia, facciamolo pure con sincerità, ma vedendone l’aspetto affettuoso, di condivisione. Co-

struiamo un giocattolo, dipingiamo una stanza. Prepariamo insieme un dolce o un pupazzo con la pasta di sale. Il necessario non deve mancare, ma il superfluo è, appunto, superfluo. E se non c’è necessità, non c’è neppure vera rinuncia. C’è un desiderio indotto che non ci appartiene e non sempre per i bambini è così importante”. Ma oggi già alle elementari si comincia a chiedere e a pretendere: vestiti nuovi, giochi, gadget. O siamo noi che la vediamo così? “Ho avuto in cura un bambino problematico, di quelli che hanno tutto”, racconta Nadia Monticelli. “Scuola privata, cavallo, sport costosi, un guardaroba da piccolo lord, eppure a otto anni bagnava ancora il letto. In terapia è venuto fuori che il momento più bello della sua vita non era legato alla grande festa di compleanno, ma a una corsa fatta con il papà sotto la pioggia. Questo per spiegare che la possibilità e il piacere di consumare sono un elemento critico soltanto fino a un certo punto. Il bambino non avrà paura di possedere meno cose, se non ne abbiamo paura noi per primi”.

#### E SE PROVASSIMO CON UNA FIABA?

“Troviamo le parole giuste: non diciamo sbrigativamente ‘non ci sono più soldi’, non parliamo di ‘sacrifici’, ma di ‘priorità’, non di ‘rinunce’ ma di ‘scelte intelligenti’, non di ‘mancanza’, ma di ‘riorganizzazione’, di un obiettivo da raggiungere. La famiglia è lì a prendersi cura di tutti”. Ascoltiamo un notiziario insieme e traduciamolo in termini semplici. Anche giocare a *Monopoli* può essere utile. Facciamo parlare i bambini con i nonni, che hanno visto e superato tante altre crisi. Marcella Panseri, ex pubblicitaria, trova le parole per chi non le ha (il sito è [www.fiabeperdire.com](http://www.fiabeperdire.com)). Scrive fiabe simboliche per bambini e adulti, e anche per aziende: “Chi vuole, mi chiama. Passiamo un po’ di tempo al telefono per capire il ‘mondo’ di questo qualcuno, e poi io scrivo la fiaba, che sarà stampata, rilegata e spedita a casa”. Perché una fiaba? “Per spiegare perché non ti ho comprato l’ultimo videogioco. Perché non ci si deve vergognare se si mettono i vestiti della sorella maggiore. Per dire: ce la faremo anche questa volta”. ■