



LUCIA RIZZI

I SEGRETI DELLE FAMIGLIE FELICI

Il grande libro del prodigioso metodo
Fate i Bravi!

Rizzoli

LUCIA RIZZI

I SEGRETI DELLE FAMIGLIE FELICI

Il grande libro del prodigioso metodo Fate i Bravi!

Rizzoli

Proprietà letteraria riservata
© 2013 RCS Libri S.p.a., Milano

ISBN 978-88-17-06863-5

Prima edizione: novembre 2013

Progetto grafico degli interni: Silvia Zaccaria/*theWordofDot*

Impaginazione: Compos 90 srl

I SEGRETI DELLE FAMIGLIE FELICI

INTRODUZIONE

Cari lettori,

già immagino i vostri sguardi perplessi o magari ironici mentre leggete il titolo di questo libro: *I segreti delle famiglie felici*. Vi domanderete: «Che cosa pretende Lucia Rizzi? Pensa di avere la bacchetta magica? La felicità non esiste! E poi, cosa ne sa lei della mia famiglia?».

Avete ragione: è un titolo un po' roboante, ma forse è proprio per questo che ha attirato la vostra attenzione. L'ho scelto perché vorrei che questo libro mi consentisse di riprendere, collegare e confermare le idee che vi propongo ormai da alcuni anni. Ho la sensazione infatti che, al giorno d'oggi, molti "personaggi" (anch'io posso essere definita così!) cambino idea con la stessa facilità con cui cambia il tempo. Be', io invece penso di essere abbastanza testarda e, con l'età e l'esperienza di vita, mi sembra di diventarlo sempre di più... o, meglio, di rafforzarmi in quelle che erano le mie opinioni già tanti anni fa.

Vi sembra un discorso contorto e difficile? O forse fin troppo ovvio? A questa domanda risponderete voi. Però, prima che iniziate la lettura, vi invito a porvi sempre con un atteggiamento estremamente curioso e "critico" perché solo così potrete essere donne e uomini davvero liberi di pensare e di essere voi stessi e potrete "testardamente" costruirvi una vita come nei vostri desideri e nei vostri sogni.

E sul filo di queste riflessioni mi ritornano in mente le parole che Walt Disney fa cantare alla sua Cenerentola:

I sogni son desideri,
chiusi in fondo al cuor.

Introduzione

Nel sonno ci sembran veri
e tutto ci parla d'amor
se credi chissà che un giorno
non giunga la felicità...
non disperare nel presente
ma credi fermamente
e il sogno realtà diverrà!

Io me la canticchio spesso. Così come anche

Canta che ti passa la malinconia.
Evviva l'allegria, evviva il buon umor.
Una cantatina tutto fa scordare.
Mettiti a cantare... tutto passerà!

Mi trovate puerile?

Be', questo libro parla proprio di bambini! E poi non lo si rimane un po' tutti, anche noi vecchietti?!

Ma c'è anche una ragione molto più pratica che mi ha spinto a mettere insieme questo "volumone". Sono convinta che sia importante ricordarsi sempre proprio il fatto che bambini e vecchietti non sono poi così diversi: c'è una stretta connessione tra le diverse tappe della vita.

In questo libro vi inviterò spesso a osservarlo: il vostro quattordicenne saputello è la stessa persona che a 2 anni vi gridava: «IO!!!» quando voleva prendersi il prosciutto da solo. La vostra bellissima dodicenne che vuole mettersi lo smalto nero è la stessa bellissima duenne cui avevate consentito di mettersi il vostro smalto rosso. E vi ricordate quante notti avete passato insonni perché il vostro piccolino se ne stava in piedi nel lettino a occhi sbarrati? Sono gli stessi occhi che adesso vi guardano quando torna fuori orario dalla serata con gli amici. Siamo tutti sempre le stesse persone: non siamo cambiati, sono solo cambiate le circostanze e i comportamenti. Essere consapevoli di questo è estremamente importante per vivere meglio e individuare le strategie giuste per condividere più felicemente il nostro pezzo di strada insieme della vita!

Io – chi mi conosce lo sa – ho la casa strapiena di libri. E, come forse voi, ne ho tanti proprio sui bambini, favole e racconti scritti per loro. Conservo ancora quelli di quando ero piccola che anche i miei figli hanno letto e tenuto tra le mani, e che adesso concedo

con tanta felicità (e prudenza!) ai miei nipoti. Ancora dopo tanti e tanti anni mi ritrovo a risfogliarli quasi fossero un vangelo.

In questi momenti mi appare chiaro che le persone non cambiano; che, così come ho sorriso quando per la prima volta mia figlia di 8 mesi mi ha strappato di mano il cucchiaino rovesciando il contenuto per terra, adesso devo sorridere se la vedo commettere qualche banale errore. Anzi, l'esperienza mi dice che fra poco imparerà a maneggiare meglio il cucchiaino della sua vita. Allora, perché non "aiutarla" ad arrivarci prima, senza subissarla di suggerimenti e invece magari chiedendole un consiglio per me?

Intuite, dunque, il perché di questo librone? Spazia sui tanti momenti della vita familiare e spero che possa dare a tutti serenità, incoraggiare la pazienza e la costanza nell'essere attori e spettatori felici dello svolgersi della vita insieme.

Vorrei fare ancora una precisazione sulle "storie" che i nostri bambini leggono e sulla "storia" che noi costruiamo come famiglia.

Poco sopra ho posto l'accento sulla pazienza e sulla costanza necessarie per attuare un progetto educativo. Lo so, sono due qualità tipiche dei "forti" e forse un po' desuete nel mondo d'oggi dove tutto gira vorticosamente e, soprattutto con i nostri figli, ci sembra spesso di non stare al passo dei cambiamenti continui.

Sono però convinta che non dobbiamo mai scoraggiarci e che sia bene rinforzare positivamente in noi queste due qualità proprio come lo facciamo con i successi anche minimi dei nostri figli quando acquisiscono comportamenti adeguati alle loro capacità.

A questo scopo, vi suggerisco di usare un grande mezzo di rinforzo: l'esame di coscienza giornaliero. Mi sembra già di sentire i vostri commenti ironici. Be', se ogni sera vi soffermasteste a pensare a una "regola" che vi siete posti (per esempio: al rientro dal lavoro entro in casa e abbraccio tutti anche se nessuno lo fa mai con me) e vi rendeste conto di averla messa in pratica con un sorriso, sperimentereste automaticamente un ottimo rinforzo positivo. E poi, sono sicura, almeno uno dei componenti della vostra famiglia avrà ricambiato il sorriso magari proprio mentre vi respingeva perché stava facendo qualcos'altro... e scommettiamo che domani sera i sorrisi ricambiati saranno due?

"Non è mai così" rispondete voi.

Ma, in coscienza, ci avete mai provato regolarmente per almeno una settimana?

Ora non voglio essere noiosa. Scappate via, raggiungete il vostro bambino che vi chiama, sorprendete vostra moglie apparecchiando

Introduzione

la tavola, chiamate la primogenita a cena... In questo librone, troverete quello che accade ogni giorno nelle famiglie come la vostra. E allora perché leggerlo? Be', a volte, viste da fuori, le cose sembrano più semplici, divertenti, fattibili, persino più interessanti che nella quotidianità reale. Pensateci, è quasi come leggere il racconto della nostra vita: sta a noi inventare il lieto fine. Molto modestamente io cerco di aiutarvi a scriverlo!

Un ultimo suggerimento. Lasciate pure in giro questo libro, non abbiate paura che lo leggano anche i vostri figli che sanno farlo. Generalmente i ragazzini, soprattutto gli adolescenti, sono giustamente curiosi di ciò che pensano i grandi. Sicuramente leggere le opinioni espresse nel libro, i tanti esempi di famiglia, di scuola, di tempo libero non potrà che stimolare in loro idee e forse anche propositi per un positivo e più sereno rapporto familiare.

E, tenetelo sempre a mente, siete una squadra vincente!

Parte prima
**I PRESUPPOSTI
DI UNA FAMIGLIA FELICE**

