

## *Indice*

Presentazione .....	9
Dedicato ai genitori che vogliono crescere .....	13

### parte prima

#### *Cosa succede*

1. Una buona guida per crescere bene .....	23
2. Da bruco a farfalla: vivere la trasformazione .....	31
3. I cambiamenti del corpo mettono alla prova .....	37
4. L'affermazione di sé per dominare il mondo .....	43
5. L'età critica: lo sviluppo sessuale .....	49
5.1. <i>Lo sviluppo al femminile</i> .....	50
5.2. <i>Lo sviluppo al maschile</i> .....	57
6. La sessualità: la scoperta che cambia la vita .....	65
6.1. <i>La masturbazione, conoscersi da vicino</i> .....	68
6.2. <i>La lunghezza del pene, una preoccupazione inutile</i> .....	71
6.3. <i>La prima volta: più paure che soddisfazioni</i> .....	73
7. L'omosessualità: proviamo ad accettarla .....	79
8. Rendere sicura la sessualità .....	85

### parte seconda

#### *Cosa fare*

1. Primo impegno: conoscerli davvero .....	91
2. Una convivenza difficile .....	93
3. L'età dei due mondi .....	97
4. L'adolescente è un esploratore .....	101
5. Gli spazi utili per manovrare .....	105

6. I riconoscimenti accrescono l'autostima .....	109
7. Un'identità tutta da costruire .....	113
8. Genitori, modelli di valore .....	117
9. Il mandato genitoriale: educare amando .....	123
10. Comunicare per capirsi .....	131
11. Guadagnarsi la loro fiducia .....	141
12. Le Regole, un impegno per tutti .....	145
13. I desideri per vivere meglio .....	151
14. Imparare a scegliere, diventare maturi .....	157
Saluto finale .....	165
Appendice. Proposte per un cambiamento .....	171
Bibliografia .....	187

## *Presentazione*

Era appena entrato il 1982 quando mi giunse una bella e importante notizia: sarei diventato padre. Ero medico da tre anni e appena specialista in Endocrinologia. Da tempo sentivo, però, che l'approccio medico-organicista non soddisfaceva più la mia sete di sapere. Cominciai a cercare una sorgente più ricca e più adatta alle mie esigenze cui riuscire a dissetarmi: approdai alla sessuologia, che sin da allora cominciai a entusiasmarmi per la sua completezza nello studio della persona, vista attraverso la sua intimità e l'essenza stessa delle sue relazioni con sé e con gli altri. Mentre raggiungevo Firenze per essere ammesso al corso universitario, compresi di essere prossimo a due svolte importanti della mia vita: la sessuologia e la paternità. La prima mi aiutava ad impostare in modo più aperto una mentalità fino ad allora troppo legata alle dinamiche meccanicistiche della scienza medica, la seconda mi poneva interrogativi importanti cui cercare nuove e convincenti risposte su un ruolo tutto da scoprire.

Diventare padre poteva voler dire riproporre modelli scontati secondo un'esperienza consolidata da chi mi aveva preceduto in questo ruolo, ma poteva anche voler dire incamminarmi in una ricerca personale, che ben presto divenne anche professionale, capace di individuare modi diversi di fare il genitore: superare l'idea di un comportamento rigido in cui le esigenze del figlio debbano adattarsi a un modello predefinito e approdare ad atteggiamenti più flessibili in cui attorno ai bisogni del figlio potessi costruire interazioni efficaci alla sua come alla mia crescita personale.

Questo è il contesto in cui nasce l'esperienza professionale che mi ha portato, nel tempo, a incontrare tanta gente, genitori, educa-

## GENITORI SI PUÒ

tori, insegnanti, giovani coppie e ragazzi per cercare di spiegare i come e i perché di un cambiamento di atteggiamento nella relazione genitori-figli. Questo è il presupposto culturale del libro, voluto per lasciare una traccia di questo mio impegno.

\*\*\*

Genitori si può esserlo in tanti modi, basta essere consapevoli di vantaggi e svantaggi del modo che scegliamo. Una cosa che non credo sia concessa al genitore è quella di essere genitore così come viene, senza porsi troppe domande, senza decidere di imparare qualcosa che possa essere utile per valorizzare e rendere efficace la sua relazione con i figli, a qualsiasi età della loro crescita. Questo libro vuole offrire un'occasione di riflessione per aiutare i genitori a favorire la crescita dei figli nei tempi giusti e nella serenità necessaria. Propone di farlo andando loro incontro sulla strada delle emozioni e non della razionalità, perché quella è la loro strada ma è anche la strada delle somiglianze, delle affinità, delle condivisioni. Su questa strada ci si può comprendere – e non è poco – fra soggetti di generazioni diverse. Incontrarsi non vuol dire dover camminare sempre vicini unendo le proprie strade, ma potersi ritrovare nel momento in cui si sente il bisogno e la nostalgia dell'altro senza rinunciare alla propria autonomia. Un incontrarsi tutt'altro che scontato fra genitori e figli, che frequentemente camminano su strade parallele, autoreferenti, che dialogano a distanza spesso in modo formale e superficiale, che si controllano e si giudicano reciprocamente, che comunicano con diffidenza e stentano a creare empatia fra loro, nonostante l'intensità del loro legame affettivo.

\*\*\*

Il filo conduttore che lega i vari capitoli di questo libro è l'idea di voler offrire al lettore una guida il più possibile organica e graduale alla ridefinizione del proprio ruolo di genitore. Non è affatto neces-

sario cambiare molto del proprio essere, anzi chi parte per cambiare tutto finisce per non cambiare niente. Occorre capire il senso del cambiamento, pur piccolo che sia, e realizzarlo in concreto nella propria esperienza di vita e di relazione con i figli e con il partner, se necessario. Si tratta di realizzare piccoli cambiamenti, quelli più facili e più fattibili, ma che siano chiari e visibili. I cambiamenti utili sono quelli di cui comprendete e condividete il senso e che nessuno che vi conosce bene, compresi voi stessi, si aspetterebbe da voi. È proprio ciò che di voi è prevedibile che finisce per mantenere una dinamica relazionale impostata su azione-reazione che ha un suo punto di equilibrio, giusto o sbagliato, ma comunque stabile. Un cambiamento tende a modificare questo equilibrio e la relazione si adatterà avviando un processo di trasformazione della situazione iniziale.

Troverete nel libro i concetti di fondo ma anche piccole proposte pratiche per un cambiamento immediato che vi permetta di passare dalla teoria alla pratica.

Cercherò di offrire suggerimenti per svolgere al meglio il ruolo educativo genitoriale riconoscendo le loro esigenze e offrendo le risorse necessarie per crescere: spazi di manovra, riconoscimenti, modelli di riferimento e di identificazione.

Troverete anche alcune sollecitazioni per migliorare la comunicazione rendendola uno strumento di comprensione e di intesa e non di equivoco e di scontro.

Affronteremo anche alcune tematiche di frontiera nei rapporti con i ragazzi come sono le regole, i desideri, i sentimenti, le scelte e la sessualità.

Cercheremo di definire l'intima essenza del ruolo genitoriale coniugando due verbi che acquisiscono così una finalità unica: *educare-amando*.

Voglio precisare che l'utilizzo dei termini figlio o ragazzo, al maschile, va sempre inteso riferito anche al femminile e che la citazione maschile ha solo un motivo di praticità e di scorrevolezza del testo, ma i concetti, ove non specificato diversamente, sono applicabili sia in senso maschile che in senso femminile.

## GENITORI SI PUÒ

Per ogni successivo contatto vi invito a visitare il sito internet: [www.genitorinsieme.it](http://www.genitorinsieme.it) o scrivermi all'indirizzo [artegiani@genitoriinsieme.it](mailto:artegiani@genitoriinsieme.it)

## *Dedicato ai genitori che vogliono crescere*

Se c'è un ruolo difficile da svolgere questo è sicuramente quello del «buon genitore». Ma dire difficile non vuol dire impossibile, quindi merita provarci.

Spesso, incontrando i genitori, si avverte il loro bisogno di ricevere chiarimenti e suggerimenti rassicuranti ma, nello stesso tempo, si ha la sensazione che ogni cosa che venga detta non risolva mai pienamente la difficoltà e la complessità dei problemi posti dai figli.

Questo è vero in virtù del fatto che ogni proposta, in questo campo, implica una rivisitazione di se stessi, dei propri vissuti e del proprio modo di intendere e impostare la relazione con i figli, che è una delle relazioni più importanti e impegnative della vita. Relazione che ognuno sente così propria e personale da essere tentato di non permettere a nessun altro di interferire con essa attraverso critiche, suggerimenti, correzioni.

In effetti, la relazione genitori-figli è molto privata e personale e non può essere delegata a nessun altro: va vissuta in prima persona assumendosi responsabilità, oneri e onori. Proprio per questo il genitore dovrebbe sentirsi impegnato in essa a tempo pieno per capire, studiare, correggere, senza alibi e rinvii, sconti e resistenze, questo rapporto così delicato ed esclusivo. Spesso, invece, si assiste a una sorta di contraddizione fra questa gelosia del rapporto e una certa tendenza a delegare ad altri temi importanti come quelli esistenziali, valoriali, sessuali, spirituali... affidando i figli a educatori, insegnanti, parroci, sociologi, psicologi e quant'altri ritenuti esperti del settore. Tutti costoro possono essere risorse utili ed efficaci solo se riescono a svolgere il proprio compito evitando di sostituirsi ai genitori, che sono

insostituibili per definizione. Un aiuto professionale non è mai paragonabile a un rapporto affettivo e i figli hanno più spesso bisogno del secondo che del primo.

La sessualità è sicuramente uno degli ambiti in cui i genitori tendono maggiormente a delegare, evitando imbarazzi da ambo le parti. Ma se parlarne in termini tecnici può anche essere delegato agli esperti, non può sicuramente esserlo la testimonianza vivente del modo di rapportarsi con la propria sessualità: questa spetta ai genitori di diritto e di opportunità. I genitori, infatti, sono un elemento fondamentale per la crescita dei ragazzi e la sessualità, come altri sistemi motivazionali primari, può risentire notevolmente di un buon rapporto genitori-figli.

La comunicazione su tale argomento fra genitori e ragazzi non è né scontata né facile e spesso è volutamente evitata. Ciò nonostante sarebbe importante che ci fosse. È per questo che ritengo utile sostenere i genitori ad aiutare i propri figli nell'affrontare questo che è il tema più complesso e delicato della loro crescita e dell'esistenza stessa.

Ogni anno scolastico mi dedico, così, a incontrare genitori di adolescenti che accettano di lavorare in questa direzione attraverso una ri-definizione in senso empatico del proprio rapporto con i figli. Certo non basta seminare per raccogliere perché anche il terreno è determinante per la riuscita del lavoro e non è facile incontrare genitori pronti e disposti a mettersi in gioco. Oggi un po' più di ieri, ma ancora deve maturare una sensibilità e una volontà di cambiamento. Nel frattempo il ruolo di genitore si fa ogni giorno più arduo, perché deve fare i conti con i problemi vecchi e nuovi dei ragazzi e con le sfide della società in rapido mutamento, che essi ben rappresentano, vivendone in prima persona criticità e contraddizioni. Creare occasioni di apprendimento e di confronto significa sapersi attrezzare per queste sfide cercando le giuste alleanze per essere più preparati e meno soli.

\*\*\*



L'arte di educare i figli non si impara a scuola e nemmeno la si eredita con i cromosomi. La si costruisce giorno dopo giorno mettendosi in gioco e cercando di spostare il baricentro dei propri interessi su un punto il più equidistante possibile dai vari componenti della famiglia.

Genitori non si nasce, lo si diventa grazie all'impegno, facoltativo ma indispensabile, di fare di questo incarico non un mestiere ma un «modo di essere».

Questo «modo di essere» deve potersi esprimere nei confronti dei figli nel cercare di:

1. conoscerli imparando a osservarli senza giudicare la loro persona;
2. interpretare i loro comportamenti non solo in funzione delle motivazioni razionali ma anche di quelle emozionali;
3. imparare a comunicare in modo naturale anche sul piano emozionale e affettivo;
4. riuscire a proporre le proprie idee accettandone la discussione e l'alternativa;
5. favorire la costruzione autonoma delle scelte.

Questo «modo di essere» che nasce dall'esigenza di rendersi utili e preziosi per i figli, in realtà è una grande occasione di crescita anche per gli stessi genitori. Una grande occasione per reimpostare la propria vita su parametri meno rigidi facendo spazio alle proprie emozioni, alla propria fantasia, ai propri interessi anche ludici e ricreativi. Per fare questo è importante riuscire a sottrarsi alle ferree leggi della quotidianità adulta scandita da tempi, orari e obblighi a volte massacranti, spesso per ragioni di lavoro, a volte anche di svago. Ormai perfino lo sport amatoriale viene pensato e realizzato secondo schemi molto esigenti, con tempi di riposo limitati e appena sufficienti per il necessario recupero energetico, senza lasciare adeguati intervalli per l'abbandono e il rilassamento psichico oltreché fisico.

Quello che ci vuole è un «modo di essere» nuovo, non solo nei confronti dei figli ma anche di se stessi e delle relazioni con gli altri. C'è bisogno di recuperare una nuova capacità di equilibrio personale per crescere e affrontare l'inevitabile cambiamento dato dal tempo che passa, per ritrovare se stessi in modo più autentico e genuino, per evitare di pretendere da se stessi livelli sempre più alti di efficienza, per non farsi travolgere da ambizioni esagerate e soffocanti, per valutare in modo più profondo e sereno le esperienze della vita, per ricaricarsi e potersi spendere nel rapporto con gli altri.

Nei corsi che svolgo per i genitori capita spesso di sentirmi chiedere la giusta ricetta per risolvere le questioni con i figli, per poterli capire, per riuscire a educarli... ma formule magiche in questo, come in tanti altri campi, non esistono. Si può scegliere, invece, una strategia vincente che permetta di entrare in sintonia con loro e li aiuti a crescere meglio, più sicuri e più convinti delle proprie potenzialità. Un figlio pone sempre interrogativi importanti e profondi, non è mai banale, sono i genitori che devono sforzarsi di intuire esigenze e istanze nascoste nelle sue manifestazioni apparentemente superficiali. Interrogativi che richiedono una ricerca personale per trovare risposte e soluzioni adeguate.

L'idea di cambiare insieme, genitori e figli, può essere anche affascinante se si riesce a coglierne l'essenza e la bellezza. Il cambiamento dei grandi, in termini di coinvolgimento psicologico, non è affatto di minor peso emotivo. E questo è tanto più vero in questa epoca, in questa società in cui viviamo. Il lavoro e, in generale, il vivere degli adulti è, oggi, fortemente condizionato dalle ambizioni personali: arrivare, piacere, affermarsi, guadagnare e vincere le piccole e le grandi prove quotidiane è diventato il modo di aggiustarsi la vita a proprio uso e consumo. Obiettivi personali e sociali sempre più ardui condizionano il tempo e le scelte degli adulti. Accettare il cambiamento imposto dall'età diventa ancora più difficile per le conseguenti limitazioni delle proprie potenzialità: si prova a negarlo, a ignorarlo fingendosi ancora ragazzi e scimmiettando abbigliamenti e atteggiamenti più tipici dei figli che dei genitori, si finge di poterlo

dilazionare come ci hanno insegnato a fare con i pagamenti impegnativi, ci si cura e ci si trucca per esorcizzarlo, si finisce per avvertirlo come una minaccia volendo salvaguardare l'acquisito per le paure e le difficoltà che pone l'idea di modificarlo.

Noi, come loro, viviamo uno scollamento fra componente psichica, comportamentale e fisica. Diventa così una bella prova sapersi rendere utili a loro che stanno crescendo mentre sentiamo in noi un gran bisogno di comprensione e sostegno per accettare le sfide della vita.

Su un altro piano l'età della ragione, quella dei grandi, si scontra con quella istintiva, esplorativa, avventuriera dei ragazzi e questo crea difficoltà a capirsi e a farsi carico della posizione dell'altro, mentre si considera la propria la più ragionevole, la più logica, la più giusta.

In realtà dimentichiamo che queste ragioni sono vere per noi ma non certamente per tutti, men che meno per loro. E quando arriva l'adolescenza per la prima volta cominciamo a classificare in categorie di appartenenza i componenti della famiglia, per cui a **noi** finiamo per contrapporre **loro**. Strano, ma «loro» sono proprio i figli che, fino a poco tempo prima, sentivamo facenti parte di un rapporto molto stretto con noi e che ora vengono distanziati per essere più genericamente considerati una categoria di persone. Il rischio è che d'improvviso un problema di comprensione si trasformi in un contrasto sostenuto dalla rivendicazione contrapposta di diritti e doveri. Questo può creare un disagio notevole in famiglia e non permettere a ogni soggetto coinvolto di dare il meglio di sé.

A forza di generalizzare si rischia di perdere di vista il particolare, quella specifica peculiarità che invece rende ogni figlio, come ogni persona, unico, irripetibile ed esclusivo.

Dinanzi a questa trasformazione dei rapporti familiari i problemi possono apparire insopportabili facendo vacillare le proprie sicurezze: si affaccia il timore di sbagliare, di non saper educare nel modo giusto, la paura di avere a che fare con qualcosa di più grande di sé, di incontrollabile. Occorre, allora, fermarsi e prendere fiato. Saper scomporre un grande problema in tanti piccoli problemi da affron-

tare uno per uno può aiutare a risolvere il tutto, un po' come succede con i puzzle, in cui l'immagine completa per comparire ha bisogno di tante piccole tessere messe ognuna al suo posto.

È importante tenere sempre presente che ogni comportamento è conseguenza di motivazioni più o meno nascoste che vanno ricercate e capite. Intuire i significati espliciti e impliciti di ogni modo di agire, di pensare, di comunicare, di vivere dell'altro aiuta a capirlo. Chi accetta questa sfida riesce a creare una relazione educativa con i propri figli, chi non l'accetta rischia di diventare una zavorra per la loro crescita, un'esperienza non sempre piacevole da ricordare.

Il rischio di una frattura relazionale fra figli e genitori, determinata da equivoci, incomprensioni e conflitti, spinge i figli a cercare fuori casa gli spazi e le opportunità che non trovano in famiglia per cercare i propri modelli di identificazione e costruirsi i propri riferimenti valoriali. Esperienze cercate e provate in contrapposizione alla famiglia con uno spirito di provocazione e di sfida dettato più dalla necessità di affermare se stessi che di far pagare un conto elevato ai genitori.

Sono tutti segnali di disagio e non di cattiveria, di malessere e non di accanimento, e con questi occorre rapportarsi sapendoli inquadrare nel giusto modo: variabili relazionali di un rapporto contemporaneamente difficile e intenso.

**Le generazioni precedenti** hanno vissuto la difficoltà di affermare se stessi nei confronti dei genitori a causa di una condizione di «incomunicabilità» che non ha giovato a nessuno e per i figli ha comportato una difficoltà a maturare, a crescere, a credere in se stessi. Quegli stessi figli poi sono diventati grandi e al momento di essere loro i genitori si sono spesso sentiti inadeguati a causa delle insicurezze e delle difficoltà accumulati durante la crescita. In conseguenza di tutto ciò, una diffusa conflittualità con se stessi può rendere difficile assicurare ai figli di oggi ciò che non si era ottenuto dai propri padri. Penso che avere figli, sperimentare la genitorialità sia una grande occasione di maturazione personale: occorre coglierla, non misconoscerla. Una maturazione che permetta di ritrovare se stessi

tuffandosi ad amare gli altri senza paura di spendersi totalmente. Nelle generazioni più giovani noto un cambiamento e una voglia di tuffarsi in questa esperienza: a loro, in modo particolare, mi rivolgo con la speranza di poter offrire un'occasione di riflessione, di confronto e di crescita.

\*\*\*

Leggendo provate a fare un confronto tra quello che pensate e fate normalmente e i concetti espressi in questo libro... Ogni volta che collimano segnate una stellina accanto al testo, ogniqualvolta che contrastano segnate una «crocetta». Alla fine della lettura contando stelline e «crocette» avrete un'idea di quanto siete in sintonia con il libro: ciò non vuol dire che state sbagliando voi, ma solo che la pensiamo in modo più o meno simile. Le conclusioni le trarrete liberamente da soli.

Buon lavoro.