

COME DON BOSCO - L'educatore

di Bruno Ferrero



La grazia di una vita sana

Il nostro corpo è sempre più importante. Noi e il nostro corpo siamo destinati a farci compagnia per molti e molti anni. Il corpo deve quindi "durare" e la forma fisica spesso determina la qualità della vita.

Esiste una forte connessione tra vita sana, vitalità personale, alta stima di sé, ottimismo, energia. Sentirsi bene e a proprio agio con se stessi può aiutare i nostri figli a superare molte difficoltà. I genitori sanno che devono aiutare i figli a sviluppare un'idea sana di sé, che non dipenda dalla pressione dei compagni né dal desiderio di essere popolari, e a trattare il proprio corpo con gentilezza e rispetto, indipendentemente da quello che fanno gli altri. Per raggiungere questa meta devono agire in tre grandi direzioni.

La prima è l'esempio. In questo campo è davvero inevitabile. Forse, se i genitori intuissero quanto il loro esempio è importante per i figli, sarebbero più motivati a mantenere uno stile di vita sano. Le abitudini apprese in famiglia rivestono un ruolo fondamentale, perché diverranno gli standard "normali". I ragazzi osservano i genitori e si accorgono se i genitori si prendono cura di se stessi fisicamente e moralmente. Genitori "disinvolti" con alcol e fumo o esageratamente sedentari non possono certo essere "proibizionisti" con i figli. Gettare le basi di un sistema di vita sano richiede un investimento costante di tempo ed energia. Significa instaurare un equilibrio stabile nella vita quotidiana: trattare il proprio corpo con gentilezza e cura; ritagliare del tempo per l'attività fisica, per socializzare, per riposare (il sonno è rivitalizzante), riflettere, svolgere attività creative. I nostri ragazzi devono essere aiutati a creare e sviluppare poi la propria formula per trovare un equilibrio tra essere sovraccarichi di attività e "vegetare", tra essere incollati al computer o alla televisione e rimanere ore in palestra, tra lo stare sempre con gli amici e cenare a casa con la famiglia. La seconda è un vero e proprio allenamento sensoriale. I bambini imparano attraverso il movimento, l'attività fisica, i gesti ma anche attraverso la calma, il rilassamento, il silenzio. Hanno bisogno che qualcuno insegni loro i fondamentali dell'igiene personale, il buon gusto nel vestire e nel mangiare, il rifiuto senza mezzi termini del "cibo spazzatura", la gioia di un corpo che funziona bene. Devono essere educati a vedere e ascoltare il "bello", a sentire il proprio fisico come un magnifico dono e un "capitale" da salvaguardare. Infine, i genitori devono parlarne spesso con i figli con molta chiarezza. È meglio parlare di argomenti che riguardano la salute sin dall'infanzia, così che, divenuti adolescenti, i figli abbiano alle spalle molte ore di conversazione. L'argomento salute per gli adolescenti copre una vasta gamma di argomenti, tra cui tutti i grandi temi che più suscitano preoccupazione (droga, sesso, alcol, guida) oltre ad altri meno pressanti ma ugualmente importanti, dall'usare lo spazzolino e il filo interdentale, al mangiare bene al fare esercizio fisico.

I genitori devono dimostrarsi una fonte credibile e affidabile di informazioni il prima possibile. È quasi impossibile iniziare una discussione sulla salute se si aspetta che i figli abbiano compiuto quattordici anni. Se c'è vera fiducia tra genitori e figli, tutti i problemi possono essere risolti. È ugualmente importante neutralizzare gli effetti di una cultura onnipotente e feroce che impone a tutti di avere un certo aspetto: riviste, film e televisione ci assediano con immagini di perfezione fisica che risultano assolutamente inarrivabili per la gran parte di noi. Sebbene si tratti di una pressione culturale con cui le ragazze hanno a che fare ormai da tempo, il fatto che riguardi anche i maschi è un aspetto più recente. Non molti adolescenti, e adulti, hanno un corpo che appare snello, sexy e muscoloso come quelli delle immagini che vedono su ogni genere di media. Esistono modelli realizzati al computer che impongono standard impossibili. La differenza tra questi ideali irraggiungibili e la realtà imperfetta del nostro corpo può scatenare un rapporto molto critico verso il proprio corpo. Gli adolescenti sono molto sensibili a questo genere di pressione. In primo luogo, perché sono già a disagio con il proprio corpo per via degli enormi mutamenti ormonali e la rapida crescita

che stanno vivendo. In secondo luogo, la loro personalità non è ancora tanto salda da tollerare i propri limiti fisici. In pratica, non hanno ancora imparato ad accettarsi. Come se non bastasse, coetanei e compagni esorcizzano i propri difetti ingigantendo in modo brutale quelli degli altri.

I genitori devono trovare un modo per equilibrare le onnipresenti immagini dei media con commenti sani e realistici. Possono richiamare l'attenzione sulle atlete che sono in perfetta forma e di certo non sottili come modelle, oltre che su attori e personalità dei media che non sono perfetti da un punto di vista fisico. Possono ricordare ai ragazzi che sport e attività richiedono in genere corporature diverse a seconda della specialità. Serve inoltre far loro spesso dei complimenti, ed essere anche molto pazienti con le ossessioni legate all'aspetto. Una preoccupazione che è in realtà un passaggio fondamentale per adattarsi ai cambiamenti nel corpo e creare un'immagine di sé più solida. Il modo in cui gli adolescenti percepiscono il proprio corpo è un importantissimo elemento della personalità che si sta formando. Più li trattiamo con gentilezza e comprensione, in questo periodo, più sapranno sviluppare un'immagine positiva di sé. Migliore sarà questa immagine, migliore sarà anche il modo in cui si prenderanno cura di se stessi

COME DON BOSCO - il genitore

di Marianna Pacucci



Non è solo un involucro

Quando le scuole propongono ai loro alunni un corso di educazione sessuale, spesso arrivano tardi a un appuntamento che la famiglia ha già lungamente disertato.

Per quanto gli insegnanti si impegnino in una comunicazione corretta, è fin troppo evidente che ai ragazzi non servono tanto delle informazioni scientifiche, quanto il poter respirare un clima educativo in cui la corporeità, la sessualità e l'affettività vengono poste in sintonia e testimoniate come valori decisivi per la maturità della persona. È un impegno, questo, che nessuno può interpretare meglio della famiglia che dispone di legami permeati dal valore dell'intimità e di una quotidianità che consente di graduare i messaggi e le situazioni che portano i ragazzi a stare bene con stessi e con gli altri. Valorizzare il corpo è un cammino lungo che comincia subito, in pratica, immediatamente dopo la nascita. Per aiutare i figli a scoprire come tenere in equilibrio la propria e l'altrui fisicità, è necessario un paziente allenamento a mediare il desiderio di prossimità e l'esigenza di un progressivo allontanamento dei genitori, fondamentale per costruire in modo corretto il proprio stare nel mondo.

Ci vogliono attenzione, impegno e competenza perché i piccoli apprendano il linguaggio del proprio corpo, comprendendo che esso è lo strumento con il quale esprimere i propri sentimenti, entrare in contatto con la realtà, compiere azioni, costruire oggetti, situazioni ed eventi. È difficile acquisire questa consapevolezza, senza dare nulla per scontato; talvolta bisogna perfino attendere una temporanea invalidità, per riconoscere quale grande dono è messo a disposizione di tutti e per poter vivere una vita autonoma e degna. Un dono che bisogna promuovere e difendere da tutti i messaggi e le pratiche negative che la società mette in evidenza, suggerendo che il corpo può essere considerato poco più di un involucro, da abbellire con lo stesso gusto estetico con cui si impacchetta un regalo o si incornicia una foto. A partire dalla casa, occorre invece creare una comunicazione più esigente: io non *ho* un corpo, io *sono* un corpo; la mia persona, la mia identità non possono prescindere da questa realtà. Pertanto, devo accettarmi e amarmi per quello che sono, anche dal punto di vista fisico, se voglio custodire l'autenticità della mia esistenza. Da noi genitori i ragazzi si

aspettano molto: che sappiamo testimoniare loro il rispetto e la dignità del corpo, rinunciando a qualsiasi forma di mortificazione e di violenza fisica, anche quelle che vengono mascherate da pretese educative; che proponiamo senza ipocrisia e integralmente il valore del pudore; che additiamo la bellezza, anche quella fisica, come il punto di arrivo di una ricerca interiore molto seria; che presentiamo la sessualità come una disponibilità di comunione con l'altro profonda, esigente, esclusiva e – possibilmente – definitiva.

Tutto questo viene veicolato dall'esempio dei genitori, dalle loro parole, ma ancor più attraverso contatti fisici capaci di produrre sicurezza, benessere, calore; e se può apparire ancora normale riproporre ai piccoli la condizione meravigliosa di protezione che una vita nascente sperimenta nel grembo della propria madre, vale la pena anche con i ragazzi più grandi continuare a utilizzare in modo discreto il linguaggio della comunicazione corporea. Questa insistenza è necessaria perché gli adolescenti hanno bisogno di ulteriori rinforzi, quando devono proteggere il proprio corpo dagli indiscreti che vogliono trattarlo come un oggetto, o sottrarlo a quanti pensano che il corpo sia soltanto una macchina che va usata in modo più o meno efficiente (penso agli equivoci che talvolta si ingenerano nell'ambito delle esperienze legate allo sport). A tutto questo credo che una famiglia cristiana debba aggiungere un altro elemento fondamentale: il corpo è il trampolino di lancio nel cammino verso la santità. Non a caso, ogni comportamento che attenta alla sua integrità diventa un peccato. Questo non vuol dire stabilire a priori ciò che è lecito e quel che è vietato fare del corpo e con il corpo; piuttosto, accorgersi davvero che esso è il tempio dello spirito, uno spazio abitato dalla consapevolezza che proprio l'unità del proprio essere consente di incontrare l'amore di Dio. D'altronde non è un caso che nell'esperienza cristiana il corpo assuma un valore sacramentale, che esprime compiutamente il progetto di Dio: farsi somigliante all'uomo per salvarlo da ogni male.

Bollettino Salesiano – maggio 2007