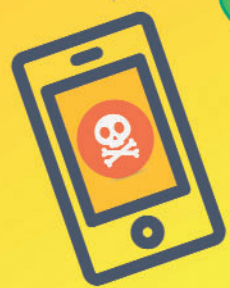


HAIM OMER, DANIELE PIACENTINI

# Genitori coraggiosi

Proteggere i propri figli  
da tentazioni  
e influenze negative



FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



# Self-Help Workbook

Libri attivi ed interattivi. Libri da leggere, meditare e soprattutto da usare come un *workbook*, come un vero e proprio quaderno di esercizi.

Scritti dai maggiori esperti italiani e stranieri, propongono *metodi di autoaiuto* clinicamente efficaci, scientificamente fondati, rigorosi e innovativi. Psicologia, salute e crescita personale: sono questi gli ambiti a cui guardano per proporre strategie e soluzioni concrete ai problemi reali della vita di tutti noi. E a tutti noi, esperti e non, si rivolgono per aiutarci a *cambiare davvero*.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

**HAIM OMER, DANIELE PIACENTINI**

# Genitori coraggiosi

Proteggere i propri figli  
da tentazioni  
e influenze negative

**FrancoAngeli**

Haim Omer, *Courageous Parents: Opposing Bad Influences, Impulses and Trends*

Traduzione a cura di Daniele Piacentini

Grafica della copertina: *Elena Pellegrini*

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

---

# Indice

<b>Presentazione</b> , di <i>Daniela Leveni</i>	pag. 9
<b>Introduzione</b>	» 13
<b>1. La sfida della genitorialità ai nostri giorni</b>	» 17
Qual è il ruolo di un genitore	» 17
Cosa ha causato la perdita di chiarezza nella comprensione del ruolo dei genitori?	» 18
Cambiamenti nella struttura familiare	» 18
La crescita delle città	» 19
Lo sviluppo tecnologico	» 20
Esempi di “impotenza”	» 20
Perché spiego e cerco di convincere più volte, ma inutilmente? (La trappola delle chiacchiere)	» 21
Sto utilizzando minacce, grida e sto mettendo in atto reazioni impulsive? (La trappola dell’azione/reazione)	» 22
Rinuncio al mio spazio, al mio tempo libero e ai miei obiettivi a causa di mio figlio? (La trappola del sacrificio)	» 24
Adattamento e sacrificio di sé	» 25
Spazio personale e confini	» 27

Mio figlio mi sta emarginando e so sempre meno di lui?	pag. 27
L'influenza della tecnologia	» 28
Il ruolo della privacy	» 29
Il grado di disconnessione	» 30
La funzione di "ancora" dei genitori	» 31
Regole, routine e struttura	» 37
Amore e ancoraggio dei genitori	» 38
Conclusioni	» 40
Riassumendo	» 41
<b>2. Autocontrollo</b>	» 42
Non posso controllarti; posso solo controllare me stesso!	» 42
Il principio dell'azione ritardata: colpisci quando il ferro è freddo!	» 46
Il principio della persistenza: "Non devi vincere, solo persistere!"	» 48
Autocontrollo e spazio genitoriale	» 50
"Gli errori sono inevitabili ma possono essere corretti!"	» 53
E la capacità di autocontrollo del bambino?	» 55
Conclusioni	» 58
Riassumendo	» 58
<b>3. Supporto e appartenenza</b>	» 60
Il riflesso della privacy: "Perché rivolgersi agli altri? Dovrei risolvere i miei problemi da solo"	» 61
Il fattore vergogna: "Raccontarlo porterà a una vergogna insopportabile!"	» 63
La paura di apparire deboli	» 65
Paura delle reazioni del ragazzo	» 66
La barriera della solitudine: "Non abbiamo sostenitori!"	» 70
"Abbiamo la nostra tribù!"	» 74
La riduzione dei messaggi di controllo apre la strada all'appartenenza	» 75
Tornando al principio dell'azione ritardata: dare al bambino una pausa per riprendersi	» 78



Gesti di riconciliazione	pag. 80
Dichiarazioni che aumentano il desiderio di appartenenza del bambino	» 82
Conclusioni	» 83
Riassumendo	» 84
<b>4. Presenza e vigilanza</b>	» 85
La cura vigile genitoriale	» 86
Attenzione aperta	» 89
Momenti di incontro programmati di routine	» 89
Contatti con persone nell'ambiente del bambino	» 91
Conclusioni	» 104
Riassumendo	» 105
<b>5. Limiti dettati dall'amore</b>	» 107
Tra limite e lotta di potere	» 108
Due tipi di "no!"	» 109
L'annuncio	» 112
Il sit-in	» 117
Smettere di fornire al bambino cose dannose o di lasciarlo esporre a situazioni pericolose	» 121
Fare ammenda	» 126
Conclusioni	» 130
Riassumendo	» 131
<b>6. Paure, ansia e fobie</b>	» 132
Supporto, non protezione	» 132
Problemi di sonno	» 133
Protezione dall'ansia	» 134
Le paure scompaiono da sole?	» 136
Aumento dell'attività indipendente	» 136
Stare con altre persone	» 137
Più doveri	» 138
Evitamento ed esposizione	» 140

Modifica degli atteggiamenti dei genitori	pag. 141
Uscire dall'isolamento	» 147
Sostieni, non proteggere	» 149
Negoziare i dettagli del piano d'azione	» 152
Conclusioni	» 154
Riassumendo	» 155
<b>7. La scuola</b>	» 156
Contrapposizione genitori-insegnanti: uno dei flagelli della nostra epoca	» 156
Genitori e insegnanti: un'alleanza necessaria	» 159
Cura vigile e sostegno	» 164
Difficoltà a prepararsi per andare a scuola	» 172
Bullismo	» 174
L'assenteismo scolastico	» 177
Conclusioni	» 179
Riassumendo	» 180
<b>8. Uso degli schermi</b> , coautori <i>Yaron Sela, Merav Zach</i>	» 181
Supervisione dell'uso di Internet	» 182
I pericoli di Internet: una guida rapida per i genitori	» 183
Accordo genitore-figlio sull'uso sicuro del computer	» 189
Trascurare il mondo reale perché assorbiti nel mondo virtuale	» 190
Porre fine alle abitudini dannose nell'uso del computer	» 193
Conclusioni	» 197
Riassumendo	» 198
<b>Epilogo. I pericoli e la nostra visione di come vadano affrontati</b>	» 199
<b>Contatti e approfondimenti</b>	» 203

---

# Presentazione

di Daniela Leveni\*

Ho conosciuto il professor Haim Omer nel 2015 in modo piuttosto casuale.

Come psicologo psicoterapeuta ogni anno sono tenuta a seguire un programma di formazione per mantenermi aggiornata e talvolta mi piace avvicinarmi a tematiche che non costituiscono la mia specialità anche solo per la curiosità di sapere cosa “gira sul mercato”. Perciò, quando alcuni anni fa l’Azienda Sanitaria Territoriale di Bergamo organizzò una giornata di formazione per gli operatori dal titolo “La Resistenza Non Violenta. Un innovativo intervento per adolescenti problematici”, mi sembrò una buona occasione per fare dell’aggiornamento, diciamo così, facile, in quanto organizzato nella città in cui vivo, e curiosare nel mondo dell’infanzia e dell’adolescenza, che non sono solita affrontare in modo specifico, lavorando in un servizio psichiatrico pubblico dedicato agli adulti. In realtà, l’*équipe* in cui lavoro spesso collabora con il Servizio di Neuropsichiatria Infantile per l’Infanzia e l’Adolescenza quando si tratta di fare il passaggio di casi da un Servizio all’altro, cioè quando, raggiunta la maggiore età e quindi ormai adulti da un punto di vista legale, gli utenti del servizio per l’infanzia e l’adolescenza necessitano di una prosecuzione delle cure da parte del Servizio per gli adulti; in quei casi il modo di relazionarsi e le problematiche di un ragazzo di 18 anni del XXI secolo possono risultare molto diversi rispetto a quello di un adulto, richiedendo talvolta approcci particolari e specifici, quindi la mia curiosità era anche dettata dal desiderio di acquisire qualche nuova competenza.

\* Psicologa psicoterapeuta, didatta della Scuola di specializzazione in Psicoterapia Studi Cognitivi presso le sedi di Milano e Venezia-Mestre.

Infine, essendo madre di un ragazzino allora dell'età di 13 anni, mi sembrò un'occasione per accedere e capire qualcosa di più del mondo "oscuro e inquietante" dell'adolescenza a cui mi stavo affacciando come genitore, di capire a quali segnali stare attenta per prevenire/aiutare mio figlio in una fase delicata di crescita e ricevere qualche consiglio pratico da usare a casa della serie: "Adesso mi faccio dire da qualche esperto come fare la Brava Mamma".

Quello che mi ha colpito di più di quella giornata è stata la semplicità e nello stesso tempo la completezza con cui Omer ha illustrato il cambio di paradigma nel campo dell'educazione avvenuto negli ultimi decenni, che lui sintetizza contrapponendo la "nuova autorità" alla "vecchia autorità", rispondendo così alle domande su cui da anni riflettevo, discutendone con amici e colleghi, per riuscire a capire certi fenomeni sociali ormai macroscopici come la maleducazione di certi bambini, la "mollezza" di certi genitori apparentemente incapaci di gestire i propri figli, l'atteggiamento tollerante degli insegnanti che frequentemente scade nell'impotenza, l'arroganza dei genitori che arrivano a minacciare di denuncia la scuola se non promuovono il loro ragazzo, il disagio psicologico sempre più diffuso nei giovani adolescenti, troppo spesso ormai intolleranti a qualunque frustrazione, edonisti e disimpegnati fino all'apatia ma anche così tanto più fragili di quanto ricordo fossimo stati noi delle generazioni precedenti.

Quel giorno sono rimasta molto sorpresa nell'apprendere che questo paradigma era già conosciuto e applicato in molti Paesi europei e non (Israele ovviamente, Germania, Svizzera, Francia, Austria, Paesi Bassi, Belgio, Inghilterra, Danimarca e Svezia) e che i libri di Omer erano già stati tradotti in diverse lingue (inglese, tedesco, giapponese, francese, portoghese, olandese ma non in italiano). Non mi sono però meravigliata dell'articolo comparso pochi mesi dopo sul *Corriere della Sera* il 21 febbraio 2016 in cui si elogiavano i risultati ottenuti in un centro ospedaliero di Montpellier in Francia applicando le sue metodologie.

Da quella giornata è nato il desiderio di saperne di più e mi sono perciò dedicata alla traduzione del manuale in cui Omer descrive in dettaglio sia il suo approccio teorico sia il suo modello di intervento con bambini e adolescenti problematici, dal titolo *La Nuova Autorità* (traduzione italiana pubblicata da Edi-Ermes nel 2016); dalla traduzione alla partecipazione a un corso di formazione specifico per applicare il suo intervento il passaggio è stato spontaneo, così come successivamente collaborare alla diffusione del metodo anche in Italia attraverso la traduzione di altri libri e la promozione di altri corsi di formazione.

Questo volume costituisce secondo me una tappa di questo processo di diffusione molto significativo perché è il primo manuale rivolto ai genitori in

prima persona, cioè a coloro che sono sempre in prima linea nel delicatissimo ma meraviglioso compito di educare e far crescere le nuove generazioni in una società sempre più difficile e complessa come quella del XXI secolo.

L'idea di aiutare i genitori per aiutare i figli non è nuova né tantomeno originale; innovativo e unico è però il riferimento teorico e il programma di intervento, entrambi basati su principi tratti dalla resistenza non violenta di Gandhi e dalla teoria dell'attaccamento di Bowlby elaborate in modo personale e creativo.

Secondo tali principi, un genitore amorevole e attento alla crescita armoniosa del proprio figlio non può e non deve abdicare al suo ruolo di essere una guida ferma e autorevole, paziente ma determinata.

Solo se il bambino percepisce l'adulto come un porto sicuro in cui rifugiarsi ma anche come un'ancora che lo trattiene e resiste alle strattunate dettate dalla foga di libertà e autodeterminazione non sufficientemente supportate dalla capacità di cavalcare le onde del mare, potrà crescere con la necessaria fiducia nel fatto di poter sopportare le tempeste della vita.

In questo libro sono ben descritti non solo i principi teorici ma anche e soprattutto i consigli pratici e i comportamenti efficaci per assolvere al meglio il ruolo di amorevole genitore senza cadere nella trappola dell'autoritarismo, atteggiamento educativo troppo spesso idealizzato ma che sfocia inevitabilmente nella dinamica della prevaricazione vs sottomissione, con l'altrettanto inevitabile escalation di conflittualità fino alla violenza domestica che troppo spesso caratterizza la vita di molte famiglie non necessariamente degradate o problematiche.

Per seguire e mettere in pratica quanto proposto nei diversi capitoli non è necessaria una preparazione particolare quanto una disposizione a cambiare prospettiva: l'obiettivo infatti dell'intervento non è "trovare il modo per far sì che mio figlio capisca/faccia quello che io ritengo giusto" ma "sviluppare il mio autocontrollo e la mia serenità necessarie per svolgere il mio ruolo di genitore con il supporto di tutti coloro che tengono a mio figlio".

Sono certa che come io stessa ho trovato suggerimenti utili sia nel mio campo professionale, sia in quello di genitore, anche il lettore potrà trovare indicazioni utili per prevenire e affrontare le problematiche che inevitabilmente ogni genitore, sia pur in grado diverso, può incontrare nell'educazione dei propri figli.

Conoscere personalmente Omer è stata anche una magnifica occasione di allargare il campo delle amicizie, oltretutto favorito dal fatto che egli parla fluentemente l'italiano, fattore che ha senz'altro favorito non solo lo scambio di idee ed esperienze ma anche la condivisione di momenti di leggerezza e divertimento, non ultimo quello di conoscere la splendida città di Tel Aviv.



---

# Introduzione

Questo libro parla di come i genitori possono prevenire o intervenire sui pericoli e i comportamenti problematici che insidiano i loro “bambini”, con questo termine intendendo i figli che vanno dalla più tenera età fino alla tarda adolescenza, esso rappresenta sia un riassunto di 25 anni di lavoro nel campo della genitorialità, sia un tentativo di affrontare la grande sfida con cui i genitori si trovano a confrontarsi al giorno d’oggi. È una sfida senza eguali in tutta la storia umana. Questo perché i genitori oggi sono indeboliti da una serie di fattori mentre bambini e ragazzi si trovano esposti a un numero di tentazioni e di rischi senza precedenti.

Mai prima d’ora i nostri figli si sono trovati esposti alla mole di tentazioni che caratterizzano i nostri tempi. Bambini e ragazzi sono inondati da un flusso costante e onnipresente di seduzioni e stimoli derivanti dalla società del benessere, tentazioni dannose e sostanze che creano dipendenza. Le tentazioni sono rese ancora più attraenti a causa della loro diffusione attraverso mezzi pubblicitari che raggiungono i nostri figli a tutte le ore del giorno e della notte, non solo attraverso la televisione ma anche attraverso gli smartphone a cui i loro occhi e le loro orecchie sono incollati in ogni momento della giornata.

Proprio nel momento in cui i nostri figli sono così gravemente esposti ai pericoli, vi è stato un drastico indebolimento della condizione genitoriale, a causa di cambiamenti di vasta portata avvenuti nella struttura sociale e nei valori educativi. I genitori sono più deboli principalmente perché sono più

soli. La progressiva scomparsa della famiglia allargata è un fenomeno mondiale. I genitori sono molto meno supportati di un tempo da nonni, fratelli e vicini. Il tasso di divorzi e le famiglie monoparentali sono notevolmente aumentati. La famiglia di oggi è sempre più ristretta e vive isolata nel suo appartamento. Un famoso proverbio dice: “Ci vuole un intero villaggio per crescere un bambino”. Oggi, quel villaggio è completamente scomparso dal nostro orizzonte. La comunità ha smesso di giocare un ruolo costruttivo.

I genitori sono più deboli anche perché i mezzi attraverso cui un tempo esercitavano la loro autorità sono stati delegittimati dalla società attuale e non rappresentano più i valori e gli ideali educativi del giorno d’oggi. Per certi aspetti, questo è il risultato di un processo positivo – dopo tutto, le punizioni corporali e il raggiungimento dell’obbedienza attraverso la forza, una volta accettati, sono fenomeni negativi che siamo giustamente orgogliosi di aver eliminato. Tuttavia, è dubbio che i genitori abbiano ricevuto i mezzi necessari per colmare il vuoto venutosi a creare con la loro eliminazione. Al contrario, si ha la sensazione che non si siano sviluppate misure alternative e, quando i genitori tentano di tornare a utilizzare i mezzi educativi del passato, scoprono con sorpresa che tutti si schierano contro di loro, aumentando ulteriormente in tal modo la loro debolezza.

A questo si aggiunge un altro importante fattore di debolezza: Internet. In passato, gli adulti rappresentavano conoscenza e saggezza. Oggi quel ruolo è stato assunto da Internet e i bambini sono più connessi e aggiornati dei loro genitori. Oggi la fonte della “saggezza” è letteralmente nelle mani dei bambini. A volte, spesso come punizione, i genitori sono tentati di strappare i dispositivi dalle mani dei loro figli, affermando: “È l’unica punizione che funziona”. Il problema è che questa misura non funziona e che i genitori non sono in grado di attuarla concretamente.

Il risultato del nostro lavoro può essere rappresentato da un’unica immagine: il ruolo di àncora dei genitori. Contro la deriva crescente determinata dalla corrente di tentazioni cui i figli sono esposti, i genitori devono trovare un modo per ancorarsi al proprio “terreno genitoriale”, funzionando da ancore per i propri figli. L’àncora dei genitori fornisce ai ragazzi non solo sicurezza ma anche un attaccamento forte e positivo. È la garanzia che il bambino avrà un genitore presente e stabile e non sarà abbandonato impotente al vortice che lo insidia. La deriva e l’àncora sono le metafore principali di questo libro. Ogni singolo paragrafo descrive un aspetto dell’interazione tra questi due concetti. L’obiettivo finale consiste nell’aiutare i genitori a reclamare il ruolo di àncora.

Recuperare il ruolo di àncora rappresenta un atto di coraggio, ma non si può essere coraggiosi se ci si sente deboli e confusi. Questo libro quindi



non è solo un invito ai genitori a diventare coraggiosi, ma una guida dettagliata su dove possono trovare le fonti di questo coraggio. Nel nostro lavoro con migliaia di famiglie, siamo stati testimoni del modo in cui genitori che avevano perso le loro forze, la loro fiducia in se stessi e talvolta persino la loro volontà, hanno ritrovato la strada per tornare a esercitare la propria genitorialità. Se a questi genitori fosse stato detto all'inizio che avrebbero trovato il coraggio di fare quello che poi hanno fatto, avrebbero sorriso increduli.



# La sfida della genitorialità ai nostri giorni

Essere genitori al giorno d'oggi è molto difficile perché, rispetto al passato, il cambiamento dei valori e dei criteri di riferimento educativi e della struttura della famiglia e più in generale della società ha reso il ruolo di madre e padre meno chiaro; allo stesso tempo, i bambini di oggi sono esposti a più tentazioni rispetto alle generazioni precedenti.

## Qual è il ruolo di un genitore

In passato il lavoro del genitore consisteva nel sostenere i bambini e nell'insegnare loro valori e abilità di base nella vita e nel lavoro e un genitore che svolgeva quei compiti era un genitore buono e responsabile. In breve, i genitori davano istruzioni mentre i bambini li rispettavano e ubbidivano. Innumerevoli regole, costumi e leggi legittimavano la superiorità dei genitori sui figli e convalidavano questo tipo di relazione che tutti accettavano e condividevano: i genitori, gli insegnanti, la religione, la legge, le trasmissioni televisive e la carta stampata.

Al giorno d'oggi le cose sono lungi dall'essere così chiare. La legittimazione dei presupposti precedenti è stata erosa, rendendo il ruolo dei genitori più sfocato e meno chiaro per i genitori stessi e meno sostenuto e validato dal loro ambiente di vita. Questa perdita di chiarezza ha reso i genitori disorientati ed esitanti, pieni di dubbi, dilemmi e sensi di colpa rispetto ai loro

predecessori e la domanda “in cosa abbiamo sbagliato?” è più comune che mai. I “genitori disorientati” non sono però genitori meno amorevoli, devoti o premurosi ma anzi il contrario: infatti, nel nostro mondo complesso, genitori che non sperimentano confusione e dubbi potrebbero essere considerati non consapevoli delle difficoltà del mondo moderno e dei pericoli che i loro figli si trovano ad affrontare. Tuttavia, il loro disorientamento può indebolirli significativamente nel compimento del loro ruolo, specialmente quando essi si trovano a dover affrontare sfide che richiedono di assumere una posizione ferma e decisa; in tali situazioni i genitori disorientati faticano a trovare una base solida e stabile per svolgere la loro genitorialità e questa fragilità aumenta le possibilità che il bambino a sua volta non trovi in papà e mamma significativi punti di riferimento.

## **Cosa ha causato la perdita di chiarezza nella comprensione del ruolo dei genitori?**

I genitori di oggi si trovano disorientati e provano incertezza e senso di impotenza non solo perché i valori su cui basare la crescita dei bambini sono diventati meno chiari e consensuali, ma anche perché oggi, rispetto al passato, è necessario affrontare sfide nuove e più grandi che mai che hanno a che fare con la struttura familiare, la composizione sociale e gli sviluppi tecnologici.

## **Cambiamenti nella struttura familiare**

I principali cambiamenti nella struttura familiare riguardano:

- l'aumento dei tassi di divorzi;
- l'aumento della percentuale di famiglie monoparentali;
- il declino del sostegno da parte della famiglia allargata.

### **Aumento del tasso di divorzi**

Il divorzio negli ultimi decenni è passato dall'essere un fenomeno marginale a diventare un evento comune in tutto il mondo sviluppato. Purtroppo i genitori divorziati hanno spesso meno sostegni esterni e maggiori difficoltà nel coordinare i rispettivi ruoli.