



Crescere insieme

di **Silvia Bonino**
dipartimento di Psicologia, Università di Torino

Possiamo trasmettere la speranza nel futuro?

Ho due figli, di 11 e 14 anni, e ho tanta paura per il loro futuro: il mondo mi sembra sempre più brutto e difficile.

Maria Grazia, Genova

Purtroppo il suo sentimento è diffuso: a molti genitori sembra oggi che il futuro riservi solo problemi e difficoltà. Questo è paradossale in una società ricca e nella quale gli individui hanno grandissime possibilità di realizzazione personale, e che proprio per questo attira tanti immigrati. Perché questa sfiducia? Conta molto l'insicurezza che viene dalla crisi di valori un tempo indiscussi e dalla perdita di punti di riferimento certi. **Oggi le sicurezze vanno cercate non all'esterno ma dentro di sé, nelle proprie consapevoli convinzioni, e questo è un cammino faticoso.** Inoltre il mondo attuale tende ad appiattirsi sul presente, poiché privilegia il consumo e la soddisfazione immediata dei desideri.

Avere dei figli significa im-

pegnarsi in un progetto duraturo per il futuro.

Secondo un'immagine efficace, i figli sono frecce lanciate lontano da sé, verso il domani. Non si può quindi essere genitori se non si ha speranza, che non è cecità di fronte alle difficoltà, ma fiducia nelle capacità proprie e dei figli di affrontarle. Di conseguenza, gli sforzi vanno dedicati non a eliminare i problemi, quanto a rendere i figli capaci di affrontarli: con pazienza e tenacia, senza scoraggiarsi. I ragazzi che si affacciano alla vita devono essere sostenuti dalla speranza nel futuro: come possono avere fiducia nel loro domani se i genitori per primi non ci credono?

I GENITORI DEVONO IMPEGNARSI IN UN PROGETTO DURATURO

O Le lettere vanno indirizzate a: **professoressa Silvia Bonino** «Oggi», via Angelo Rizzoli 8, 20132 Milano. Oppure all'e-mail: **bonino.oggi@rcs.it**

Teheran. Un momento della protesta del 27 dicembre. I manifestanti urlano «morte al dittatore» e le moto dei violenti basigi (la polizia del regime) vengono date alle fiamme.



Iran, la rivoluzione abatterà il regime?

Da Teheran a Shiraz, il movimento riformista è tornato in piazza. Non più per protestare contro Ahmadinejad, ma per dire «basta» alla dittatura degli ayatollah



RISPONDE

Farian Sabahi
Docente di Storia
dei Paesi islamici
a Torino

Le proteste della popolazione, giovani e donne in prima linea, sono già un inizio di cambiamento. Ma per avere successo avranno bisogno dell'appoggio del clero sciita. Il futuro del Paese è difficile da prevedere, ma gli analisti non possono sottovalutare il ruolo storico dell'Islam sciita che per oltre un secolo è stato motore di cambiamento e ancora oggi è un elemento identitario fondamentale per la maggior parte della popolazione iraniana.

Dopo le elezioni presidenziali del giugno scorso, il movimento verde dei riformisti non ha riconosciuto il risultato elettorale ed è sceso in strada chiedendo *Where is my vote?* (Dov'è il mio voto?). Nei mesi successivi ha osato mettere in discussione la legittimità del leader supremo Ali Khamenei e del presidente della repubblica Mahmoud Ahmadinejad. Ma dai tetti delle case l'onda verde non ha mai smesso di invocare *Allah Akbar* (Dio è grande) e per i funerali del grande ayatollah Hossein Ali Montazeri è scesa nuovamente in strada per ricordare questo religioso che

ha passato buona parte della vita all'opposizione. Coloro che protestano contro le autorità della Repubblica islamica non contestano l'Islam, ma piuttosto il modo in cui gli ayatollah e i pasdaran al potere se ne sono appropriati. Se ci sarà una nuova rivoluzione (trent'anni dopo quella che ha spodestato lo Scià), molto, ripeto, dipenderà dalla presa di posizione del clero sciita. Perché, come scrisse l'ayatollah Montazeri nella sua *Fatwa* dello scorso 10 luglio, «gli ayatollah non possono occuparsi soltanto di religione ma hanno il dovere di lottare contro le ingiustizie sociali».

Il consiglio

Esercitate la vostra creatività

- **Quando avete motivi di sconforto, imponetevi un piccolo esercizio.** Cercate ed elencate le ragioni concrete per avere speranza nel futuro di vostro figlio o di vostra figlia. Scoprirete che sono molte.
- **Non pensate che il pessimismo sia più**

profondo o intelligente. Al contrario, è una lettura rigida e preconfezionata di un futuro che nessuno conosce. La speranza è molto più creativa.

- **Siate critici.** Non fatevi suggestionare dai giornali e dalle televisioni che fanno leva sulla paura per vendere di più.



Come fermare gli imprudenti sulla neve?

Gli uomini del soccorso alpino rischiano e a volte perdono la vita per salvare chi ha osato troppo. E non hanno dei mezzi per volare di notte, necessari in molte situazioni



RISPONDE
Toni Valeruz
scalatore, sciatore
estremo ed esperto
di montagna

Non certo con i divieti perché sarebbe impossibile: bisognerebbe transennare la montagna, piantonare le vie giorno e notte... Il giorno della tragedia sono sceso per la Val di Lasties con gli sci alle 16. Ho visto i segni di una valanga e tracce di ciaspole. E ho pensato che qualcuno fosse salito con lo snowboard sullo zaino per la discesa. Se è andata così, chi ha lasciato quelle impronte potrebbe

aver provocato la valanga scendendo in snowboard. Tragedie come questa si verificano anche perché molti vanno in montagna con l'atteggiamento sbagliato, esaltati da immagini pubblicitarie e animati da uno spirito di competizione che acceca e cancella l'istinto. Intanto i negozi di articoli sportivi propongono l'attrezzatura per «uscire dalle piste»: un vero suicidio, se mancano l'esperienza e l'attrezzatura mentale. Sono sempre andato in montagna con una priorità assoluta: non rischiare la vita. E devo

ringraziare proprio il mio istinto, che molte volte mi ha fatto fiutare il pericolo in tempo. Purtroppo l'istinto non si può insegnare. Ma a Bertolaso vorrei domandare: come mai la Protezione civile non fornisce al soccorso alpino l'attrezzatura per volare di notte? Basta poco: un faro sotto l'elicottero e un sistema di localizzazione satellitare. Non servirebbero molti soldi e il resto c'è: gli uomini sono già addestrati, le piazzole sono pronte. Con mezzi in grado di volare di notte i quattro soccorritori coinvolti nella tragedia sarebbero ancora vivi!



Da giugno a dicembre, le tappe degli scontri

- **12 giugno.** Elezioni presidenziali. Ahmadinejad viene proclamato vincitore, ma i candidati riformisti Moussavi e Karrubi denunciano brogli.
- **15 giugno.** Centinaia di migliaia di persone protestano in piazza. Nasce il «movimento verde» anti-regime.
- **20 giugno.** La polizia seda un'altra protesta. Tra le vittime, anche Neda Aqa Soltan, 27 anni. Le immagini della sua
- agonia fanno il giro del mondo.
- **20 dicembre.** Muore il grande ayatollah dissidente Hossein Ali Montazeri. A giugno si era schierato al fianco di Moussavi e Karrubi.
- **27 dicembre.** Nella festività dell'Ashura (giorno che ricorda il martirio degli sciiti), continuano gli scontri tra oppositori e polizia: 15 i morti, tra cui anche il nipote di Moussavi.

I tacchi alti sono davvero pericolosi per la nostra salute?

Tre modelle si sono rifiutate di indossare le scarpe Armadillo, che arrivano a 30 centimetri. Ma qual è l'altezza giusta?



RISPONDE
Sergio Rocco
posturologo
e osteopata

Non possiamo fare un discorso generale, perché ogni donna ha una propria postura. Ma l'altezza accettata più facilmente dal corpo è quella tra i 4 e i 6 centimetri. Quando si indossano i tacchi, il sistema nervoso centrale attiva la muscolatura posteriore per compensare la sensazione di caduta anteriore del corpo: se si superano i 6 centimetri, le catene muscolari posteriori lavoreranno di più e saranno necessari alcuni compensi, come camminare con il ginocchio piegato. Una sera con i tacchi alti non crea danni. I problemi - a piede, caviglia,

ginocchio - sorgono quando l'utilizzo è continuo. I muscoli del polpaccio, per esempio, iniziano ad accorciarsi: quando poi userete le ballerine, potreste avere dolori a caviglia e ginocchio. E non demonizziamo la moda: comprate le scarpe che vi piacciono. Ma iniziate a portarle in casa, per capire quanto il vostro corpo le tollera. I tacchi alti non sono dannosi. Lo è il tempo che si indossano. L'importante è modulare le altezze.

Qui a fianco, le Armadillo di Alexander McQueen. Più a destra, Cristina Parodi a Milano.

