



«L'ANSIA NUOVA PANDEMIA ALLENIAMO I FIGLI ALLA VITA»

Alberto Pellai presenta il suo nuovo libro a Parolario, è dedicato a madri e padri che vogliono essere consapevoli «Bisogna educare i figli a superare le prove e a gestire le frustrazioni, non rimuovere gli ostacoli che incontrano»

SARA CERRATO

È rivolto ai genitori e agli educatori, ma ha sempre come focus la salute psicofisica di bambini e ragazzi (tema carissimo all'autore, per motivi professionali e personali), il nuovo libro di Alberto Pellai, dal titolo "Allenare alla vita" (Mondadori). Ne parlerà lo stesso Pellai, medico e psicoterapeuta dell'età evolutiva, questa sera, alle 20.30, in piazza Perretta, per il secondo incontro di Parolario. L'appuntamento è organizzato in collaborazione con l'Ordine dei Medici di Como - Como in Salute. Studioso dal curriculum prestigioso e autore di molti libri di successo, Pellai, che è anche molto attivo e seguito sui social, ha scritto questo nuovo saggio per mamme e papà che vogliono interpretare, con consapevolezza, il proprio fondamentale ruolo genitoriale. **Dottor Pellai, la sua più recente pubblicazione è il frutto di uno sforzo costante tra la dimensione accademica e quella personale...**

È sempre complesso lavorare su questi temi, perché devo mescolare il mio mestiere e la mia vita che mi vede genitore di quattro figli. È quindi una grande responsabilità scrivere di queste tematiche, senza porsi su un piedistallo ma, al contrario, provando a offrire uno sguardo sulla situazione attuale e capire, citando il titolo della premessa introduttiva, "dove ci siamo persi".

Il volume propone "dieci principi per ridiventare genitori autorevoli". Come li ha individuati?

Ho scelto temi molto forti, anche divisivi, che certamente suscitano dibattito e spero anche riflessione. Ho cercato, soprattutto, di smontare i falsi miti che hanno condizionato l'età adulta e influiscono sul processo educativo, a danno dei più giovani.

I temi sono vari: si va dal rischio dell'eccesso digitale al falso mito del primeggiare ad ogni costo, senza dimenticare la folle corsa alla velocità nel crescere e nel bruciare le tappe...

Sì. In una società in cui impera il relativismo culturale e in cui sono nate nuove "agenzie educative" fuori da ogni controllo, bisogna ristabilire i paletti fondamentali. Una questione cruciale e complessa come l'educazione delle nuove generazioni, che guarda direttamente al futuro, non può essere lasciata agli influencer e agli esperti di marketing. C'è bisogno di competenza e di autorevolezza.

A proposito di falsi miti, parliamo della iper competitività che sembra essere diventata una costante in ogni contesto.

È un comportamento diffusissimo, che sta portando gli adolescenti a cadere vittime dell'ansia, del senso di inadeguatezza e infine all'autoprotezione. Il rischio che si corre è quello di guardare solo all'obiettivo, alla performance e di perdersi il viaggio. Eppure è proprio il percorso che ci permette di crescere, di maturare esperienze, di evolvere. Naturalmente, cambiare atteggiamento è una sfida enorme, in controtendenza, che impone il sacrificio di saper stare, dell'attesa.

Dobbiamo metterci alla prova nell'arte della pazienza, così "fuori moda" oggi?

È una modalità difficile ma necessaria. In tutte le nostre vite, l'imperativo "Sbrigati!" è diventato la parola chiave di ogni giornata, fin dalla mattina. Eppure dovremmo provare a cambiare.

Riguardo all'iper performance, impossibile non parlare della scuola e del modo con cui i ragazzi affrontano le prove...

Ancora una volta, l'adulto è chiamato in causa. Un tempo, i "brutti voti", le insufficienze, non creavano dolore negli adulti

che, semmai, correggevano. Oggi, è come se le vittorie e le sconfitte dei figli, a scuola o su un campo sportivo, fossero le nostre. Come se, ancora peggio, i figli fossero nostre emanazioni. E questo non può che peggiorare l'ansia dei ragazzi.

Con tutto rispetto per chi soffre di patologie serie, non le sembra che, a volte, dire "ho l'ansia" sia un po' un ritornello ricorrente?

Quest'espressione sta effettivamente diventando "pandemica", ma può voler significare un milione di cose diverse. Direi che è una cartina di tornasole dell'analfabetismo emotivo imperante. Io provo ansia, uno stato perturbato che non so gestire e mi disturba. Non vorrei sentirlo, ma allora è giusto imparare a gestirla o semplicemente, tentando di eliminare l'ostacolo che la genera? Chiamo ancora in gioco i genitori che, alle prime frustrazioni dei propri figli, invece di aiutarli in modo costruttivo ad affrontare le prove, cercano di allontanare ogni perturbazione.

Il risultato?

Il risultato non può che essere la fragilità di individui non allenati a gestire la vita, da genitori che pensano di risolvere facendo i compiti e altro, al posto dei figli. **Un altro tema importantissimo del libro è la necessità di "ritrovare la sensibilità". Siamo diventati un esercito di anaffettivi?**

Io chiedo, di cosa "si nutrono" i nostri ragazzi, dal punto di vista affettivo? Se li abituiamo, usando ancora la metafora alimentare, al fast food, ogni giorno, con la sapidità e la croccantezza dei cibi industriali, come potranno apprezzare il meno goloso cibo salutare? Se, parlando di sensibilità, eliminiamo ogni vincolo, ogni limite, se i nostri ragazzi, fin da giovanissimi, hanno approccio alla pornografia, ai contenuti per adulti, al turpiloquio - tutte esperienze facili da fare sulle piattaforme social, ad esempio - come potranno

poi esprimere sentimenti profonde e impostare nel modo giusto le relazioni? Dobbiamo avere cura delle relazioni, passare dall'Io al Noi, tenendo lo sguardo alto.

Gli adulti - genitori ma anche insegnanti ed educatori - come devono agire?

È fondamentale e più che mai necessaria la testimonianza di adulti risolti che raccontino la bellezza quotidiana delle vite normali. Dobbiamo andare controcorrente, lottando contro la frantumazione sociale, contro il politicamente corretto e gli slogan banali ma attraenti. Le enormi tematiche del vivere richiedono attenzione e delicatezza per non lasciare i giovanissimi in balia delle semplificazioni pericolose e dell'urlo selvaggio della superficialità.

■ **L'educazione delle nuove generazioni non si può lasciare agli influencer**

■ **Si dà troppo peso al risultato. È più importante il viaggio che si fa per raggiungerlo**



Alberto Pellai sarà ospite del festival Parolario questa sera alle 20.30 in piazza Perretta a Como

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.



156737