



# «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 sentirla, 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 profondi 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