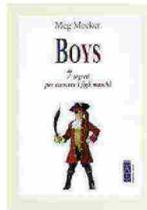


Padri & figli in dialogo sulle emozioni

La padronanza di sé e del proprio corpo è un grande tema della relazione educativa. Lo dice ai papà alle prese con figli maschi la pediatra Meg Meeker



Esce **Boys** (Ares, 280 pp., 16 euro), libro sul rapporto padri-figli della pediatra americana Meg Meeker, autrice del best seller *Papà sei tu il mio eroe*. Eccone un'anticipazione.

Tutti i ragazzi devono imparare a controllare le loro emozioni mentre maturano. Ciò non significa che non dovrebbero avere sensibilità. Al contrario, man mano che un bambino passa dalla primaria alla secondaria fino alle superiori, la sua vita emozionale s'intensificherà e diventerà più complessa. È la ben precisa ragione per cui, quando arriverà all'adolescenza, gli riuscirà più difficile comprendere e classificare i suoi sentimenti. C'è una differenza marcata e molto importante tra ignorare i propri sentimenti e dominarli. La prima è radicata nella paura, la seconda nella maturità maschile. I ragazzi non devono essere incoraggiati a contenere le emozioni o a sottrarsi a ogni sentimento. I ragazzi che soffocano le emozioni al punto da diventare emotivamente spenti sono pericolosi, anzi patologici, e devono essere curati. Non sono diventati padroni delle emozioni: hanno cercato di seppellirle vive. Per avere una sana padronanza delle emozioni ci vogliono due componenti. Anzitutto un'emozione va semplicemente riconosciuta per quello che è; in secondo luogo, biso-

gna sapere che cosa fare di quell'emozione. L'obiettivo della maturità è imparare a comportarsi come un ragazzo sa che dovrebbe fare, indipendentemente da dove lo porterebbero le emozioni.

L'obiettivo è l'autocontrollo. E proprio come un ragazzo si sente fiero, realizzato e un vero uomo quando sa controllare il suo corpo, proverà un analogo senso di realizzazione quando impara a controllare i suoi sentimenti. (...)

I ragazzi sono profondamente emotivi. L'esperienza mi dice che molti ragazzi sono più sensibili e soffrono più facilmente delle ragazzine. A volte non lo vediamo perché i ragazzi custodiscono i loro sentimenti con maggior fierezza. Nessun ragazzino vuole essere deriso quando piange in quarta primaria. Si sentirebbe una femminuccia. Non lasciar trapelare quelle emozioni. fa parte del «codice maschile». Mentre soffocare sentimenti profondi a volte può essere dannoso per i ragazzini, in effetti può essere molto utile man mano che maturano. Il self control è sempre una buona cosa. Ma c'è una differenza tra il self control di un uomo e la chiusura emotiva di un ragazzo. I ragazzi

non sono uomini. C'è, o dovrebbe esserci, una differenza enorme tra il modo di gestire le emozioni di un uomo e di un ragazzo. Il nostro compito è osservare da vicino i nostri figli per assicurare una transizione e uno sviluppo emozionale sani.

È giusto che un ragazzo di fronte ai suoi coetanei tiri fuori il coraggio, ma è altrettanto importante che senta di potersi sedere con suo padre nello studio, o in cucina con sua madre, per parlare dei suoi sentimenti profondi, sapendo che non verrà deriso o respinto. Ogni ragazzo ha bisogno di una valvola di sfogo.

Papà, non abbiate paura dei sentimenti dei vostri figli. Sì, è vero che sono intensi: e non potete farci nulla. Le emozioni soffocate di tuo figlio possono portarlo a comportarsi e addirittura a muoversi in maniera davvero insolita. Potrebbe dare pugni, esultare o dare calci in modo imprevedibile. Il suo linguaggio potrebbe cambiare. Potrebbe perdere il sonno. Cambiare amici. Ecco come sono potenti le sue emozioni. Pertanto insegnagli a conoscere e comprendere i suoi sentimenti.

Meg Meeker

© RIPRODUZIONE RISERVATA

