

---

## Ma cos'hai nella testa?

**Autore:** Aurelio Molè

**Fonte:** Città Nuova

**Nel suo nuovo libro pubblicato per i tipi di Effatà (sottotitolo "Come educare i giovani alla libertà"), lo psicoterapeuta Ezio Aceti esamina le sfide della società contemporanea, il cambiamento del corpo, come si sviluppa l'intelligenza dei ragazzi, come veicolare in modo corretto le emozioni e le relazioni e dà indicazioni sui valori fondamentali utili alla crescita e consigli per conquistare la piena libertà.**

Cosa succede nei nostri figli tra i 10 e i 18 anni? Su 100 adolescenti maschi e 100 adolescenti femmine che provano un'emozione di rabbia, per 80 maschi questa si trasforma in azione violenta, mentre per le femmine accade solo in 20 casi. Nelle scuole di ogni ordine e grado, il 68 per cento dei maschi e solo il 32 per cento delle femmine fanno disperare gli insegnanti. Il 79 per cento dei suicidi è ad opera di maschi che aggrediscono non solo la donna, perché sono in aumento gli abusi sessuali, ma anche se stessi.

Con questi scarni dati si evidenzia la fragilità, in particolare del maschio, che fa più fatica a gestire le sue emozioni perché non ha un'educazione sentimentale che, però, occorre anche per le femmine. Nell'età della crescita avviene un'esplosione di vita che si manifesta nelle tre sfere del corpo: l'altezza, il peso e la dimensione sessuale. In una società in cui è l'emozione che ci governa, come trasmettere alle nuove generazioni quei tesori che riteniamo utili affinché i nostri ragazzi possano crescere come persone libere? È il tema che affronta **Ezio Aceti**, psicoterapeuta, nel libro *Ma cos'hai nella testa* per i tipi di Effatà. La conquista della libertà per essere padroni di sé stessi non richiede tante risposte, quanto saper creare uno spazio di ascolto per i nostri adolescenti per poter, poi, ragionare con intelligenza e decidere ciò che è bene per sé e per gli altri.

Perché «non dobbiamo smettere di credere nell'educazione ? scrive Ezio Aceti ?, ossia nel fatto che occorra lasciare ai nostri figli alcuni valori che li aiutino durante il processo di crescita». Il libro esamina le sfide della società contemporanea, il cambiamento del corpo con alcuni esercizi utili di training autogeno, come si sviluppa l'intelligenza dei ragazzi, come saper veicolare in modo corretto le emozioni e le relazioni. E dà alcune indicazioni sui valori fondamentali utili alla crescita e una serie di consigli e suggerimenti per conquistare la piena libertà. «Amare ? spiega Ezio Aceti ? significa essere padroni di sé stessi, perché il corpo è collegato con il sentimento, con il cuore e con tutta la persona».

Oggi i giovani sembrano liberi, ma nella realtà non lo sono. Come spiegare altrimenti le dipendenze, le depressioni, le morti bianche. La strada verso la libertà passa «per essere tutti d'un pezzo, con un costante esercizio nel saper dare tutti se stessi secondo la massima: "Fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te"».

---

Ogni capitolo è accompagnato da un esercizio, domande e risposte per indirizzare genitori, educatori e ragazzi e a corredo del libro c'è un dvd di 83 minuti, con approfondimenti relativi ai capitoli del testo, che è uno strumento utile per facilitare la comunicazione fra adulti e ragazzi.