

I DATI DEL MINDEX DI UNOBRAVO CON IPSOS DOXA

Uomini e salute mentale: chi soffre fatica a chiedere aiuto a un professionista

ELISA CAMPISI

Sono i più restii a chiedere un sostegno psicologico, eppure sono anche quelli che ne avrebbero più bisogno, proprio perché nella maggior parte dei casi non sono capaci di gestire le situazioni emotivamente difficili. Parliamo degli uomini, che rispetto alle donne si dichiarano tendenzialmente più sicuri di sé sulle proprie competenze emotive ma nei fatti faticano a gestire le emozioni e a chiedere aiuto, in un Paese come l'Italia in cui generalmente l'educazione su questo tema rimane insufficiente per tutti: dichiara di averla ricevuta solo un italiano su quattro e solo uno su 10 si sente molto capace nella gestione di emozioni forti. È questa la fotografia scattata dal MINDex 2026, un barometro del benessere mentale degli italiani, realizzato dal servizio di psicologia online Unobravo insieme a Ipsos Doxa in occasione del mese della consapevolezza sulla salute mentale e dedicato quest'anno allo stato dell'educazione emotiva nel nostro Paese.

L'educazione emotiva riguarda la capacità di riconoscere, nominare, comprendere e gestire quello che sentiamo noi o gli altri. Solo due italiani su 10 dichiarano di aver avuto genitori che li aiutavano a dare un nome alle proprie emozioni. Nel dettaglio, lo studio mostra come nell'universo maschile ben il 40% si percepisce "molto consapevole" della propria emotività, ma rimane prigioniero dell'impulsività e fatica ancora a gestire i propri stati emotivi e i comportamenti che ne conseguono: solo il 15% afferma di riuscire a farlo pienamente. Ben sei maschi su 10 dicono di aver ricevuto supporto emotivo in famiglia, mentre nelle donne la percentuale si ferma al 44%. Ma nei momenti di difficoltà i maschi faticano a chiedere aiuto a un professionista, con solo un uomo su tre che lo farebbe senza problemi, contro

oltre una donna su due. «Non fare la vittima», «non piangere», «devi essere forte», sono queste alcune delle frasi con le quali il 58% degli italiani è stato scoraggiato a esprimere le proprie emozioni, con soprattutto una donna Baby Boomer su due che ha subito questa cultura del silenzio. Il freno principale nel chiedere aiuto o parlare di questi temi per una persona su quattro rimane lo

stigma sociale sulla salute mentale. E se parlarne rimane un tabù per i Baby Boomer (il 66% lo fa con disagio), dei segnali di cambiamento arrivano dalle nuove generazioni, con gli uomini della Gen Z per i quali la percentuale scende al 15%. Tra i 18-29enni l'accompagnamento di uno psicoterapeuta è un'idea sdoganata e se ne riconosce l'utilità. Tuttavia, c'è ancora molto da fare: solo il 37% dei ragazzi si rivolgerebbe a un terapeuta senza problemi, contro il 51% delle ragazze. Per i più giovani si ripetono alcune dinamiche già viste sui dati generali, come per esempio la maggiore sicurezza espressa dai maschi sulla comprensione del proprio mondo interiore rispetto alle cetanee. Pur dichiarando di riuscire a capire le proprie emozioni, però, solo un uomo su 10 della Gen Z afferma di riuscire a gestirle pienamente e a riflettere prima di reagire: un dato che fa il paio con la difficoltà di chiedere aiuto. «Gli uomini possono percepire emotività e vulnerabilità come elementi distanti dal loro modo di essere e dall'educazione ricevuta», ha commentato alla presentazione dei dati Danila De Stefano, ceo e founder di Unobravo, che anche per questo ha scelto di dedicare la propria campagna di maggio, per il mese della consapevolezza, al benessere psicologico maschile. «Ci sono altri dati, fuori da questa ricerca, che fanno vedere poi come queste difficoltà sono l'impalcatura su cui si poggiano fenomeni come violenza, dipendenze o suicidi, tutte estreme conseguenze che

riguardano soprattutto gli uomini - ha continuato -. Il problema è che chiedono meno aiuto, arrivano più tardi a farlo e spesso lo fanno quando il disagio è già diventato difficile da gestire. Alla base c'è anche un'educazione emotiva che, fin dall'infanzia, tende a semplificare, contenere o negare ciò che si prova, invece di insegnare a riconoscerlo e attraversarlo. Questo ha un impatto reale sulla qualità della vita, delle relazioni e sulla capacità di prendersi cura di sé».

Di fronte a questo quadro e «consapevole che la terapia fa bene, ma la prevenzione serve ancora di più», la ceo e psicologa ha approfittato dell'occasione anche per lanciare un appello affinché in futuro «l'educazione emotiva sia resa obbligatoria già a partire dalla prima infanzia», abbracciando anche una richiesta e un'esigenza percepita dalle nuove generazioni. I giovani genitori, infatti, non sono solo più aperti rispetto ai temi della salute mentale, ma ben uno su due vuole spezzare la catena dell'educazione emotiva ricevuta, dichiarando che su questo con i propri figli non replicherà il modello dei propri genitori. Il 66% inoltre considera una priorità insegnare a bambini e ragazzi il linguaggio emotivo, ma anche qui con una differenza notevole tra i generi, con punte che vanno dal 75% delle mamme al 57% dei papà. Insomma, sono dati che mostrano una trasformazione in corso, ma lasciano già intravedere una società diversa, con famiglie forse non perfette, ma sicuramente più attente a non trasmettere le proprie ferite e difficoltà emotive come un'eredità, una generazione dopo l'altra.

«Non piangere», «devi essere forte», sono queste alcune delle frasi con le quali il 58% degli italiani è stato scoraggiato a esprimere emozioni



Peso: 23%