

Un detto popolare dice che un uomo non piange mai. Ma non è vero: anche gli uomini piangono. Piangere non è un male, non è un atto di debolezza, non è da considerare un peccato o espressione di paura. Il corpo umano ha bisogno di piangere, perché piangere aiuta a scaricare la tensione nervosa e lo stress. Aiuta a riflettere, a ritrovare se stessi ed ha un effetto sedativo dopo aver subito momenti di tensione emotiva.

Le ragioni del perché un uomo pianga sono molteplici, le più comuni sono la tristezza, la rabbia, la frustrazione, ma è anche espressione di gioia ed allegria.

D'altra parte se ci pensiamo, quando siamo nati la prima cosa che facciamo è urlare e piangere, è un modo di comunicare che non va represso. Poi da bambini, qualcuno mi raccontava che gli uomini non devevano piangere, che il pianto è associato alla debolezza.

Allora io, da bambino prima, da ragazzo poi e da adulto dopo, ho represso le emozioni per dimostrare la mia forza e mascolinità, tutto a danno della mia umanità.

Per fortuna le nuove generazioni sono educate ad una diversa onestà emotiva e piangere non è più uno stigma.

È bello piangere, è liberatorio, è assolutamente normale anche piangere per amore. Ed è uno dei più bei motivi per piangere, come quando si diventa padre e la gioia si trasforma in lacrime.

Infedeltà, amori non corrisposti, quando ci si lascia e finisce una bella storia d'amore, ecc... e lunga la lista di motivazioni per le lacrime maschili, che comunque da secoli si versano. Piangendo si crea un danno sociale? È scandaloso vedere un uomo che piange? Ma certo che no! È a parere mio è giusto che un uomo sappia rimanere in contatto con le proprie emozioni. Essere una persona vigorosa che sa piangere al momento giusto, che non ha vergogna di mostrare i propri sentimenti. Che conosce l'effetto benefico di un buon pianto che aiuta ad alleviare il dolore, la sofferenza e lo sconforto. Infatti chi può affermare che il pianto liberatore non ci ha aiutato a liberarci da quel senso di oppressione al petto, da quel nodo alla gola, da quella tensione muscolare che ci ha stretto in alcuni momenti della vita? Sono oggi convinto che solo un pianto liberatorio possa fare da giudice dei nostri sentimenti. Non è mortificante piangere.

Molti amici maschi continuano a crede che farsi vedere piangere per un lutto, un dispiacere o una gioia sia il fallimento della propria virilità. Ciò non vale però se si piange perché la propria squadra di calcio preferita ha perso o ha vinto una partita. Non ho mai avuto vergogna a piangere. Ho pianto di felicità, ho pianto per forti emozioni, ho pianto per i lutti famigliari, ho pianto per lo sconforto, magari quando sei solo e i pensieri tristi ti avvolgono insieme ai ricordi. Ho pianto in pubblico, privatamente e in compagnia di amici intimi. Comunque sia, con gli occhi arrossati, dopo un pianto mi sono sentito più libero e più forte. Sono un debole? No, anzi credo che deboli siano coloro che nascondono i propri sentimenti perché hanno paura di mostrarsi per quelli che sono. Allora se capita cerchiamo di essere umani almeno con noi stessi.