Ieri sera abbiamo parlato insieme di emozioni. Ci siamo confrontati su un tema molto importante per il nostro benessere: la capacità di riconoscere, accogliere, fare spazio alle nostre emozioni, dare voce a tutto quello che proviamo, anche a ciò che è scomodo e fastidioso.

Alcuni ricercatori sostengono che la maggior parte della sofferenza psicologica derivi dal tentativo di evitare la sofferenza psicologica stessa. Al centro delle nostre difficoltà ci sono i continui tentativi, consapevoli e inconsapevoli, di tenere lontane le emozioni che non ci piacciono. Questo fenomeno è noto come “evitamento esperienziale” e comprende tutto ciò che facciamo per cercare di escludere, evitare, negare il disagio che stiamo provando.

Se non riusciamo a fare spazio alle nostre emozioni, a tutte le nostre emozioni, sarà per noi più complicato riuscire ad accogliere e validare le emozioni dei bambini. Corriamo il rischio di insegnare anche a loro ad evitare la propria esperienza interna (emozioni, sensazioni, pensieri).

Ogni volta che scappiamo da un’emozione non ci diamo la possibilità di comprendere che quell’emozione non è dannosa: è sicuramente spiacevole provarla, ma non è pericolosa.

Al termine dell’incontro ci siamo lasciati con questa poesia:

**La locanda**

(Gialal ad-Din Rumi)

L’essere umano è una locanda,  
ogni mattina arriva qualcuno di nuovo.

Una gioia, una depressione, una meschinità,  
qualche momento di consapevolezza arriva di tanto in tanto,  
come un visitatore inatteso.

Dai il benvenuto a tutti, intrattienili tutti!  
Anche se è una folla di dispiaceri  
che devasta violenta la casa  
spogliandola di tutto il mobilio,

lo stesso, tratta ogni ospite con rispetto:  
potrebbe darsi che ti stia liberando  
in vista di nuovi piaceri.

Ai pensieri tetri, alla vergogna, alla malizia,  
vai incontro sulla porta ridendo,  
e invitali a entrare.

Sii grato per tutto quel che arriva,  
perché ogni cosa è stata mandata  
come guida dell’aldilà.

Quando siamo in grado di accogliere in maniera benevola e non giudicante le nostre emozioni, anche quelle più difficili e spiacevoli, il fatto stesso di “aprire la porta” ci offre la possibilità di poterle gestire.