

Tra le emozioni

Le emozioni sono il nostro controllo: rivestono un ruolo fondamentale nei processi di decisione, giudizio e ragionamento; ci danno informazioni sul nostro stato, sul livello del nostro benessere, ci aiutano a capire le nostre necessità.

Anche passeggiare ha i suoi lati positivi; è un movimento che permette di bruciare calorie e quindi tenere sotto controllo il peso corporeo, migliora la postura e l'equilibrio, ha effetti positivi sulla circolazione del sangue e sull'attività del cuore.

Chiudo gli occhi. Immagino di entrare nella mia mente. Vedo quattro sfere colorate: giallo, indaco, rosso e viola. Quella loro forte luminosità mi invita ad addentrarmi.

Passeggiando nella prima, la sfera gialla, mi sento felice. Vedo quella bella serata del Natale 2021. Risuonano nelle mie orecchie le risate di quella sera e le nostre gioiose voci cantare.

Nelle mie narici entra un gustoso odore di torta al cioccolato. La torta al cioccolato dei vecchi compleanni, quelli dove ancora festeggiavo con le mie amiche.

Oltrepasso un lungo tubo. Mi ritrovo in una caverna indaco. Le mie gambe tremano, il soffitto sembra cadermi addosso.

Siedo in un angolo. Davanti a me appare un corvo triste, senza vita. Lo prendo in mano con delicatezza. Lo osservo meglio. Una sua piuma cade a terra.

Faccio per prenderla ma un potente vento la soffia via, impedendomi di raccoglierla. Con leggerezza si leva in cielo.

Rimasta sola mi alzo e mi intrufolo in un secondo tubo più stretto del precedente. Il mio corpo al toccar del tubo si scalda. Mi ritrovo nella sfera rossa, un posto molto caldo.

Osservo di fronte a me una bambina. Ha una lunga treccia e due begli occhi marroni.

Le sue sopracciglia sono abbassate e ravvicinate, le palpebre sono tese, gli occhi fissano duramente e le labbra scoprono i denti bianchi.

Con cattiveria strappa un foglio. Respira profondamente e ripete a se stessa una frase: "Va tutto bene, tutto sotto controllo".

Una stella splendente appare sopra la sua testa.

La paura, la paura è la prossima sfera. Tutte le forze dentro di me svaniscono. Mi ritrovo davanti a uno specchio. La sua cornice è dorata e sfavillante. Mi specchio.

Stringo la testa tra le braccia. Mi sfogo urlando. Provo una sensazione di paura, paura di non essere abbastanza. Giudizi degli altri rimbombano nelle mie orecchie.

Distolgo lo sguardo dallo specchio e guardo l'orizzonte.

Il sole è alto nel cielo, la sabbia è bollente. Già con i piedi in mare e le onde che accarezzano le caviglie sembra di essere in un altro mondo.

Due passi per raggiungere l'acqua più profonda e poi finalmente un tuffo libero.

Passeggiare dentro le nostre emozioni può insegnarci a capire cosa si muove dentro di noi quando viviamo una determinata situazione e ciò che si muove dentro gli altri.

Quello che serve è ascoltarle e imparare a comprenderle.