

UdA 6 La tristezza

Che magnifica domenica di primavera! Sarebbe una giornata perfetta per una passeggiata... ma oggi Laura non ha voglia di uscire. Anzi, **non ha voglia di fare proprio niente**, a parte starsene sdraiata sul letto, con le cuffie nelle orecchie e gli occhi chiusi.

Di solito è una ragazza così allegra... Cosa le è successo?

È successo che la sua amica Belen si è trasferita in un'altra città. È stato davvero difficile, ieri, salutarsi. E oggi Laura sente un gran **senso di vuoto**. La mamma lo sa e per pranzo le prepara il suo piatto preferito: pasta al forno. Ma Laura la pilucca **senza entusiasmo**. Anche i suoi amici lo sanno e per distrarla la invitano al cinema. Laura ringrazia, ma **non se la sente**.

Già, spesso quando siamo tristi vogliamo solo **starcene per conto nostro**. La bolla di tristezza che ci avvolge fa sembrare tutto **sbiadito e incolore**, anche quello che di solito ci piace.

E ci sembra che in questa bolla rimarremo per sempre.

Non è così: prima o poi la tristezza passa, ma è un'emozione che ha bisogno di **tempo**.

Certe volte ne basta poco, perché a rattristarci è un piccolo problema, che si risolve in fretta.

Ma quando, per esempio, qualcuno a cui ci sentiamo molto legati non è più accanto a noi... beh, la tristezza è molto più profonda.

Dobbiamo però **lasciarle spazio e ascoltarla**, perché ci dice qualcosa di noi. Capita poi di sentirsi giù senza un motivo preciso: sono momenti in cui facciamo fatica a capire noi stessi, gli altri, e crescere sembra così difficile! Anche in questo caso, la tristezza può diventare **un'occasione per riflettere su noi stessi**.

La tristezza, però, **non va tenuta tutta dentro**. Al contrario! Fa bene **pian-gere** un po': le lacrime sciolgono il dolore e sono un messaggio di aiuto per chi ci sta intorno.

Ma la cosa migliore è **confidarsi** con qualcuno. Nel pomeriggio Manuel convince Laura a fare una passeggiata. Laura gli confessa quanto le manca Belen, e allora Manuel le racconta del suo amico Riccardo: è stata dura quando si è trasferito, ma si sentono sempre e continuano lo stesso a essere amici!

Dopo la chiacchierata, Laura si sente un po' meno sola. Il mondo pian piano riprende i suoi colori. E l'idea di andare al cinema con gli altri, finalmente, le fa spuntare un sorriso.

Ricordate, quindi: la tristezza è un'emozione importante, che va ascoltata, ma la affronterete meglio se vi **lascierete aiutare** da chi vi vuole bene!