

SAGGIO

Quelle emozioni che fanno male

Quante volte nella vita ci è capitato di soffrire e non ne valeva davvero la pena? «Dolori inutili», li chiama nel suo ultimo libro Lilia Bonomi, insegnante di religione e scrittrice, una sorta di vademecum per riconoscere e affrontare le emozioni che fanno male. Sono dolori che nascono da sentimenti negativi - rancore, invidia, frustrazione, paura - e che sembrano spesso insormontabili. Ma non è così, assicura la Bonomi: basta analizzarli e scomporli per accorgersi che si tratta di sentimenti ed emozioni da cui ci si può liberare. Perché se la vita «è una valle di lacrime» la causa va cercata in molti dolori inutili di cui si potrebbe fare a meno. Il libro aiuta il cammino verso questa «liberazione».

• L. Bonomi, *Dolori inutili. Le emozioni che fanno male*. Edb, Bologna 2012, pag. 176, 12 euro.