"Quando dentro c'è il buio": una poesia spiega la depressione

Data: Invalid Date | Autore: Giovanni Porta



Quando dentro c’è il buio
è come se lo spazio che separa dal resto del mondo
fosse un impossibile infinito. [MORE]

Quando dentro c’è il buio
ogni azione pesa cento vite
e la stanchezza è una coperta pesante
dentro cui dimenticare.

Quando dentro c’è il buio
anche il solo, lontano pensiero della luce
dà fastidio, fa incazzare.

Che cosa ci fanno tutti intorno ridanciani
e come si permette la primavera
di risplendere i suoi raggi
senza chiedermi nulla?

Perché tanto
poi
a nessuno
importa niente
del mio parere.

Ho scritto questa poesia per dare un’idea di come possa essere sentirsi depressi, lontani, distanti.

L’umore nero(per definirlo come un tempo) porta con sé desiderio di stare da soli, non incontrare

nessuno, non fare nulla. Ma è un nulla molto pieno: pieno di rabbia verso se stessi e verso gli altri, di rimpianti, di invidie, di desideri che non si sa come realizzare. Un nulla grandissimo, uno spazio così esteso da risultare desolato, dove si evita di chiedere aiuto tanto gli altri sembrano così lontani che non sentirebbero.

Il primo passo per uscirne è ascoltare il proprio dolore che urla, e decidere finalmente che farne.

Perché spesso ci si sente depressi quando non si è disposti a pagare il prezzo che costa realizzare i propri desideri.

Giovanni Porta

Seguimi su Facebook

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/quando-dentro-ce-il-buio-una-poesia-spiega-la-depressione/96605