

Dolore

Broken Heart

Lucia Esposito

DOLORE

Broken Heart

Poesie

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2022
Lucia Esposito
Tutti i diritti riservati

*A mia madre
con amore immenso.*

*Ίσως υπάρχει ένα μεγάλο,
κοσμικό σχέδιο που επιτρέπει φρικτές ταλαιπωρίες
(forse c'è un piano grande,
cosmico, che tollera una sofferenza terribile)*

Prefazione

Il dolore è paventato dagli esseri viventi umani ed animali.

Purtroppo, però, prima o poi, tutti saremo attraversati dal dolore sia fisico che psichico.

La vita nel suo fluire presenta con i suoi molteplici accadimenti numerose occasioni per saggiare al nostro interno questa sensazione che nessuno vorrebbe sentire mai.

Tutti vorremmo vivere una realtà felice nella quieta realizzazione dei nostri sogni e desideri, ma auguratamente questo non è possibile, perché il nostro desiderio cozza contro la realtà della vita spesso brutale.

La vita, e anche la società per come è strutturata, fanno inevitabilmente infrangere i nostri sogni, aspettative e desideri.

A ciò si aggiunge anche la natura degli esseri umani che raggiunto un obiettivo se ne prefiggono subito un altro, vagando tutta la vita alla ricerca di ciò che non si ha.

Immanente sulla nostra vita di dolore è per giunta anche lo spettro della dipartita nostra e dei nostri cari che dilata ancora di più le nostre sofferenze.

La vita di noi umani si svolge all'insegna del desiderare, viviamo per appagare i nostri desideri.

Il termine italiano "desiderio", deriva dal latino *desiderium*, il quale a sua volta è composto da *de* e da *sidus* "lontano dalla costellazione": nei tempi più antichi infatti i naviganti si orientavano in alto mare osservando le costellazioni all'interno della

profonda volta celeste e quando queste non erano visibili, allora subentrava in loro un senso di smarrimento, di paura, sentivano un enorme vuoto interiore, la necessità di avere accanto qualcosa o qualcuno che colmasse il loro disagio: da qui il dolore e la sofferenza.

A questo mondo pochi possono vantare di vivere in una dimensione priva del dolore.

Quando il dolore entrerà nella nostra vita, in noi avverrà un cambiamento epocale perché non saremo mai più gli stessi, ci siamo noi prima e dopo il dolore, accadrà che persino i nostri sensi recepiranno il mondo che ci circonda in modo diverso e la vita avrà un'altra dimensione.

Una delle caratteristiche del dolore è che ci investe *ex abrupto*, e noi non sappiamo né quando accadrà, né quando cesserà.

Non si è mai preparati al dolore che ha anche sempre la conseguenza di denudarci e scarnificarci l'anima.

La testa inizia un lavoro continuo ed incessante che ci fa stare male, ci facciamo domande a cui non sappiamo dare risposte, o, se le troviamo, ci aggravano o alleviano il dolore che sentiamo a seconda della magnanimità e pietà per noi stessi che in quel momento proviamo.

La mente scava nei ricordi, ripercorre momenti, eventi, rivediamo gli sguardi, le persone che amiamo, proviamo malinconia e nostalgia.

Il nostro corpo traduce in un disagio psicologico i nostri disturbi fisici e viceversa, somatizza nella sua materia quello che lo spirito subisce in tutta la nostra anima, quello che il nostro inconscio tace, lo urlano le nostre malattie, dolori e malesseri. Quando il corpo soffre, avvertiamo continui malanni, si abbassano le difese immunitarie, il dolore si materializza in modo persistente, ci fa male l'imboccatura dello stomaco, ci sentiamo stringere

il cuore, si chiude la gola e non riusciamo a respirare, il dolore si traveste e si presenta sotto forma di attacchi di panico sempre più frequenti e violenti.

Vorremmo scacciare questa piovra che invade da dentro ed allunga i suoi tentacoli su tutti i nostri organi vitali.

Pugni interiori sferrati con potenza ci massacreranno in modo sempre maggiore, sentiremo un peso gravoso sulle spalle che ci porterà a farci camminare piegati.

Ci sembra di vivere in una palla di vetro da cui in modo ovattato vediamo gli altri, e sentiamo il mondo circostante da cui abbiamo la sensazione di essere avulsi, in tutto preda del nostro insano dolore che mai ci abbandona.

Tutti e cinque sensi sono coinvolti in questa esperienza che ci devasta.

I dispiaceri sovente si trasformano in malattie che non sono altro che conflitti fra la personalità e l'anima.

Quando manca calore affettivo, basta un minimo rialzo di temperatura e subito si prende un raffreddore.

Il raffreddore "cola" quando il corpo non piange.

Forti mal di schiena, non causati da un peso caricato male, ti dicono che stai subendo un dolore, porti con te un peso, un trauma, una tristezza immensa.

Dubbi, preoccupazioni ed ansietà causano insonnia.

Se non trovi un senso alla tua vita la pressione del cuore rallenta o accelera quindi ipotensioni e pressioni alte al cuore sono sbalzi che ti condizionano l'umore e le forze.

Il nervosismo aumenta i respiri, come se ti mancasse l'aria, donde dolori al petto ed emicranie.

La pressione "sale" quando la paura imprigiona.

Quando ti senti sopraffatto da un problema e sei ai limiti, allora la febbre ti assale, le frontiere dell'immunità sono fragili.

Le ginocchia "dolgono" quando il tuo orgoglio non si piega.

I crampi indicano che stai subendo una situazione ai limiti della sopportazione.

La stitichezza ti indica che hai residui nel tuo inconscio, hai segreti che ti otturano e non trovi chi ti comprenda senza giudicarti.

La diarrea è un atto di difesa dell'organismo che vuole eliminare ciò che percepisce come dannoso (come il vomito) vale per i virus ma anche per le situazioni, i sentimenti, chi ha diarrea non riesce a trattenere o assimilare.

La malattia non è cattiva, ti avvisa che stai sbagliando cammino. Ascolta il tuo corpo ed impara a guarire con il tuo spirito, non c'è altra medicina che la tua stessa natura non possa darti.

Il dolore se duraturo e non risolto, può generare un "disturbo da sofferenza prolungata", noto anche come sindrome del dolore complesso, che si verifica quando il soggetto non è stato capace di superare il dolore emotivo e andare avanti. Tale disturbo, sempre secondo gli esperti, potrebbe in alcuni casi sfociare in pensieri e comportamenti autodistruttivi, come l'uso costante di alcol e droghe.

La sofferenza porta ad isolarsi e all'emarginazione da parte di una società che ama ridere e non piangere e perciò allontana chi soffre. La solitudine che il sofferente si impone o imposta da altri innesca livelli maggiori di cortisolo nell'ormone dello stress nel corpo e questo può aumentare notevolmente il rischio di malattie cardiache.

Il dolore può portare alla morte sia per suicidio che per cause naturali se è una costante nella vita degli uomini e non si pone alcun argine ad esso.

Il dolore porta ad elevare tra noi e il mondo un muro spesso che ottunde tutti i nostri sensi.

Ascoltando musica, ci sovverrà un ricordo, e capiterà di perderci in un oceano di lacrime.

Fortunatamente spesso scatta l'istinto di sopravvivenza che ci scuote e ci fa muovere, ci fa sentire quanto è forte la vita che continua, malgrado il dolore.

Inaliamo a grandi boccate l'aria nei polmoni e la buttiamo fuori pensando: "Malgrado tutto... sono ancora viva".

La domanda che più spesso ci rivolgiamo è: "Quando passerà questo dolore?"

Abbiamo intrapreso un viaggio che ci porterà lontano dal mondo ma ci farà ritrovare noi stessi, in una dimensione che mai avremmo potuto immaginare.

Raggiungeremo la catarsi e la purificazione del nostro spirito e della nostra mente, e capiremo che questa tappa era obbligatoria e necessaria per arrivare là dove era destinato arrivassimo per migliorarci, capire e rinnovarci.

Per alcuni il dolore è connaturato agli esseri umani ed è necessario per portare al miglioramento di sé stessi e alla maturazione personale.

Il dolore, pertanto, migliorando gli uomini gioverebbe alla società.

Se osserviamo la natura, per dirla con il Leopardi (1798/1837), ci renderemo conto che nessuno è destinato ad un'esistenza felice, non solo gli uomini soffrono, ma anche gli animali e le piante, dai versi dello Zibaldone leopardiano ciò si evince in modo chiaro:

"Non gli uomini solamente, ma il genere umano fu e sarà sempre infelice di necessità. Non il genere umano solamente, ma tutti gli animali. Non gli animali soltanto ma tutti gli altri esseri al loro modo. Non gl'individui, ma le specie, i generi, i regni, i globi, i sistemi, i mondi. Entrate in un giardino di

piante, d'erbe, di fiori. Sia pur quanto volete ridente. Sia nella più mite stagione dell'anno. Voi non potete volger lo sguardo in nessuna parte che voi non vi troviate del patimento... Là quella rosa è offesa dal sole, che le ha dato la vita; si corruga, languisce, appassisce. Là quel giglio è succhiato crudelmente da un'ape, nelle sue parti più sensibili, più vitali. Il dolce mele non si fabbrica dalle industrie, pazienti, buone, virtuose api senza indicibili tormenti di quelle fibre delicatissime, senza strage spietata di teneri fiorellini.

Quell'albero è infestato da un formicaio, quell'altro da bruchi, da mosche, da lumache, da zanzare; questo è ferito nella scorza e cruciato dall'aria o dal sole che penetra nella piaga; quello è offeso nel tronco o nelle radici; quell'altro ha più foglie secche; quest'altro è roso, morsicato nei fiori; quello trafitto, punzecchiato nei frutti. Quella pianta ha troppo caldo, questa troppo fresco; troppa luce, troppa ombra; troppo umido troppo secco. L'una patisce incomodo e trova ostacolo e ingombro nel crescere, nello stendersi; l'altra non trova dove appoggiarsi, o si affatica e stenta per arrivarvi. In tutto il giardino tu non trovi una pianticella sola in stato di sanità perfetta. Qua un ramicello è rotto o dal vento o dal suo proprio peso; là un zeffiretto va stracciando un fiore, vola con un brano, un filamento, una foglia, una parte viva di questa o quella pianta, staccata e strappata via. Intanto tu strazi le erbe co' tuoi passi; le stritoli, le ammacchi, ne spremi il sangue, le rompi, le uccidi.

Quella donzelletta sensibile e gentile va dolcemente sterpando e infrangendo steli. Il giardiniere va saggiamente troncando, tagliando membra sensibili, con le unghie, col ferro. Certamente queste piante vivono; alcune perché le loro infermità non sono mortali, altre perché ancora con malattie mortali, le piante, e gli animali altresì, possono durare a vivere qualche poco di tempo. Lo spettacolo di tanta copia di vita all'entrare in questo giardino ci ral-