

Urlo nelle stanze infinite dei miei pensieri

Ogni riferimento a fatti realmente accaduti e/o a persone realmente esistenti è da ritenersi puramente casuale.

Silvia Pizza

**URLO NELLE STANZE INFINITE
DEI MIEI PENSIERI**

Silloge poetica

BOOK
SPRINT
EDIZIONI

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2017
Silvia Pizza
Tutti i diritti riservati

*“Tornerò, tornerò meno fragile,
resterò alla finestra
mentre un altro giorno
passa in fretta.
Resta lì, pure in silenzio,
giudica ora che non avrai più paura
di soffrire ancora...
...Io continuo a chiedermi perché
“urlo” e poi tu non mi senti.
E dimmi se, a volte poi,
mi cerchi tra la gente
e se è soltanto pioggia o sono lacrime.
Allungo le mie mani ma tu sei distante.
Sparirò come pioggia nella sabbia.
Brillerò tra le stelle.
Chiudi gli occhi
e riuscirai a toccarmi.”*

da *“Urlo e non mi senti”* dei Modà

*“Ci riesco poi mi perdo,
ci ricasco nei momenti di sconforto
quando intorno a me è tutto buio come,
come la notte,
come le botte e come le ferite abbandonate
e mai curate ancora aperte.
...Ma la notte so che pensi a me amore
nel buio cerchi sempre le mie mani.
No, non fingere di stare già, già bene
di colpo non si può dimenticare
**“Niente di così profondo e intenso
o almeno penso!”***

da *“La notte”* dei Modà

“Dedico questa silloge poetica a:

*alle persone insoddisfatte della vita
che vorrebbero di più di ciò che già hanno
ma non si accontentano
e devono colmare il loro vuoto affettivo
facendo quante più cose possibili,
agli ansiosi
che hanno paura di qualcosa
che credono reale e tangibile
ma non riescono a lasciarla andare via,
ai malinconici e ai nostalgici
che scorgono il presente con occhi tristi
e distaccati e si precludono una vita piena,
ai soggetti fragili e indifesi
che hanno difficoltà a reagire,
innanzi ai cambiamenti e a farsi rispettare nella società,
alle persone deluse e ferite nell'intimo
che vivono con disincanto e disinteresse la quotidianità
rifuggendo l'oggi e ogni domani.”*

Introduzione

La rabbia, l'amore, la gioia, la tristezza, la paura, la sfiducia, lo sconforto, la delusione e il dolore sono tutte emozioni che ci accompagnano nel corso della vita ed ognuno di noi le affronta in modo diverso. È quest'ultimo approccio alle emozioni che ci distingue da altri e ci rende unici, irripetibili e autentici.

Tuttavia constatiamo che, quando non abbiamo la possibilità di esprimere le nostre emozioni, esse alla fine ci sopraffanno e di conseguenza più carichiamo la mente di sentimenti che non manifestiamo, più aumenta quel "rumore mentale".

Cos'è il rumore mentale?

È un concentrato di pensieri ossessivi, di paure, di sentimenti di bassa autostima, di scoraggiamento e di apatia che ci ostacola nello svolgimento anche delle più semplici attività quotidiane e ci impedisce di esserci per noi stessi e per gli altri.

Il rumore mentale abbassa il nostro amor proprio, la nostra integrità intellettuale, il nostro umore e non per ultimo la capacità di reagire innanzi alle avversità.

Tante volte queste emozioni imbrigliate e/o intrappolate nell'inconscio vengono fuori in momenti non consoni alla situazione che viviamo e così tendiamo a scaricarle su persone che non c'entrano. Altre volte queste stesse emozioni si ritorcono contro di noi; basti pensare alle cefalee, al colon irritabile e ad altri sintomi fisici da marginare in più occasioni.

Lutti in famiglia, violenze psicologiche e fisiche, divorzio e altre forme di maltrattamenti (tra cui le umiliazioni, i rifiuti, gli abbandoni o anche semplicemente la trascuratezza affettiva da parte dei genitori o del partner) danno origine al cosiddetto

to “rumore mentale” i cui effetti se non elaborati nel modo giusto, implicano sofferenza psichica e/o fisica che si esprime attraverso l’aggressività verso l’esterno o passivamente attraverso **disturbi alimentari, disturbi del sonno, alienazione e auto-isolamento.**

Quanto è grande il dolore di un individuo?

Quanto è piccola o insufficiente la capacità degli altri di ascoltare, di percepire, di osservare e di immedesimarsi in chi sta soffrendo?

Il più delle volte, ascoltare e sentire il dolore altrui riporta automaticamente a percepire il proprio dolore, spesso assopito e mai elaborato del tutto.

Spesso un dolore troppo intenso, evocato dal dolore degli altri, lo tratteniamo in una forma di stand-by o di congelamento silente finché non ci avviciniamo per empatia verso chi ci chiede aiuto.

Eppure il poter dire semplicemente “Ho paura, sono arrabbiato e sono infelice” costituisce di per sé una possibilità in più.

Infine, se quest’ultime emozioni vengono accettate, accolte, non ignorate, non demonizzate, non sminuite nella propria condizione di vulnerabilità e di fragilità, si dà a noi stessi l’opportunità di sperimentare la propria interiorità.

Apprendoci agli altri e amando il bambino che si è stati in un’altra epoca non si fa altro che allentare tutto quel rumore mentale che ha soffocato il nostro Io.

Uscire dall’isolamento e dalla solitudine è sicuramente una prima strategia da adottare nella sofferenza psichica e/o fisica ma esistono anche altre strade alternative o **porte di emergenza** che facilitano il recupero mentale e il sorgere di nuove consapevolezze.

Una porta di emergenza che spesso viene utilizzata nell’appropriazione dell’Io è quella della Parola e della Scrittura e, se da questi espedienti si arriva ad urlare il proprio dolore, allora **ben venga l’urlo!**

Gridare il proprio dolore ha come conseguenza la condivisione, il confronto e l’ascolto, tutto ciò che è contrario alla chiusura.