

Io sono...

Io sono quella che soffre di DCA
Io sono quella depressa
Io sono quella coi disturbi d'ansia
Io sono...
Il cibo sta diventando un premio,
una ricompensa:
se mi muovo brucio calorie
e posso mangiare.
La depressione è sempre più intensa:
crisi di pianto,
difficoltà a dormire,
asocialità, attenzione scadente,
e poco interesse!
L'ansia sta tornando forte,
ho ansia nel fare tutto,
ho ansia per cose
per cui l'ansia
non dovrei neanche avere!
Chi sono? Cosa voglio?
Io sono cosa voglio

Ansia, ansia, ansia

Dal momento in cui è nato l'uomo
è nata anche l'ansia,
e come l'uomo ha imparato a sopravvivere,
ha anche capito come convivere
e gestire questo essere ignoto.
L'ansia non è solo un'emozione.
È uno stato di puro oblio...
E chi non la teme?
È come essere risucchiati da un buco nero,
o meglio, essere rinchiusi
in una gabbia con
pensieri, preoccupazioni,
sintomi, terrori!
Non è un gioco
e non è facile ucciderla:
c'è chi impara a gestirla
e chi si rassegna a conviverci,
ma io sarò la prima a dire
che lotterò col sangue
e con tutte le forze
che il mio corpo può avere
per sconfiggere questo mostro.
Io non ho mai sofferto d'ansia,
eppure, un giorno
senza sapere a cosa sarei andata incontro,
l'ho vista davanti a me
e lei mi ha stretto in un fortissimo
ed eterno abbraccio,
che non ho saputo decifrare,
che non ho saputo capire e gestire,
fino a quando quell'abbraccio
è degenerato!

Io sono certa al cento per cento
che sconfiggerò quest'essere:
lo stratterò lontano da me
perché vincerò io questa battaglia.
È una battaglia contro me stessa
e non sono sola...
devo solo spiccare il volo!

Vago nell'ombra

Vago nell'ombra,
dove mi trovo?
Cosa ci faccio qui?
Non riesco
a vedere nulla,
non riesco
a sentire niente,
a provare emozioni.
Vago nell'ombra,
nell'oscurità, nell'amarezza.
Ogni passo in avanti
ne pretende dieci indietro,
ogni sforzo pretende
una pausa!
Ma troppe pause
sono segno di
fallimento, svogliatezza,
o semplicemente
bisogno di rilassarsi?
Cos'è?
Vago nell'ombra,
e senza vedere
non so più cosa voglio!

Books!

Mi metto sotto le coperte,
spengo tutte le luci
eccetto una flebile,
apro il libro
accarezzando le pagine con cura
e ammirando scritte,
caratteri, illustrazioni.
Tolgo accuratamente
il segnalibro
dalle pagine e
avvicino il libro al volto
odorandone la fragranza,
il profumo di legna e inchiostro.
Scorro le pagine;
conto i capitoli,
le pagine;
lascio che la leggera brezza
mi sfiori la pelle.
Mi metto comoda e
comincio a sognare ad occhi aperti.
Molti non amano la lettura
fino a quando non trovano il libro adatto
e il momento giusto per sognare.
Ogni libro è un'avventura,
un'esperienza
che ti trasporta
in un mondo parallelo e
ti fa provare emozioni eclatanti.
Ogni suo aspetto è un dono.

Consapevole di tutto

La conoscenza e
la consapevolezza
di essere malati e
soffrire di un male
sono il primo sintomo
della guarigione.

Write your life

Vivi, vivi la tua vita come vuoi tu;
vivi ogni momento come fosse il più prezioso;
vivi ogni istante come fosse l'ultimo.
Scrivi la tua vita,
hai tu in mano la penna
che scorre sulle pagine bianche,
tracciando parole d'inchiostro...
ed ognuna è speciale.
Niente può fermarti,
niente può impedirti di fare
ciò che più vuoi e desideri.
Sei forte più di quanto pensi,
perché ogni giorno è una sfida
Contro te stesso e contro il tempo.