

EL DOLOR IMAGINARI- - introspecció a l'angoixa

Avui m'he desvetllat empès per un neguit,
com si del meu cós el cor em fugís,
un ofec no em permet agafar l'aire;
un calfred recorre tot el cós compungit

Em tremolen tots els sentits.

Un descontrol venç àgil el meu cervell.

Una percepció temorenca m'esborrona; de mort
imminent suscita

Em palpo afligit i amb ànsia la meva pell;
el pensament recorre veloç tota la meva vida:
es fred , ingràvid , desorientat
Com cabdell de llana que desfila

-Què em passa?-, es desferma la inquietud,
el temps passa lent i no brolla,
espero el moment de caure abatut:
desesperança , temor , aquest lapse no arriba.
Penso en els meus fills i companya i em sento
vençut

Els silencis són buits, vull restablir la distància
i omplir-la d'harmonia , veure un altre paisatge.

Com per atzar afluixa, recobro la lucidesa,
de la lluita n'he conquerit una part obscura;
Ja no tremolejo , ara hi veig clar i amb fermesa
però una empremta temorenca s'hi arrela

Faig recompte de les sensacions
I la por interna s'abraona,
La desmesura i el dany no pot quedar en silenci,
dins meu només en sorgeixen elucubracions

Passen jorns i la por, ara, es àrdua vida
Estic neurastènic no veig llum, només fosc:
engendra neguit intents , solitud i penombra
m'allunyo d'om, amb certa desmesura i molt dolor

Tan de silenci i tants dies de desempar,
cerco ajut , en concreto l'entrellat.
Aquesta angoixa em domina amb defici,
m'enervo de tot i tot m'incita a la incontinència
Ja no tot es en tot, tot rau en un gran malefici

Fins que no t'he comprés, angoixa meva
no he viscut, he estat mal pare, mala parella i mal
amic
el remei s'assaboreix amb calma severa
mica en mica t'abraço l'entrellat es subtil
escolto, ara totes les veus , amb resiliència

Et demano perdó angoixa per no escoltar-te,
la teva fúria era per advertir-me
que si no hi ha detur del 'estrés i la rutina
i no saber intimar amb símptomes adversos,
a la renúncia de la vida poblada i afectuosa
i al dolor i abatiment estarem més propensos

Ara saber-te i d'acceptar-te presumeixo,
malgrat el meu bastió encara mostra feblesa
Cerco el mètode per tan de temor incoherent
Em delecto a vegades de desig i ho
aconsegueixo
Arribes a vegades es cert i sé què et comprenc
Però la por es difícil de vèncer quan si es absent

Ets part de mi, com si fossis la meva aura
Caminarem plegats i recorrerem tots els paisatges
Veurem de totes les aigües que s'esbalcen
Conversarem , riurem, plorarem , ens declararem
un sol ens
Pel goig intens de viure dignament.

Jom Agal
Abril 2018

Segons l'OMS, de les 10 primeres causes de discapacitat
en el món, la meitat són per patologia mental (WHO, ...
simptomatologia d'ansietat o/i de depressió), però que els
ocasionen un gran sofriment i també suposen una ...
Moltes situacions d'angoixa, por, nerviosisme,
intranquil·litat, malestar emocional...
I anar pujant el percentatge d'afectats, parem-hi molta
atenció , els dolors imaginaris es viuen com a reals i qui
en pateix, no viu.