

Il dolore è parte della vita. A volte è una parte grande, e a volte no, ma in entrambi i casi, è una parte del grande puzzle, della musica profonda, del grande gioco. *Jim Butcher*

Il nodo del dolore  
finisce,  
ma resta la ragione e la sostanza  
del mio vecchio mezzogiorno di labbra  
del mio vecchio mezzogiorno  
di sguardi.

Un torbido labirinto  
di stelle affumicate  
imprigiona le mie illusioni  
quasi appassite.

*Federico García Lorca*

Il dolore fa due cose: Ti insegna, ti dice che sei vivo. Poi passa e ti lascia cambiato. E ti lascia più saggio, a volte. In alcuni casi ti lascia più forte. In entrambe le circostanze, il dolore lascia il segno, e tutto ciò che di importante potrà mai accadere nella tua vita lo comporterà in un modo o nell'altro.

*Jim Butcher*

I dolore non è altro che la sorpresa di non conoscerci.  
*Alda Merini*

Il dolore è un maestro più abile del piacere. Pensa a te stessa come a una persona che si sta addestrando: le tue esperienze sono lezioni grazie alle quali puoi acquisire la saggezza che rende la vita più piena, ricca e facile.

*Marcia Grad*

Incredibile come il dolore dell'anima non venga capito. Se ti becchi una pallottola o una scheggia si mettono subito a strillare presto-barellieri-il-plasma, se ti rompi una gamba te la ingessano, se hai la gola infiammata ti danno le medicine. Se hai il cuore pezzi e sei così disperato che non ti riesce aprir bocca, invece, non se ne accorgono neanche.

***Oriana Fallaci***

Eppure il dolore dell'anima è una malattia molto più grave della gamba rotta e della gola infiammata, le sue ferite sono assai più profonde e pericolose di quelle procurate da una pallottola o da una scheggia. Sono ferite che non guariscono, quelle, ferite che ad ogni pretesto ricominciano a sanguinare.

*Oriana Fallaci*

Sono giunto alla linea dove cessa  
la nostalgia  
e la goccia di pianto si trasforma  
in alabastro di spirito.

*Federico García Lorca*



Quando tutte le parole sai che non ti servono più  
quando sudi il tuo coraggio per non startene laggiù  
quando tiri in mezzo Dio o il destino o chissà che  
che nessuno se lo spiega perché sia successo a te  
quando tira un pò di vento che ci si rialza un po'  
e la vita è un pò più forte del tuo dirle "grazie no"  
quando sembra tutto fermo la tua ruota girerà.

Sopra il giorno di dolore che uno ha.

*Ligabue*

Ieri ho sofferto il dolore,  
non sapevo che avesse una faccia sanguigna,  
le labbra di metallo dure,  
una mancanza netta d'orizzonti.  
Il dolore è senza domani,  
è un muso di cavallo che blocca  
i garretti possenti,  
ma ieri sono caduta in basso,  
le mie labbra si sono chiuse  
e lo spavento è entrato nel mio petto  
con un sibilo fondo  
e le fontane hanno cessato di fiorire,  
la loro tenera acqua  
era soltanto un mare di dolore  
in cui naufragavo dormendo,  
ma anche allora avevo paura  
degli angeli eterni.  
Ma se sono così dolci e costanti,  
perchè l'immobilità mi fa terrore?  
*Alda Merini*

Ho conosciuto il dolore  
(di persona, s'intende)  
e lui mi ha conosciuto:  
siamo amici da sempre,  
io non l'ho mai perduto;  
lui tanto meno,  
che anzi si sente come finito  
se, per un giorno solo,  
non mi vede o mi sente.

*Vecchioni*



Se potessi urlare il mio dolore  
nessuna montagna avrebbe eco  
e la quiete del deserto sarebbe spezzata  
solo dal sibilo del vento che accarezza le dune  
Perché il mio dolore è fatto di silenzio  
Nessuna bocca può pronunciarlo  
Nessun orecchio udirlo  
E anche se fosse  
Nessuno mai riuscirebbe a comprenderlo...

*Vallant Langosco*

Ho conosciuto il dolore:  
era il figlio malato,  
la ragazza perduta all'orizzonte,  
il sogno svanito,  
la miseria dopo l'avventura;  
era il brigante all'angolo  
che mi chiedeva la vita;  
era il presuntuoso tumore che mi porto dentro  
da una cellula impazzita;  
era Dio, che non c'era  
e giurava, ah se giurava, di esserci;  
la sconfitta patita,  
l'indifferenza del mondo alla fame,  
alla povertà, alla fatica;  
l'ho conosciuto  
e l'ho preso a colpi di canzoni e parole  
da farlo tremare,  
da farlo impallidire,  
da farlo tornare all'angolo,  
pieno di botte,  
che nemmeno il suo secondo  
sapeva più come farlo di nuovo salire sul ring,  
continuare a boxare.

E, un giorno, l'ho fermato in un bar,  
che neanche lo conosceva la gente;  
l'ho fermato per dirgli:  
"Con me non puoi niente!"

*Vecchioni*

Non voglio che ti allontani,  
dolore, ultima forma  
di amare. Io mi sento vivere  
quando tu mi fai male  
non in te, né qui, più oltre:  
sulla terra, nell'anno  
da dove vieni  
nell'amore con lei  
e tutto ciò che fu.  
In quella realtà  
sommersa che nega se stessa  
ed ostinatamente afferma  
di non essere esistita mai,  
d'essere stata nient'altro  
che un mio pretesto per vivere.

*Pedro Salinas*

La vita umana è come un pendolo che oscilla incessantemente fra noia e dolore, con intervalli fugaci, e per di più illusori, di piacere e gioia.

**Schopenhauer**

Se tu non mi restassi,  
dolore, irrefutabile,  
io potrei anche crederlo;  
ma mi rimani tu.  
La tua verità mi assicura  
che niente fu menzogna.  
E fino a quando ti potrò sentire,  
sarai per me, dolore,  
la prova di un'altra vita  
in cui non mi dolevi.  
La grande prova, lontano,  
che è esistita, che esiste,  
che mi ha amato, sì,  
che la sto amando ancora.

***Pedro Salinas***

Quando siete felici guardate nella profondità del vostro cuore e scoprirete che ciò che ora vi sta dando gioia è soltanto ciò che prima vi ha dato dispiacere. Quando siete addolorati guardate nuovamente nel vostro cuore e vedrete che in verità voi state piangendo per ciò che prima era la vostra delizia.

*Kahlil Gibran*



E una donna disse: Parlati del Dolore.

E lui disse: Il dolore è lo spezzarsi del guscio che racchiude la vostra conoscenza.

Come il nocciolo del frutto deve spezzarsi affinché il suo cuore possa esporsi al sole, così voi dovete conoscere il dolore. E se riusciste a custodire in cuore la meraviglia per i prodigi quotidiani della vita, il dolore non vi meraviglierebbe meno della gioia;

Accogliereste le stagioni del vostro cuore come avreste sempre accolto le stagioni che passano sui campi. E veglieresti sereni durante gli inverni del vostro dolore. Gran parte del vostro dolore è scelto da voi stessi. È la pozione amara con la quale il medico che è in voi guarisce il vostro male. Quindi confidate in lui e bevete il suo rimedio in serenità e in silenzio.

Poiché la sua mano, benché pesante e rude, è retta dalla tenera mano dell'Invisibile,

E la coppa che vi porge, nonostante bruci le vostre labbra, è stata fatta con la creta che il Vasaio ha bagnato di lacrime sacre.

*Kahlil Gibran*

Nelle anime il legame del dolore è più forte del vincolo della felicità e della gioia, e l'amore che viene lavato dalle lacrime rimane puro, bello e eterno.

*Kahlil Gibran*

Il dolore ci rimette in mezzo alle cose in modo nuovo.

*C. Rebora*

Avidamente allargo la mia mano:  
dammi dolore cibo quotidiano.

*Quasimodo*

Spesso chi pensa non è sicuro di pensare, il suo pensiero ondeggia fra l'accorgersi e il sognare, gli sfugge di tra le mani, rifiuta di lasciarsi afferrare e configgere sulla carta in forma di parole. Ma invece chi soffre sì, chi soffre è ahimè sicuro sempre, sicuro di soffrire ed ergo di esistere.

*P. Levi*

Mi torna alla memoria la vecchia frase: "Quanto infinita è la possibilità di soffrire data all'uomo, e quanto minuscola quella di godere!"

Inoltre la felicità, l'armonia sono tutte cose che si volatilizzano, che scalfiscono e toccano appena il presente, mentre il dolore, la malattia, l'attesa d'una sciagura sono tutte cose che durano, durano, penetrano più profondo col vomere e smuovono interi strati.

*A. Herzen*

È curioso, il dolore. Il dolore più autentico si difende da se stesso elaborando frasi. Forse è proprio questa la necessità letteraria... questo bisogno di scrivere su.

*Daniel Pennac*

Ho scoperto il freddo ed il rumore, tra l'indifferenza e una ragione

Guarda come scende questa neve: la porterò a mia madre per fargliela toccare

A volte io mi sento molto solo, a volte io mi sento meno vivo.

*Max Gazzè*



E' difficile spiegare  
certe giornate amare lascia stare  
tanto ci potrai trovare qui  
con le nostre notti bianche  
ma non saremo stanche neanche quando  
ti diremo ancora un altro si.

***Fiorella Mannoia***

Perché la vita è un brivido che vola via,  
è tutto un equilibrio sopra la follia

*Vasco*

Senza un nome che ricordi i sogni  
le lacrime i furori di quest'uomo  
sconfitto da domande ancora aperte?  
Il nostro dialogo muta; diventa  
ora possibile l'assurdo. Là  
oltre il fumo di nebbia, dentro gli alberi  
vigila la potenza delle foglie,  
vero è il fiume che preme sulle rive.  
La vita non è sogno. Vero l'uomo  
e il suo pianto geloso del silenzio.  
Dio del silenzio, apri la solitudine.  
***S. QUASIMODO***

Credo nel rumore di chi sa tacere,  
che quando smetti di sperare inizi un po' a morire,  
*Ligabue*

Fatica d'amore, tristezza, tu chiami una vita  
che dentro, profonda, ha nomi di cieli e giardini.  
E fosse mia carne che dono di male trasforma.

***S. QUASIMODO***

E non so perché tu abbia avuto il mio corpo  
per poi andartene  
con il grido dell'ultima morte.  
Se mi avessi strappato il cuore  
o tolto l'unico arto che mi fa male  
o scollato le mie giunture  
non avrei sofferto tanto  
come quando tu un giorno insperato  
mi hai tolto la pelle dell'anima.

*Alda Merini*

Spesso il male di vivere ho incontrato:  
era il rivo strozzato che gorgoglia,  
era l'incartocciarsi della foglia  
riarsa, era il cavallo stramazzato.  
Bene non seppi, fuori del prodigio  
che schiude la divina Indifferenza:  
era la statua nella sonnolenza  
del meriggio, e la nuvola, e il falco alto levato

***Montale***

Un'intera nottata  
buttato vicino  
a un compagno  
massacrato  
con la sua bocca  
digrignata  
volta al plenilunio  
con la congestione  
delle sue mani  
nel mio silenzio  
ho scritto  
lettere piene d'amore  
Non sono mai stato  
tanto  
attaccato alla vita  
*Ungheretti*



Osservò la scena e pensò alla vita- e come regolarmente gli succedeva quando pensava alla vita, diventò malinconico. Una tristezza dolce discese in lui. Sentì quanto era vano lottare contro la sorte- era questa la saggezza che i secoli gli avevano tramandato.

*Joyce*

Quando uno è triste non servono le classifiche, non c'è un tristometro, è inutile dire sto mediamente peggio di te o decisamente meglio di te, si diventa tutti ottusi ed egoisti e la propria tristezza diventa una grande campana in cui ci si chiude, per non ascoltare la tristezza degli altri.

*S. Benni*

Perciò ho scritto, per trasformare la tristezza in nostalgia, la solitudine in ricordi.

*Coelho*

Come può un solo essere umano soffrire di tutta la tristezza in cui si imbatte sulla faccia della terra, della pena che affligge non soltanto gli uomini, ma gli animali e le piante, e forse le pietre? L'anima si stanca subito, e nel timore di perdere quel poco che capisce, si ritrae verso i principî permanenti che l'abitudine o il caso hanno dettata, e là soffre.

*Forster*

Ieri ho sofferto il dolore,  
non sapevo che avesse una faccia sanguigna,  
le labbra di metallo dure,  
una mancanza netta d'orizzonti.  
Il dolore è senza domani,  
è un muso di cavallo che blocca  
i garretti possenti,  
ma ieri sono caduta in basso,  
le mie labbra si sono chiuse  
e lo spavento è entrato nel mio petto  
con un sibilo fondo  
e le fontane hanno cessato di fiorire,  
la loro tenera acqua  
era soltanto un mare di dolore  
in cui naufragavo dormendo,  
ma anche allora avevo paura  
degli angeli eterni.  
Ma se sono così dolci e costanti,  
perché l'immobilità mi fa terrore?

**ALDA MERINI**

La disperazione è un contabile.  
Vuol far tornare i conti. Niente le sfugge.  
Addiziona tutto. Non molla neppure i centesimi.  
Rimprovera a Dio i fulmini e i colpi di spillo.  
Vuole sapere come regolarsi con il destino.  
Ragiona, pesa e calcola.

**Victor Hugo**

Incredibile come il dolore dell'anima non venga capito. Se ti becchi una pallottola o una scheggia si mettono subito a strillare presto-barellieri-il-plasma, se ti rompi una gamba te la ingessano, se hai la gola infiammata ti danno le medicine. Se hai il cuore a pezzi e sei così disperato che non ti riesce aprir bocca, invece, non se ne accorgono neanche. Eppure il dolore dell'anima è una malattia molto più grave della gamba rotta e della gola infiammata, le sue ferite sono assai più profonde e pericolose di quelle procurate da una pallottola o da una scheggia. Sono ferite che non guariscono, quelle, ferite che ad ogni pretesto ricominciano a sanguinare.

**Oriana Fallaci**