ALESSIA NARDI

È TUTTO NELLA MIA TESTA

Dalla parte di chi soffre

NeP edizioni

Copyright © MMXXV
«NeP edizioni Srls» di Roma (RM)
www.nepedizioni.com
info@nepedizioni.com
Via dei Monti Tiburtini 590
00157 Roma (RM)
P. iva 13248681002
Codice fiscale 13248681002
Numero REA 1432587
ISBN 978-88-5500-406-0
I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento anche parziale,
con qualsiasi mezzo, sono riservati per tutti i Paesi.
Non sono assolutamente consentite le fotocopie
senza il permesso scritto dell'Editore.
Questa pubblicazione è stata realizzata con la collaborazione
dell'Agenzia letteraria Bottega editoriale.
(www.bottegaeditoriale.it)
Impaginazione: Fabio De Marco/Bottega editoriale.
La foto di copertina è una nostra rielaborazione su base AI.
I edizione: marzo 2025

È tutto nella mia testa

Dalla parte di chi soffre

Alessia Nardi

NeP
EDIZIONI

Indice

Amore 11
Come quando al sopraggiungere del buio 13
È inverno 14
Ti parlerò delle notti bruciate 15
Mi si intrufola dentro 16
Ti prego 17
I tuoi occhi somigliano 18
Amore mio, di dolore la gente muore 19
Non so odiare le persone 20
Non riesco a credere 21
Una vita ormai passata 22
A un certo punto 23
Dove sei stato tutto questo tempo? 24
Mi chiedesti 25
Quanto ho aspettato 26
Non ho mai visto una stella cadente 27
Mi hanno chiesto 28

Dolore 29
In quell'ospedale psichiatrico 31
È troppo grande la distanza che separa 32
Non trovo più la strada di casa 33
Non ho le spalle larghe 34
Ci sono cose che in realtà odio 35

Perché non te ne accorgi 36
Sto pensando 37
Non credo che esista 38
Costruirò una casa 39
Abbie 41
Chi sei quando 42
Lo chiamano Disturbo bipolare 43
Credimi, c'è un tempo per stare bene 44
Ventuno sul braccio 45
Non mi piace quando 46
"Che regalo vuoi per il tuo compleanno?" 47
Sono l'aiuto 48
Tu pensi che si possa vedere quando 49
Ho sentito che, se inizi a sorridere 50
Se ripenso a quella me 51
Proteggimi dal male 52
Io ho sempre avuto tanta fame 53
Io volevo nascere 54
Non posso privarmi del caffè 56
Mi hanno detto più volte 57
Si vede, no? 59
Vorrei che non bastasse più la pioggia 61
Quando ero piccola 62
Il posto più freddo del mondo 63
Il tempo che passo a non vivere 64
È colpa dei social 65
Tolgo i vestiti 66
Ogni tanto ti adatti 67

Negli abissi più profondi 68
Come glielo spieghi al mondo 69
Che poi se davvero gli inizi sono così importanti 70
Si incastra una lettera nel petto 71
Io volevo solo tornare a casa 72
Il mondo là fuori 73
Se ti perdi 74
Ti darei una mano 75
Nei miei occhi 76
Ahi, quanto è dura! 77
Bello sarebbe 78
Ricordati 79
Ma era proprio mio 80
Rumore di maggio 81

Dediche 83
Sai che assomiglio di più al vento 85
Scusami corpicino bello 86
Parlo di chi ce l'ha fatta 87
Caro C. 88
Conosco tante persone buone 89
Chissà che guardi da lassù 90
Per mia mamma 91
Cara Residenza G. 93
A tutto ciò che non potrò più raccontarti 94
Un giorno mi ringrazierai 95

Per chi ce l'ha fatta, per chi ha imparato a chiedere aiuto, per chi ha visto il mondo crollargli sotto ai piedi, per chi ha pianto davanti a un'insalata scondita, per chi ha avuto il coraggio di lottare, per chi affronta le sue paure ogni giorno, per chi ha paura di amarsi, per chi non si sente mai a casa, per chi ha avuto gli occhi spenti, per chi ha trovato la forza per rialzarsi, per chi si sente sempre solo, per chi ha un mondo dentro, per chi ha paura dei suoi pensieri, per chi ha smesso di contare le calorie, per chi sta accettando il cambiamento, per chi non si arrende, per chi, come me, con un disturbo alimentare, dell'umore e della personalità, continua a scrivere poesie. Che le poesie possano salvare il mondo!

Amore

Come quando al sopraggiungere del buio
io mi giro dal mio lato preferito
e ci sei tu
a togliermi i demoni
a pettinarmi i pensieri
a custodire la mia ingenuità.

Mi copri dai mostri
mi salvi dalla pioggia.

Come quando apro gli occhi la mattina
e ti fai luce per alzarmi.

È inverno
sento tutto più forte
sotto al tuo maglione c'è spazio
anche per me?

Sai, volevo dirti che da quando
ho ripreso a vivere
i colori nella tavolozza
sono tutti lucenti
e io lo so che
li hai inseriti tu.

Dipingo il mondo
con le tue mani.

Ti parlerò delle notti bruciate
di quelle passate un po' male
delle feste nei sabati in disco
o del mare la sera al tramonto

ti parlerò delle stelle
che non le ho mai viste a San Lorenzo
ma se tu vuoi ci sono sempre
guardiamole il prossimo anno

io
volevo nascere a Dubai
lontana dalla gente di paese
lontana dalle grida di chi soffre

io
volevo darti il mondo stanotte
ma se lo compro poi perde valore.

Mi si intrufola dentro
quel ricordo sottile
di quando non avevo
questi pensieri
di quando le tue braccia
erano attorno
al mio collo
di quando, se cucinavi,
cucinavi per due.

Quel ricordo mio di te
così sfocato
da non riuscire a vederlo neanche bene
ma che, se dovessi descriverlo
parlerei del letto sempre in disordine
del mio dentifricio rosa a casa tua
delle tue mutande sul pavimento.

Che brutti i ricordi
che sempre mi lasciano il segno.

Ti prego
dimmi che ci ritroveremo
il 25 dicembre
sotto un albero di Natale
brindando al passato
sperando nel nostro presente.

Ti prego
dimmi che ci siamo solo
allontanati un attimo
per prendere fiato
e poi ricominciare.

Ti prego
dimmi che non ci faremo più male
smetteremo di rincorrerci
per darci colpe
che non esistono.

Dimmi che non penseremo al futuro.