

هذه المشاعر السيئة

فأخبرني أيها الإله الرحيم
هل قلبي منسحق أمامك أم لا؟

إنني أسمع، ولكن يبدو أنني أسمع عبثاً
فقلبي جامد كالصلب
إذا كنت لا أشعر بشيء سوى الألم
فإنني أكتشف أنني فقدت كل شعور

إن قديسيك يجدون العزاء، أعلم هذا
ويحبون بيتك بيت الصلاة
لذلك فإني أذهب حيث يذهب الآخرون
ولا أجد راحة هناك

في المقطع الأول يعبر كاوبر عن عدم إيمانه، وفي الثاني يعبر عن تبدل
إحساسه، وفي الثالث يعبر عن عدم إحساسه بالراحة. وهذه هي المشاعر
المشتركة في كل درجات الاكتئاب.

وبما أن كل شخص يختلف عن الآخر، فأعراض الاكتئاب لدينا قد لا تكون
واحدة في جميع الحالات، وعلى الرغم من ذلك، هناك بعض المشاعر المشتركة
لدينا عادة:

١- الحزن الدائم، والفراغ.