

Lorella De Bon

Studio e Pratiche di Poetry Therapy



Jan Vermeer, Donna che scrive una lettera alla presenza della domestica, 1671



Lorella De Bon

Studio e Pratiche di Poetry Therapy



Luglio 2020

*Inventiamoci una lingua e scriviamoci,
ricordiamoci di noi,
conserviamoci memoria di carta e latta.*



Abdullah Al Saadi, Diari 2016, Biennale di Venezia 2017

(foto: Lorella De Bon)

Indice

Introduzione	p. 4
Perché scrivere?	p. 5
Breve storia della narrazione di sé	p. 12
La scrittura che cura	p. 19
La cura della parola	p. 26
Breve storia della parola terapeutica	p. 32
Studio e pratiche di poetry therapy	p. 39
Covid-19: un percorso interrotto?	p. 49
Paesaggi con figure assenti	p. 53
Il percorso riprende	p. 60
Conclusione	p. 65

INTRODUZIONE

Obiettivo dell'elaborato è quello di mettere in luce, oltre alle motivazioni che mi hanno avvicinato alla pratica della poetry therapy, il percorso personale e formativo seguito.

A partire dagli studi seguiti e dall'integrazione con testi specialistici di riferimento - che fungono da premessa e si intersecano con la narrazione successiva - nasce il racconto delle mie prime esperienze "sul campo", con la gestione di piccoli gruppi di persone di diverse età impegnate nella narrazione della propria interiorità e delle proprie emozioni.

Nell'elaborato sono riportati alcuni lavori dei partecipanti, che sostengono pienamente l'assunto dell'autobiografia quale strumento di conoscenza e cura di sé.

PERCHE' SCRIVERE?

“C’è una specie di inchiostro nero che abbiamo in circolo, è fatto di tutte le cose da dire che non sono state dette. Qualche volta trova una strada per uscire, si attorciglia in un foglio, in una nota sul telefono, nel messaggio che stavamo scrivendo; ma spesso resta aggrappato dentro e stringe un nodo, rimane nascosto in qualche organo vitale.”¹

Il nostro è sicuramente un Paese di gente che scrive. Scrivo anch’io, da tanti anni ormai. Inizialmente per puro diletto, poi con una velata ambizione di pubblicazione, infine con la speranza di farmi conoscere al grande pubblico. Speranza di molti e speranza vana, mal comune e mezzo gaudio. Dopo svariate pubblicazioni collettanee in versi e in prosa, dopo la partecipazione a diversi concorsi letterari, dopo tre raccolte poetiche e un romanzo tutti miei, sono entrata in crisi. Inevitabile crisi.

Mi sono chiesta: a cosa serve tutto questo scrivere? perché pubblicare per pochi intimi? che sia un mero gesto autoreferenziale volto a soddisfare l’ego, o meglio a dimostrare il mio valore come persona? Quali che siano le risposte, mi sono detta, queste sono domande che si pone chiunque scriva senza fama e senza lode. In sostanza, la maggior parte di chi scrive.

¹ I. Leardini, *Domare il drago*, Milano, Mondadori Libri, 2018, p.11.

A questi stessi quesiti cerca di dare risposta il romanzo-autobiografia di Rosa Montero dal titolo "La pazza di casa", contenente anche una serie di curiosi aneddoti circa la vita di alcuni scrittori famosi (Calvino, Kipling, Tolstoj, Conrad, Garcia Marquez, Salgari, Hemingway, Fitzgerald e altri ancora).

La Montero - giornalista e scrittrice spagnola classe 1951 - afferma senza mezzi termini che "noi romanzieri, scrivani incontinenti, scagliamo parole e parole contro la morte, senza sosta." La scrittura, dunque, quale bisogno fisiologico impellente, un procedere necessario verso la stesura di un testamento, pur nella consapevolezza che "tra un paio di secoli nessuno si ricorderà di noi: a tutti gli effetti sarà come se non fossimo mai esistiti." La scrittura viene intesa a tutto tondo - dal romanzo alla poesia - pur segnalando le differenze tra i generi.

In ogni caso, Rosa Montero evidenzia che l'atto di scrivere "presuppone la presenza di un solido ponte che mette in comunicazione con gli altri e quindi annulla la solitudine letale." L'affermazione trova però un'apparente contraddizione nel gesto artistico spinto all'eccesso, con taluni autori che volontariamente si isolano dal mondo reale (anche con l'aiuto di droghe), alla ricerca di uno stato di alienazione mistico capace di far scaturire parole ultime e salvifiche. Ecco che scrivere può addirittura portare alla pazzia, a tal punto temuta dal poeta Rimbaud da costringerlo a bruciare i propri manoscritti e a smettere di scrivere, per votarsi totalmente al gesto, all'azione. Stiamo parlando di poesia, è vero, "eppure vi sono romanzi che finiscono per essere allucinazioni". E allora può naufragare anche la mente

di un romanziere, come nel caso di Salgari che, volendo “imitare gli eroi orientali che ammirava tanto: si squarciò il ventre con un pugnale e poi si tagliò la gola, in una atroce messa in scena della morte per harakiri dei samurai”.

Ma se oggi il lettore non esiste più, come sostengono in molti, tutti gli scrittori sono destinati inevitabilmente alla solitudine, venendo meno la possibilità di costruire quel ponte che accomuna gli esseri umani? Forse non tutti, dato che “ci sono opere orrende che vendono benissimo e libri stupendi che si vendono a malapena.” Sono allora gli scrittori mediocri ad avere maggiori possibilità di evitare la tanto temuta solitudine, mentre il talento è destinato a restare inascoltato, confinato in un angolo della nostra iper-tecnologica società contemporanea imbevuta di globalizzazione? Stando alle classifiche di vendita, la risposta non può che essere la più sconcertante e deprimente. D'altronde, la stessa Montero afferma che “oggi i libri sono un prodotto di mercato [...] oggi tutto è mercato.” E il mercato ragiona a suon di classifiche, statistiche, proiezioni e via dicendo. Se a tutto questo aggiungiamo la vanità dello scrittore, sempre alla ricerca di un'approvazione esterna che legittimi il suo scrivere, indipendentemente dal confronto con altri scrittori del presente e del passato (strumento indispensabile per intraprendere un percorso di miglioramento e maturità), il quadro è davvero sconcertante.

Al di là di ogni possibile considerazione, Rosa Montero si muove sempre nell'ottica di un pensiero ben preciso: scrivere salva la vita. “Quando tutto il resto va a rotoli, quando la realtà marcisce, quando la tua esistenza rischia

di naufragare, puoi sempre ricorrere al mondo narrativo.” Perché scrivere significa esplorare una realtà sconosciuta, un mondo dove tutto è possibile, dove la fantasia (la pazza di casa, secondo la definizione di Santa Teresa di Avila) dilata il campo visivo e gli orizzonti. L'importante è non gettarsi in pasto alla fantasia, diventandone prigionieri e totalmente dipendenti, perdendo il contatto con la vita reale. E' sempre una questione di confini, a ben pensare. Di confini e di limiti.

E se scrivere salva la vita, per contro “come si fa a vivere senza la lettura? [...] Un mondo senza libri è un mondo senza atmosfera, come Marte. Un luogo impossibile, inabitabile. Quindi la lettura viene prima della scrittura, e noi romanzieri siamo soltanto lettori traboccanti di parole, travolti dalla nostra ansiosa fame di parole.” Leggere è sicuramente il modo migliore per appagare la sete di conoscenza e, inutile negarlo, quella tendenza al voyeurismo che appartiene al genere umano. Leggere è anche un modo per non sentirsi soli, per ritrovare la propria storia personale dentro la storia di qualcun altro, per immergersi in una realtà altra, per viaggiare “low cost”.

Ma soprattutto, l'esercizio della lettura allunga la vita, perché il lettore “non muore finché non ha finito il libro che sta leggendo.”²

Più semplicemente, la narrazione orale e scritta è un atto connaturato

² Lorella De Bon, *La pazza di casa*, www.psicologia.tesionline.it/psicologia/articolo/la-pazza-di-casa/23828 (accesso il 12 luglio 2020).

all'uomo e a tutte le civiltà umane. Già le culture primordiali, immerse nell'oralità, attribuivano intuitivamente alla parola-suono e a chi la pronunciava un potere magico e creativo.

Il segno trasforma l'immediatezza del suono nell'immobilità visibile della parola scritta. Il segno-scrittura fissa il pensiero e permette il confronto, l'analisi, la riflessione, la sequenza temporale, la fissazione e la trasmissione della memoria.

In molte civiltà la nascita della scrittura viene attribuita a una divinità e fa perdere alla parola il suo carattere magico. La scrittura e l'istruzione diventano un luogo di socialità praticato dagli uomini, mentre alle donne non resta che frequentare il mondo appartato rituale-magico.

La sacralità della parola trova la sua massima espressione nei testi sacri delle grandi religioni. La cultura ebraica ritiene che Dio abbia creato il mondo attraverso le lettere e i rotoli della Torah, ad esempio, non possono essere toccati direttamente con le mani.

Il sociologo W.J. Ong affina i suoi studi sui rapporti che intercorrono tra oralità e scrittura e come quest'ultima abbia profondamente cambiato l'esperienza e il pensiero umano.

Per Ong la *“cultura a oralità primaria”* è essenzialmente primitiva e selvaggia, mentre la *“cultura basata sulla scrittura”* è deduttiva e ragionata. Due mondi che non si sono esclusi a vicenda, bensì due forme che soddisfano esigenze comunicative diverse.

“Le parole volano, gli scritti rimangono”. La cultura orale è dinamica, si

forma a partire dalla memoria e viene tramandata grazie alla memoria. Per fissarsi nella memoria, un pensiero deve esprimere qualcosa di concreto, deve essere ripetuto, enfatizzato, interpretato, attualizzato, adattato in base al tipo di ascoltatore. Così il parlante (poeta, narratore, cantastorie...) utilizza formule e temi ricorrenti, tramandati di padre in figlio, di facile comprensione e apprendimento mnemonico.

L'avvento della scrittura costringe alla ristrutturazione del pensiero, questa la tesi più importante del lavoro di Ong. Il passaggio dal suono al segno obbliga la mente a interiorizzare, riflettere, pensare. Al contempo si assiste alla separazione tra il parlante e l'ascoltatore (solitudine vs. convivialità). La scrittura favorisce il pensiero logico-analitico, l'individuazione degli errori, il ripensamento.

La narrazione permette all'uomo di costruire la propria identità, comunicare e confrontarsi con gli altri. La narrazione è parola, la parola è relazione. Narrare significa abbandonare il proprio spazio, gettando le basi per una proficua relazione io-tu. In particolare:

M. Buber e il *"principio dialogico"* - l'io e l'altro si incontrano e dialogano, in un percorso di arricchimento e crescita reciproca. La verità non risiede nel soliloquio interiore e immaginifico, bensì nel corpo delle relazioni quotidiane. L'io autentico, dunque, si costruisce solo rapportandosi con le altre persone, che diventano soggetti da amare e non oggetti da possedere.

E. Lévinas e il *"volto dell'altro"* - la costruzione del sé si fonda sul principio di alterità, ma passa attraverso lo sguardo infinito dell'altro. In sostanza, e contrariamente a quanto asserito da Buber, l'altro non è la controparte di

un dialogo, bensì colui che pronuncia un discorso da una posizione diversa dalla mia, richiamandomi a quel senso di responsabilità che sta alla base della costruzione dell'identità. Nella voglia di comprendere ciò che l'altro è in grado di rivelarci, nelle domande che continuamente ci rivolge, risiede l'apertura verso la narrazione dell'infinito.

P. Ricoeur e *“l'alterità nell'identità”* – l'autonarrazione e la narrazione altrui sono mondi entrambi necessari per la costruzione di sé. Nella prospettiva olistica dell'uomo integrato con il Tutto esiste, infatti, un'affinità di sentimenti e pensieri che rende possibile riconoscere l'altro in noi stessi. Nel reciproco ascolto e nella conseguente interpretazione dialettica risiede la scoperta della dignità di ognuno e la fusione dei rispettivi orizzonti.³

³ F.P. Pizzileo, *Educazione alla narrazione di Sé, narrazione e scrittura diaristica nei contesti del disagio giovanile*, Roma, corso on line di Erba Sacra, Lezione 2.