



Corsi on Line di Erba Sacra

LA POESIA CHE CURA

Docente: Maria Stella Grillo



*Questo corso è riconosciuto come credito
didattico valido per la formazione di OPERA
Accademia Italiana di Formazione Olistica
www.accademiaopera.it*

INDICE

Introduzione

La Poesia che cura

Il Corso

- La mia esperienza con la poesia
- Come usare questo Corso

Conosci te stesso

Le domande

- La Programmazione Neuro Linguistica

1 - La donna che non deve chiedere mai

- Poesia “Non ti chiederò” di Frida Kahlo
- Esercitazioni

2 - L’amore condannato

- Canto di Paolo e Francesca, Inferno di Dante Alighieri
- Esercitazioni

3 - L’amore negato

- Poesia “Il modo tuo d’amare” di Pedro Salinas
- Esercitazioni

4 - La vita non vissuta

- Poesia “ George Gray” di Edgar Lee Masters
- Esercitazioni

5 - L’amore che nutre

- Poesia “A mio padre” di Maria Stella Grillo
- Esercitazioni

6 - Solitudine

- Poesia “Solitudine” di Maria Stella Grillo
- Esercitazioni

7 - Sei bella

Poesia “Sei bella” di Angelo De Pascalis

- Esercitazioni

8 - Vieni con me

Poesia “Vieni con me” di Hermann Hesse

- Esercitazioni

9 - Senza parole

Poesia “Prima colazione” di Jacques Prévert

- Esercitazioni

10 - Fuori posto

Poesia “Fuori posto” di Charles Bukowski

- Esercitazioni

11 - La lettera

Poesia “Al risveglio” di Rabindranath Tagore

- Esercitazioni

12 - Fammi giustizia

Sacra Bibbia - Salmo 43

- Esercitazioni

13 - Danza

Poesia “Danza” di Maria Stella Grillo

- Esercitazioni

14 - Ti meriti un amore

Poesia “Ti meriti un amore” di Frida Khalo

- Esercitazioni

Introduzione

Questo Corso è stato pensato per uomini e donne, per singoli e gruppi e per tutti coloro che desiderano trasformare la loro vita usando pienamente le proprie potenzialità e talenti.

E' rivolto soprattutto a te che desideri migliorare la tua vita relazionale, cominciando dal rapporto che hai con te stessa, ed è per questo motivo che è stato scritto in un linguaggio semplice che possa essere compreso anche dai “non addetti ai lavori”.

In questo Corso, come negli altri di “Teatro Interiore”, e “Il Potere delle Fiabe”, troverai tecniche ed esercizi da utilizzare per te stessa o nel vostro lavoro.

In genere nel testo utilizzo il femminile (la grammatica italiana mi costringe a fare una scelta), ma ovviamente il contenuto è valido per uomini e donne.

La Poesia che cura

Nei miei corsi ho sempre usato ogni forma di Arte per aiutare le persone a entrare nel profondo di se stesse, e far emergere risorse e potenzialità, per risolvere i loro problemi, raggiungere gli obiettivi che si sono prefisse e vivere la vita con gioia e soddisfazione, tutto questo attraverso esperienze emozionali in grado di far percepire nuove possibilità di azione.

La Musica, la Poesia, la Danza, il Teatro, la Fiaba, la Scrittura creativa, sono alcune chiavi che possono aiutare l'essere umano ad elevarsi al di sopra della schiavitù della forma materiale, compresa quella mentale, e dare la possibilità al corpo di auto guarire, perché il nostro corpo è stato progettato per riparare i danni dovuti ai nostri errori, ma non può farlo se lo lasciamo annegare sul fondo della melma dei nostri conflitti interiori.

Se hai una malattia fisica, stai seguendo una dieta e prendendo farmaci, prescritti dal tuo medico, il lavoro interiore ti può aiutare ad accelerare la guarigione perché la mente e il corpo sono una cosa sola e hanno bisogno di collaborare per ritrovare la salute.

La battaglia è dentro di noi, ma nella maggior parte dei casi, non ne siamo consapevoli. Abbiamo bisogno di portare alla coscienza i programmi distruttivi per disinstallarli e, nello stesso tempo, trovare risorse e soluzioni vincenti. Tutto questo grazie alle esperienze emozionali che andrai a vivere consapevolmente.

Immagina l'inconscio come un lago. Se lo guardiamo in superficie, quando è calmo, vedremo l'acqua limpida e trasparente, ma se proviamo a rimestare sul fondo, l'acqua diventa torbida. Ecco cosa accade quando le emozioni

negative dal fondo salgono in superficie e noi ci sentiamo confusi e amareggiati.

Usando ancora la metafora del lago, noi sappiamo che nelle sue acque ci sono risorse, come l'acqua stessa, i pesci e le alghe, ma anche rifiuti, lasciati senza riguardo per l'ambiente, da gente ignorante. Ora noi sapendo che nel lago c'è anche immondizia, possiamo consapevolmente scegliere di ripulirlo. Nel caso del nostro inconscio, noi non conosciamo che tipo di rifiuti e immondizia contiene, e quali programmi partono in automatico, accesi da un'emozione che li richiama.

Continuando con la metafora del lago, è importante tenere ben presente che, oltre a immondizia e rifiuti, abbiamo risorse di grande valore, che ci possono aiutare a risolvere i nostri problemi e a migliorare la qualità della nostra vita. Per comprendere il valore di queste risorse e delle nostre potenzialità, abbiamo bisogno di prenderne coscienza e poi servircene, come ci si serve dei cavalli per far andare una carrozza.

L'essere umano ha bisogno di osservare e comprendere quello che accade in questo lago profondo, dove riposano le memorie delle nostre esperienze passate, positive e negative che siano, per osservarle e comprenderle.

In questo Corso ci occuperemo della Poesia come strumento di indagine del nostro inconscio, di questo lago profondo, per portare alla luce quelle parti in ombra che possono offuscare la nostra visione del presente e nello stesso tempo trovare risorse e soluzioni.

Per guarire, abbiamo bisogno di portare alla consapevolezza eventuali problemi che ci assillano, e lo faremo da un punto di vista distaccato, come da un'altezza che osserva l'insieme. Guardando dall'altro, i problemi

appaiono risolvibili, e perdono quella forza distruttiva che avvelenava il nostro passato.

Quando una persona chiede aiuto per risolvere un problema, generalmente ha provato di tutto per risolverlo ma senza successo. Per trovare la soluzione ha bisogno di osservare il problema da un punto di vista nuovo. Per questo, nei miei Corsi, la maggior parte degli esercizi che propongo hanno come obiettivo di allargare gli orizzonti delle persone che mi seguono, invitandole a trovare nuove e vincenti soluzioni ai problemi che la vita pone.

Il Corso

In questo Corso ti mostrerò, e tu avrai modo di sperimentare, come la Poesia possa diventare strumento di cura, nel senso che si prende cura di te.

La poesia usa il linguaggio dell'inconscio, spesso incomprensibile, ma che si presta all'interprete che abbiamo dentro di noi.

Leggendo una poesia, noi possiamo sentirci in sintonia con quello che l'autore esprime, oppure percepire paura, dolore, e altre emozioni. Quando questo accade, vuol dire che noi stiamo scandagliando il profondo del nostro essere, dove le ferite hanno bisogno di essere curate. Allora alcune memorie, che prima erano state seppellite, affiorano alla consapevolezza, ed è proprio questo processo che aiuta la guarigione.

Le ferite interiori chiedono aiuto attraverso la malattia, vogliono essere ascoltate, comprese e amate. Sarebbe come prendere la bambina o il bambino che siamo stati, abbracciarlo, e dirgli: "Io ci sono e voglio aiutarti!".

La mia esperienza con la poesia

Alla fine degli anni '80, a causa di una grave malattia, sono stata costretta a rimanere in casa e a subire cure dolorose e mortificanti, che non sortivano nessun effetto positivo. Avevo 35 anni e avevo perduto la speranza.

Un giorno, dopo anni che non lo sentivo, un amico mi chiamò per invitarmi alla presentazione del suo libro di poesie.

Non potendo uscire di casa, lo pregai di farmene avere una copia, e quella copia fu la scintilla che accese la fiamma dentro di me.

Cominciai a leggere poesie, molte poesie, e poi a scriverle, liberamente, lasciando che le parole fluissero come un torrente che nasce dall'anima e non può essere fermato. Ero assalita dal desiderio di scrivere!

Quasi non mi sono resa conto che la malattia aveva invertito la sua marcia. La poesia avanzava e lei si tirava indietro.

Sono guarita, senza accorgermene, tanto ero presa a leggere e a scrivere poesie.

Nel 1991 ho pubblicato il mio primo libro di poesie e disegni che si intitola "Spiragli".

Come usare questo Corso

In ogni capitolo di questo Corso, ti propongo una Poesia. Del tutto facoltativa sarà la tua scelta di andare a leggere la biografia del poeta, e assolutamente da evitare di cercare l'interpretazione che altri hanno dato in merito. Ma se proprio lo vuoi fare, ti consiglio di aspettare di aver letto tutto il capitolo, e in modo particolare la poesia, e risposto alle domande che ti propongo.

Nelle poesie che prenderemo in esame, non sarà processato l'autore, infatti non sappiamo se la poesia sia autobiografica o se, come a me succede

spesso, occupandomi anche di teatro, l'autore si è calato in un personaggio immaginario, e ne esprime i pensieri e le emozioni.

In questo Corso non ha importanza sapere se la persona che si esprime, attraverso i versi, sia l'autore della poesia, perché noi abbiamo bisogno di lavorare sui contenuti e sulle emozioni che si attivano leggendola. In questo modo si avviamo i processi di consapevolezza e di guarigione delle nostre ferite infantili.

Dopo aver letto e ascoltato la poesia, seguiranno una serie di domande che ti aiuteranno a entrare nel cuore del personaggio per comprenderlo, amarlo, e aiutarlo a risolvere il problema emotivo che si esprime nelle sue parole.

I problemi emotivi che si esprimono nella poesia, possono riguardare la tua vita, quella di una persona che ami, di un amico, oppure di un tuo cliente.

Puoi inviarmi le risposte alle domande alla fine di ogni capitolo, oppure tutte insieme con un file PDF.

Conosci te stesso

L'esortazione «**conosci te stesso**» (in greco antico γνῶθι σαυτόν, *gnōthi sautón*, o anche γνῶθι σεαυτόν, *gnōthi seautón*) è una massima religiosa greco antica iscritta nel Tempio di Apollo a Delfi.

Secondo il filosofo russo Pëtr Dem'janovič Ouspensky, l'uomo non conosce se stesso, ossia non è ciò che potrebbe e dovrebbe essere. Oggi è una persona, domani un'altra. Tutti gli uomini sono macchine guidate da influenze esteriori. L'uomo è una macchina, e smette di essere una macchina quando conosce se stesso, diventando responsabile delle proprie azioni.

In questo mondo che corre, non abbiamo tempo per fermarci a riflettere, a interrogarci su quei moti dell'anima che improvvisamente irrompono nella nostra vita e ci fanno sentire male nel corpo e nella mente. Continuiamo la nostra corsa, ignorando le emozioni, che avevano soltanto bisogno di essere ascoltate e comprese. A volte questa corsa viene interrotta dalla malattia, e in questo caso sarà la nostra mente a correre all'impazzata alla ricerca di cure e soluzioni.

Fermati un attimo, ascolta cosa ti dicono le tue sensazioni, le tue emozioni, la voce interiore che parla piano, se non resti in silenzio, non puoi percepire quella voce.

Fai una passeggiata nel verde, osserva la bellezza che brilla intorno a te, senti il tuo corpo in sintonia con la natura che ti circonda, ascolta la musica,

danza sul prato a piedi nudi, canta, con tutto il fiato che hai in gola, e sorridi.

Poi leggi una poesia, immergiti nell'animo del poeta, senti nel tuo corpo le emozioni che questa poesia suscita in te, anche quelle più dolorose, e lascia che affiorino alla consapevolezza ricordi antichi e nuove soluzioni creative.

Le domande

Per gli esercizi che ti propongo in questo corso, mi sono ispirata ad alcune tecniche della Programmazione Neuro Linguistica, adattandole a un percorso che non prevede la presenza e il rapporto vis-à-vis tra Counselor e Cliente.

La Programmazione Neuro Linguistica

La Programmazione Neuro Linguistica, solitamente detta in maniera abbreviata PNL, è nata dal felice incontro di due intelligenze davvero perspicaci, uniche ed eccezionali, quella di John Grinder, professore di linguistica statunitense, e di un suo allievo, Richard Bandler, studente di matematica e d'informatica. Questi due geniali autori, attraverso l'osservazione acuta dell'operato di alcuni psicoterapeuti di successo dell'epoca: Milton Erickson, Fritz Perls e Virginia Satir, ed un'altrettanto acuta sintesi delle conoscenze scientifiche di vari campi apparentemente distanti fra loro - come l'informatica, la cibernetica e la linguistica - hanno cominciato a supporre che il comportamento degli umani, per quanto differenziato e talvolta bizzarro possa a prima vista apparire, ha una sua struttura ed è retto da regole che, se conosciute, possono essere utilmente utilizzate per migliorare la qualità della vita di ciascuno. Tuttavia, affinché la conoscenza si trasformi in abilità e competenze, ed affinché queste diventino un "modo di essere e di agire spontaneo", di modo che l'attenzione non debba più rivolgersi ad esse coscientemente e sia libera di concentrarsi sui "contenuti" delle interazioni, cioè della comunicazione, è necessario che i nuovi apprendimenti vengano sperimentati ed assimilati, fino al punto di sostituire le vecchie abitudini.

Attraverso le poesie e le domande, ti accompagno dolcemente nella profondità del tuo essere, dove incontrerai le tue emozioni e troverai le risposte di cui hai bisogno per guarire le tue ferite bambine e aiutare altre persone a fare altrettanto.

Se io ti chiedessi il tuo indirizzo e il numero di telefono, la tua mente razionale sarebbe pronta a darmi la risposta. E tutto questo senza alcuna emozione, a meno che tu, per una questione di privacy, vorresti tenere nascosti questi dati, e la mia domanda potrebbe metterti in difficoltà.

Se invece ti chiedessi per quale motivo la donna, che si esprime nella poesia, non chiede all'uomo che ama quello che desidera ricevere da lui, per rispondere alla domanda, sarai costretta a entrare dentro di te, servirti delle emozioni che le parole suscitano nel tuo animo, e usare l'immaginazione creativa per comprendere la donna e risolvere il suo problema.

Ogni giorno può capitare che una notizia, un incidente, una malattia, una parola, uno sguardo, possono metterti in crisi; il tuo umore cambia e tu diventi intrattabile. Non sai perché, non ti chiedi cosa sia accaduto dentro di te, sai soltanto che ti senti strana, nervosa, ansiosa, triste e depressa. Quando sarai in grado di scoprire che cosa ha scatenato le tue emozioni negative, e le avrai osservate con dolcezza per comprenderle, queste perderanno la loro forza distruttiva, allora potrai tornare dentro di te, trovare le risorse di cui hai bisogno per risolvere il problema e uscire dalla crisi e aiutare altre persone a fare altrettanto. Le poesie e le domande, che ti propongo in ogni capitolo, ti serviranno per imparare la tecnica e servirtene, nella tua vita e nel tuo lavoro.

1

La donna che non deve chiedere mai

Nel nostro primo incontro, ti propongo una poesia di **Frida Kahlo**. Del tutto facoltativa sarà la tua eventuale scelta di andare a leggere la biografia del poeta su Wikipedia, perché, come per le altre poesie che prenderemo in esame nei capitoli seguenti, anche in questa non sarà processato l'autore, infatti non sappiamo se la poesia sia autobiografica o se, come a me succede spesso, occupandomi di teatro e di poesia, l'autore si è calato in un personaggio immaginario, e ne esprime i pensieri e le emozioni.

In questo Corso non ha importanza sapere se la donna, “che non deve chiedere mai”, sia l'autrice della poesia, perché noi abbiamo bisogno di lavorare sui contenuti e sulle emozioni che si attivano leggendola. In questo modo si avviamo i processi di consapevolezza e di guarigione delle nostre ferite infantili.

E' importante leggere più volte la poesia, per farla entrare nello spazio interiore e chiederci, come si fa in teatro: *“se io fossi la donna che si esprime nella poesia, per quale motivo avrei deciso di non chiedere quello di cui ho bisogno all'uomo che amo?”*.

Lei una risposta ce la offre nell'ultima riga: *“Perché se devo chiedertelo, non lo voglio più.”*, ma non è sufficiente a spiegare le frasi che la precedono, intrise di desiderio e di aspettative.

Per quale motivo, se devo chiedertelo, non lo voglio più?

Leggi più volte la poesia, ad alta voce, immaginando di essere la donna che sta parlando all'uomo che ama.

Non ti chiederò

Non ti chiedo di darmi un bacio.

Non chiedermi scusa quando penso che tu abbia sbagliato.

Non ti chiederò nemmeno di abbracciarmi quando ne ho più bisogno, non ti chiedo di dirmi quanto sono bella, anche se è una bugia, né di scrivermi niente di bello.

Non ti chiederò nemmeno di chiamarmi per dirmi com'è andata la giornata, né di dirmi che ti manco.

Non ti chiederò di ringraziarmi per tutto quello che faccio per te, né che ti preoccupi per me quando i miei animi sono a terra, e ovviamente, non ti chiederò di appoggiarmi nelle mie decisioni.

Non ti chiederò nemmeno di ascoltarmi quando ho mille storie da raccontarti.

Non ti chiederò di fare niente, nemmeno di stare al mio fianco per sempre. Perché se devo chiedertelo, non lo voglio più.

(Frida Kahlo)

Dopo aver letto poesia, ci saranno una serie di domande che ti aiuteranno a entrare nel cuore del personaggio per comprenderlo, amarlo, e aiutarlo a risolvere il problema emotivo che si esprime nelle sue parole. Ovviamente le tre righe che ho messo dopo ogni domanda in questo esercizio e nei successivi indicano solo che devi scrivere. Fallo come vuoi in un file a parte con un testo lungo quanto vuoi.

1.1 Per quale motivo la donna non chiede all'uomo che ama quello che desidera ricevere da lui?

.....
.....
.....

1.2. La spiegazione data nell'ultima riga: *“Perché se devo chiedertelo, non lo voglio più”*, non spiega per quale motivo la donna non si rivolge a lui per un abbraccio, quando ne ha più bisogno, e neppure si aspetti che lui si preoccupi per lei quando i suoi animi sono a terra, o che la ascolti quando lei ha mille storie da raccontare. Prova a spiegarlo tu.

.....
.....
.....

1.3. Che cosa accadrebbe se la donna dovesse ricevere quello che desidera dopo averlo chiesto?

.....
.....
.....

1.4. Come si sentirebbe la donna se, dopo la richieste, ricevesse un rifiuto?

.....
.....
.....

1.5. Come si comporta la donna con l'uomo che ama? Che cosa fa per lui?
Come dimostra il suo amore al suo compagno, marito, amante?

.....
.....
.....

1.6. Come si comporta l'uomo con la sua compagna, per costringerla a non chiedere quello che desidera da lui?

.....
.....
.....

1.7. Per quale motivo l'uomo non dà ciò che la sua compagna si aspetta da lui?

.....
.....
.....

1.8. Come può una donna comprendere se è o non è amata?

.....
.....
.....

1.9. Che cosa ti dà l'essere amata?

.....
.....
.....

Durante la settimana, fai una richiesta a qualcuno che ti vuole bene. Può essere un amico, il coniuge, un genitore, un fratello o una sorella. Chiedigli qualcosa che sai che ti può dare. Quando lo fai, assumi la posizione di sicurezza: spalle dritte, petto in fuori e mento parallelo al pavimento, e guarda negli occhi la persona a cui ti stai rivolgendo.

1.10. Quali sono stati i pensieri e le emozioni che hai provato nel chiedere?

.....
.....
.....

1.11. Ora racconta in breve la tua esperienza.

.....
.....
.....