



Corso Professionale per Operatore Olistico

indirizzo Psicologia Olistica

STUDIO E PRATICHE DI POETRY THERAPY

Elaborato finale di

Lorella De Bon

N. Registro Scuola: FORM-1023-OP

Relatori: Sebastiano Arena e Annamaria Del Maestro

Data: 14 luglio 2020



Centro di Ricerca Erba Sacra

*Associazione d'Promozione Sociale e la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*

www.erasacra.com

**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. 1
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, García 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 voyerismo 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.

BREVE STORIA DELLA NARRAZIONE DI SE'

“C'è un momento, nel corso della vita, in cui si sente il bisogno di raccontarsi in modo diverso dal solito. [...] Quasi un'urgenza o un'emergenza, un dovere o un diritto.”⁴

Nel passaggio dall'oralità alla scrittura, la prospettiva autobiografica ha caratterizzato le varie tappe di sviluppo dell'umanità.

L'atto di “raccontare sé stessi” è connaturato all'essere umano e, pur essendo un atto essenzialmente privato, ha delle implicazioni collettive e pubbliche.

Grazie al resoconto fatto nel presente della propria vita passata, l'individuo esegue un esercizio di memoria, scoperta, riflessione, indagine e verità su sé stesso e sugli altri.

Il susseguirsi delle varie epoche storiche è caratterizzato dallo sviluppo del genere autobiografico.

La Grecia antica vede il fiorire della biografia, ossia la narrazione della vita e del carattere di personaggi noti scritta da un'altra persona, che nasce sotto forma di elogio funebre, racconto dimostrativo, discorso oratorio, retorico e cerimoniale. Per raggiungere il suo scopo, il biografo antico ricorre ad aneddoti, miti e finanche elementi fantasiosi.

La scrittura di sé viene praticata prima dai greci e poi dai latini attraverso la redazione di lettere, memorie, commentari, discorsi di autodifesa o

⁴ D. Demetrio, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 1995, p.9.

elogiativi, ma tali scritti sono molto diversi dall'autobiografia votata al racconto del vero.

In epoca medioevale è forte l'influsso del cristianesimo e della chiesa cattolica. L'autobiografia prende forma nell'esaltazione del valore di ogni uomo e nel suo indissolubile legame con Dio. La storia dell'uomo è la storia della sua anima inquieta e tormentata, è il racconto del suo peccare, della caduta all'inferno e della salvezza tramite il pentimento e la professione di fede in Dio.

Sant'Agostino vive e opera tra IV e V secolo d.C. Dopo essere stato professore di retorica ed eloquenza, attraversa una forte crisi spirituale che lo indirizza verso la carriera ecclesiastica, l'attività pastorale e la scrittura di sé.

La sua formazione culturale affonda le radici nella tradizione classica-pagana, che però viene superata a favore della supremazia della Scrittura e dei Padri della Chiesa.

Le "Confessioni" di Sant'Agostino costituiscono il primo modello di racconto autobiografico, dove il vescovo – attraverso un'introspezione profonda – ripercorre il suo personale e doloroso viaggio di crescita spirituale. Il suo è un percorso dall'individualismo al servizio del popolo di Dio. Tema centrale di tutto il suo pensiero è il rapporto tra ragione e fede, tra ricerca e rivelazione, dove la fede risiede alla fine della ricerca, non all'inizio.

Nelle "Confessioni" l'io-narratore si mette a nudo e, grazie all'esercizio della memoria, sonda in profondità la propria anima alla ricerca della verità

e felicità che risiede solo in Dio.

Rousseau vive e opera nel Settecento ma, in aperto contrasto con il pensiero della società illuminista dell'epoca, afferma che civiltà, scienza, progresso e denaro hanno corrotto l'uomo, allontanandolo dal suo "stato di natura", cioè dalla felicità.

Il titolo della sua opera è un richiamo esplicito alle Confessioni di Sant'Agostino, ma egli non si confessa davanti a Dio, bensì nei confronti dell'umanità intera quale io-uomo laico, unico e irripetibile.

L'esercizio della memoria analitica lo porta a individuare nell'infanzia il momento cruciale del cambiamento avvenuto in sé, del percorso dalla purezza alla degenerazione. La fine dell'infanzia è dunque l'inevitabile momento della perdita della felicità e, al contempo, l'evento che porta alla creazione dell'idea di innocenza e purezza dell'infanzia stessa. La sua autoanalisi giunge alla presa di coscienza di un mondo caratterizzato dalla contrapposizione tra essere e apparire e, al contempo, della necessità di perseguire la purezza infantile perduta quale fonte di felicità.

Nell'Ottocento il genere autobiografico permane, ma viene ridimensionato. Sulla scena letteraria prevale il romanzo: la narrazione non è più centrata sul rapporto narratore-mondo, ma sul racconto delle gesta eroiche di un personaggio politico e civile nel contesto storico del tempo. L'io narrante prende consapevolezza della propria frammentarietà e debolezza, è un groviglio di dubbi e insoddisfazioni, è inquieto, in preda alle nevrosi e al proprio inconscio. Nella nuova società industriale e laica non trova una collocazione precisa. Non riesce ad essere felice. Si sente

sopraffatto. L'io narrante non si narra più per paura dell'immagine che le parole possono costruire. Il narrante preferisce narrare gli altri.

Il Novecento risente della crisi autobiografica del secolo precedente: il bisogno di ritrovare spazio e tempo dove incontrare sé stesso e prendersene cura ridà slancio alla narrazione di sé, che può usufruire di opportunità e strumenti nuovi. La novità di questo secolo risiede nel fatto che lo scrivere di sé non costituisce più un gesto meramente individualistico, bensì è finalizzato all'analisi delle dinamiche sociali.

Varie discipline sociali, con diverse correnti di pensiero, attingono alle narrazioni autobiografiche (orali e scritte), le quali costituiscono anche un importante strumento pedagogico-educativo e terapeutico.

A partire dalle ricerche iniziate dalla Scuola di Chicago negli anni '20-'30 nell'ambito della marginalità urbana, la disciplina sociologica si evolve anche attraverso l'utilizzo della narrazione di sé (colloquio, intervista, scrittura diaristica, storie di vita, ecc...).

In ambito educativo, l'autobiografia è assunta a vera e propria tecnica pedagogica, volta al riconoscimento della propria identità, all'utilizzo delle risorse e delle potenzialità personali. In tal senso, l'io narrante diventa il principale educatore-formatore di sé stesso, in un processo continuo di investimento di risorse proprie.

A partire dagli anni Settanta, la "scuola francofona", grazie agli studi di G. Pineau e J.L. Le Grand, è stata la prima a riconoscere il valore educativo delle "storie di vita", termine adottato nell'area geografica francofona per

identificare la narrazione del percorso esistenziale individuale o di una parte di esso, che permette al narratore di ragionare, comprendere e orientare le proprie riflessioni volte alla risoluzione di problemi, in un percorso di autoformazione in continuo divenire.

In particolare, Pineau si sofferma sul valore dell'autobiografia come attività di autoriflessione. Poiché tutto ciò che esiste è in continuo movimento, la narrazione di sé si pone non tanto quale obiettivo formativo da perseguire, bensì come un processo in continuo divenire di “attribuzione di senso” ai continui accadimenti della vita. La vita individuale è un serbatoio di informazioni, un generatore di energie che, opportunamente portate alla luce e rielaborate permettono di trovare l'equilibrio necessario a vivere nel miglior modo possibile il presente e il futuro. L'autoformazione è per Pineau una doppia “presa di potere” da parte dell'individuo, che diventa soggetto e oggetto della formazione. L'autoformazione è un atto di responsabilizzazione personale. Raccontandosi, l'individuo studia sé stesso, si sofferma sulle proprie esperienze, ne evidenzia nessi, legami, differenze e distinzioni, esplorandone tutti i possibili sviluppi.

L'autoformazione segue le età dell'uomo. Infanzia, adolescenza, età adulta e vecchiaia sono tutti ed egualmente momenti importanti della narrazione, ricchi di informazioni e stimoli per la propria formazione. Ogni età dell'uomo offre l'opportunità per un nuovo apprendimento.

L'autonarrazione è un'attività continua, che non si risolve esclusivamente nella dimensione psico-pedagogica, ma che amplia il suo raggio d'azione a

livello socio-antropologico nel momento della condivisione del nostro vissuto con gli altri e della comprensione di quel vissuto da parte degli altri (in un rapporto relazionale altamente dinamico). Così come la memoria individuale concorre a formare l'identità personale, così le diverse memorie di ognuno evidenziano l'identità collettiva di un gruppo nel corso del tempo. Esemplificativa la costituzione di archivi e musei della memoria per la conservazione di testimonianze orali (e scritte) che andrebbero altrimenti perdute.

Diversi sono gli esponenti della scuola francofona - diversi gli approcci alle storie di vita - accomunati dall'obiettivo di capire il processo di costituzione dell'identità individuale. Un'identità che si costituisce grazie a tutta una serie di domande alle quali è possibile rispondere solo attraverso la ricostruzione del proprio percorso di vita. Ad esempio, D. Bertaux. Esponente della corrente etnosociologica, egli procede alla raccolta di interviste biografiche o "racconti di vita" in relazione a un gruppo sociale, più dinamico e meno legato a schemi rigidi rispetto a un contesto più ampio (approccio antropologico). La mobilità del gruppo, infatti, costringe l'individuo a cambiare continuamente la propria soggettività e diversi sono i livelli di interazione sociale, così come diversi sono i soggetti a parità di caratteristiche comuni. Bertaux non guarda mai ai massimi sistemi. Durante l'intervista, diversamente dalle storie di vita, all'intervistato viene chiesto di scegliere un frammento della sua vita, punto centrale d'osservazione dell'esperienza umana tutta.

In Italia, la narrazione di sé come autoeducazione si sviluppa grazie soprattutto agli studi di Duccio Demetrio e allo sviluppo del cosiddetto “metodo autobiografico”.

Autoformarsi significa anzitutto raccontarsi e scoprirsi, senza infingimenti. In tal senso, la scrittura ha il pregio di far emergere ciò che abbiamo rimosso, costringe a confrontarsi con errori, sofferenze e sensi di colpa, ma anche con i nostri desideri, le speranze, i sogni. Il racconto delle nostre esperienze può essere interpretato secondo diverse prospettive e chiavi di lettura, mettendone in evidenza la ricchezza e la complessità quale scrigno di potenzialità, consapevolezza ed energie creative per la nostra vita futura. Autonarrazione e autoformazione che, nell’incontro-accettazione con l’altro, esce dal recinto dell’autoreferenzialità per abbracciare un percorso di condivisione e crescita collettiva.⁵

⁵ F.P. Pizzileo, op.cit., Lezione 1.

LA SCRITTURA CHE CURA

“Quante volte ho sperato di leggere nell’aria la parola fine? [...] Solo la poesia mi ha salvato dal suicidio, dice Federico.”⁶

Il termine “medicina narrativa” è stato coniato dalla dott.ssa Rita Charon. E’ un concetto recente, affacciatosi sulla scena alla fine degli anni Novanta, che consiste nella pratica medica centrata sul paziente grazie alla sua storia narrata e scritta, considerata importante quanto i segni e i sintomi della malattia stessa.

E’ attraverso il corpo che vediamo e conosciamo il mondo. Quando una persona si ammala si crea una separazione tra il suo mondo e quello delle persone sane, tra queste anche i medici. L’isolamento che ne deriva non fa che peggiorare la situazione, rendendo oltretutto difficile la diagnosi e la cura. Non poter parlare della propria sofferenza getta il malato nello sconforto e nel caos emotivo, ostacolando il percorso di guarigione. Generalmente il racconto colloquiale e frammentario in medicina si manifesta ancora in modo disordinato e poco considerato da parte della classe medica, spostata su un piano autoreferenziale del tutto ingiustificato. Il paziente non si sente ascoltato, compreso, accolto. Non si sente Persona. Per contro, la scrittura della propria malattia e delle proprie emozioni permette di uscire dall’isolamento, sentendosi ascoltati e fornendo al

⁶ I. Vallerugo in P. Di Terlizzi, *Che cos’è una gerla, Pierluigi Cappello, la poesia, la comunità*, Pordenone, Edizioni L’Omino Rosso, 2019, p.30.

personale medico tutta una serie di informazioni volte a disegnare un quadro clinico “olistico”. Gli stessi medici, insieme agli altri operatori sanitari, nell’ascolto delle storie dei pazienti possono trovare spunti di riflessione sul proprio operato. Spunti di riflessione, ma soprattutto quell’Empatia da assumere ad alti dosaggi senza controindicazioni.⁷

“Da sola, la scienza non aiuta a confrontarsi con la perdita della salute, a dare un senso all’infermità e alla morte. Bisogna saper ascoltare gli ammalati, rispettarne le storie, lasciarsi coinvolgere per agire nel loro interesse.”⁸

L’uso terapeutico e educativo della poesia conosce tre differenti livelli operativi, i cui confini sono del tutto labili e arbitrari. Schematizzando, si parla di “psicoterapia poetica” individuale o di gruppo quando lo psicoterapeuta utilizza la poesia quale vero e proprio strumento per il recupero del benessere del paziente. Attraverso la lettura di versi scelti in relazione al disagio da affrontare, e dopo una fase preliminare di meditazione e rilassamento, la successiva analisi e riflessione su quanto letto stimola l’emersione di quel mondo inconscio che sarà compito del terapeuta decodificare.

I “gruppi poetici di autocoscienza” sono gruppi di auto-aiuto che utilizzano la poesia, attraverso svariate tecniche e modalità di scrittura, per far emergere le energie positive, vitali e motivazionali dei partecipanti. La

⁷ F.P. Pizzileo, op.cit., Lezione 9.

⁸ R. Charon, *Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2019, p.17.

forza del gruppo risiede nella condivisione dei problemi e nella presa d'atto che non siamo soli di fronte alle avversità della vita.

Nei “laboratori di poesia”, indirizzati soprattutto a bambini e adolescenti, lo scopo principale è quello di arrivare a riconoscere ed esprimere i propri sentimenti ed emozioni attraverso la poesia. Attraverso le letture di testi poetici e la loro rielaborazione, si giunge alle composizioni create dai partecipanti, che in tal modo hanno la possibilità di dimostrare le loro competenze e capacità, spesso ignorate.⁹

Il potere curativo della parola, in particolare quella poetica, esplode in tutta la sua pienezza con Giuseppe Ungaretti. E' proprio grazie alla poesia che egli riesce ad attraversare il dolore della guerra e della perdita di un figlio come un naufrago sopravvive alla tempesta aggrappandosi a una robusta zattera, facendolo approdare alla speranza e alla fede. Ungaretti è ben lontano dal luogo comune che vede il poeta come un vagabondo perditempo, impegnato in uno sterile esercizio di tecnica e retorica. Il suo cuore è un paese straziato, pieno di macerie e di morti, nel quale si aggira brandendo carta e penna. Cadendo, a volte, ma sempre rialzandosi, sempre scrivendolo quel dolore, che fa tanto male, ma che si rispetta come si rispetta il nemico dal cuore altrettanto straziato. Ungaretti è un uomo che soffre, ma al contempo è umile servitore della speranza, un vero e proprio soldato della speranza, la cui arma più potente è la scrittura, insieme alla fede. Per lui la parola è lo strumento capace di esprimere l'inesprimibile,

⁹ F.P. Pizzileo, op.cit., Lezione 7.

ciò che alberga nell'inconscio dell'uomo, soprattutto dell'uomo che si è perso lungo il cammino della vita. Il bisogno di riscatto e di rinascita trovano in Ungaretti quello slancio vitale che tanto somiglia al gesto vorace di un bambino che si attacca al seno materno, fino a morderlo dalla fame. Ecco, quel seno materno per Ungaretti è la poesia.¹⁰

Una parola poetica che cura, ma che è anche in grado di salvare letteralmente la vita?

“Fin da piccola attaccata da voci nemiche, inseguita dagli spettri, il cui padre fu ucciso barbaramente [...] una donna sola, aggredita dalla schizofrenia fin da bambina, ma salvata a lungo dalla musica e dalla poesia.”¹¹ Questa era Amelia Rosselli, questa è Amelia. Una delle più grandi poetesse europee, ma soprattutto una persona da sempre alle prese con un dolore profondissimo, calata dentro un mare nero dal quale riusciva a riaffiorare solo grazie al potere consolatorio della musica e della poesia, in particolare. Commovente il suo primo incontro con la voce salvifica di un poeta con il quale strinse da subito un rapporto di comunanza affettiva. “A scuola un giorno la prof mi mise in mano un libro di poesie di Robert Frost, di cui subito mi innamorai. Aveva sofferto di depressione, la madre era morta quando aveva undici anni, la sorella minore morì in un ospedale psichiatrico come sua figlia. Aveva avuto una lunga vita, costellata di

¹⁰ M. Racci, *Biblioterapia. Leggere e scrivere significa prendersi cura di sé*, Roma, corso on line di Erba Sacra, Lezione 4.

¹¹ R. Paris, *Miss Rosselli*, Vicenza, Neri Pozza Editore, 2020, pp.59-60.

tragedie. Fu il mio primo poeta. Mi sembrava di non sentirmi più fuggiasca.”¹²

Sporadiche le riemersioni dal proprio tormentato inconscio. “Amelia pensava di curarsi volando sul piano della poesia che l’allontanava dal mondo e dai suoi problemi.”¹³ Eppure, albergava in lei – insieme alla speranza di sopravvivere – la consapevolezza di una malattia feroce e inesorabile, che la spingeva a chiedere continui ricoveri ed elettroshock, “che la facevano tornare pur sempre con la memoria libera di ricominciare, come una tabula rasa, pronta a riempirsi di parole e immagini.”¹⁴

Fino all’11 febbraio 1996, quando la poesia non le bastò più e si lanciò nel vuoto, ponendo fine alle voci e alle presenze persecutorie, ai ricoveri in clinica, agli elettroshock e alle terapie farmacologiche, alla solitudine.

Neanche la poesia, infine, poté salvarle la vita, quando si accorse “di non avere più nulla, però, quando le parve che proprio la scrittura, al dunque, la stava abbandonando.”¹⁵

Amelia, la reclusione in appartamenti sempre più piccoli e nelle cliniche psichiatriche. Alda Merini, una casa rifugio sui Navigli e il manicomio.

Sottrarsi alla moltitudine

è forse azzardato,

ma ti fa sentire umano

¹² R. Paris, op.cit., p.85.

¹³ R. Paris, op.cit., p.104.

¹⁴ R. Paris, op.cit., p.127.

¹⁵ R. Paris, op.cit., p.41.

*credere che farsi animale
domestico basti a ritrovare
una pantofola persa per sempre.*¹⁶

Ad accomunarle, la poesia. Alda viene frequentata da questa meravigliosa entità fin da bambina, anzi afferma di essere “nata scrivendo”, e ne accetta felice la compagnia perché “la prima condizione della poesia è la libertà, la gioia. La poesia è gioia, è transfert; non si può fare poesia in un luogo ristretto della dimora del proprio essere. La poesia è totale. E’ innegabile che in essa vi sia una compartecipazione del dolore, ma non un dolore psichiatrico inutile.”

Gli anni trascorsi in manicomio non lasciano spazio alla scrittura, troppi gli agenti disturbatori di quello stato di grazia che abbraccia il poeta nell’atto della creazione. Una volta fuori dalle mura di Gerico, è la poesia a permetterle di fuggire, stavolta dal mondo, pur nella consapevolezza che “il poeta rimane, è la sentinella vigile” di quella Verità che la gente non ha il tempo e la voglia di cercare.

Per Alda, come per Amelia, “la poesia rappresenta un modo d’essere più profondo, incorruttibile, incontaminabile”, una richiesta di aiuto lanciata come una rete da pesca nell’oceano dell’indifferenza.¹⁷ Per Alda, a differenza di Amelia, la salvezza. Perché, durante il suo lungo viaggio

¹⁶ L. De Bon, *La stiamo perdendo? A-rit-mie*, Milano, Edizioni La Vita Felice, 2019, p.54.

¹⁷ A. Merini, *Elettroshock. Parole, poesie, racconti, aforismi, foto*, Roma, Stampa Alternativa Nuovi Equilibri, 2010, pp.13-16.

all'inferno e nella conseguente ricognizione del dolore, “grazie alla parola [...] non è mai stata sopraffatta.” Per entrambe “la vocazione salvifica della parola fa sì che il deforme sia, insieme, sé stesso e la più mite, indifesa e inattaccabile perfezione della forma. Solo angeli e demoni parlano lo stesso linguaggio da sempre.”¹⁸

¹⁸ G. Manganelli in A. Merini, *L'altra verità. Diario di una diversa*, Milano, CS Libri, 2000, p.11.

LA CURA DELLA PAROLA

“Per me il far poesia è un servizio civile e sociale importante, anche se apparentemente, ma solo apparentemente, inutile.”¹⁹

Oggi la cultura occidentale è fortemente tecnologica. Abitanti di un “villaggio globale”, costantemente connessi alla rete e alle informazioni, siamo però sempre più soli e incapaci di relazionarci in modo costruttivo e civile l’uno con l’altro.

Viviamo immersi in un racconto continuo, ma la nostra narrazione e quella degli altri sono fatti ormai scontati e automatici. Nell’era tecnologica dei social il racconto è sostanzialmente un mero gesto autoreferenziale, dimostrativo di “qualcuno che non si è, un’ulteriore maschera gettata addosso alle altre, privo di quell’ascolto necessario per la comprensione di sé e dell’altro.

Soprattutto gli adolescenti navigano a vista in una società tecnologica, perennemente proiettati all’esterno di sé stessi, disabituati alla convivenza amichevole e complice con la propria interiorità. Tutto il loro mondo interiore viene gettato in pasto alla rete, sempre più lontano da casa, nell’illusoria convinzione che quella rete porterà loro quanto desiderato. Si assiste così a un’eccessiva apertura al mondo ormai globalizzato che, paradossalmente, si traduce nella chiusura dell’adolescente alla conoscenza

¹⁹ A. Colonnello in P. Di Terlizzi, op.cit., p.28.

di sé e ai rapporti umani veri e profondi. Il mancato radicamento interiore espone l'adolescente a ogni tipo di corrente avversa ad una piena evoluzione personale.²⁰

Nell'ambito delle nuove forme di comunicazione multimediale e di una società ormai divenuta un "villaggio globale", il sociologo P. Jedlowskji ha evidenziato il paradosso della sopraggiunta incapacità a rapportare la memoria individuale con la memoria collettiva. La velocità che il quotidiano impone è da ostacolo all'elaborazione del pensiero riflessivo, alla comprensione profonda del vissuto emotivo. Se da un lato oggi vediamo accresciute le possibilità di "fare esperienza" uscendo dal quotidiano, dall'altro non riusciamo ad "avere esperienza" perché quelle occasioni non riusciamo a farle sedimentare, fermentare, sviluppare. Perché non troviamo più il tempo del gesto quotidiano che è esso stesso narrazione.²¹

Di fronte all'impoverimento qualitativo, e talora quantitativo, del nostro vocabolario e alla perdita dei suoi significati originari, chi ama la scrittura ha il gravoso compito di farsi custode della parola – i poeti, in particolare. Un compito doveroso e importante, se si considera che la democrazia è il punto privilegiato dove fluiscono liberamente le opinioni e le convinzioni. Mentre nei luoghi pubblici e della quotidianità, finanche nelle istituzioni, l'eccesso di parole e gli slogan urlati creano un rumore assordante che ci

²⁰ F.P. Pizzileo, op.cit., Lezione 9.

²¹ F.P. Pizzileo, op.cit., Lezione 2.

rende tutti vulnerabili, i poeti sono i necessari “salvagente” da afferrare per sfuggire alla menzogna e al fittizio. Aggrapparsi alla scrittura delle origini, al segno, al suo significato primario, al suono stesso delle parole e al silenzio che giace tra esse, significa dunque avvicinarsi alla Verità che è in noi e procedere verso l’Altro, nella condivisione e nella relazione sincera, ognuno portando in dono la propria originale diversità.²²

Purtroppo, come sostiene il compianto Pierluigi Cappello, “la tradizione italiana, oggi come oggi, è ormai questione di trasmissione all’interno dei luoghi universitari e la poesia contemporanea strettamente attuale è scarsamente, per non dire peggio, diffusa o conosciuta nella nostra penisola. Come molti altri credo, invece, che la poesia abbia un valore assoluto, secondo me è una delle forme di espressione artistica più alte che ci siano concesse nella nostra esistenza di esseri umani.”²³

La poesia, dunque, quale gesto artistico dal valore assoluto, ma relegata ai margini della società contemporanea o peggio, ignorata. Una sorte che tocca, di conseguenza, anche ai poeti, costretti perlopiù all’anonimato o a fugaci quanto illusorie comparsate sul palco dell’ennesimo e oscuro concorso letterario.

Opinione comune è che senza poesia sia possibile vivere, che la poesia non sia un bene primario. Peccato che oggi la soddisfazione dei bisogni primari costituisca la minima parte della nostra frenetica esistenza, votata invece

²² M. Salvador in P. Di Terlizzi, op.cit., 2019, pp.7-9.

²³ P. Cappello, in P. Di Terlizzi, op.cit., p.37.

all'inseguimento del superfluo e del superficiale. Cosicché "la poesia non è riconosciuta in quasi nessuna sede, in anni nei quali l'aspettativa di poesia viene assolta dai canterini di Sanremo o dai cantautori tutt'al più."²⁴

L'esistenza di Pierluigi Cappello, uomo e poeta, è un esempio chiarissimo di cosa sia la poesia.

Innanzitutto, Resistenza per il solo fatto di esistere (il poeta, la poesia), di restare aggrappati a un sistema votato al consumo veloce, al frastuono assordante, alla dimenticanza, all'induzione di sempre nuovi desideri da soddisfare, all'appiattimento delle coscienze. La poesia costringe a rallentare, a prendersi il tempo di guardare e di guardarsi, finanche di perdersi. La poesia è compagna inseparabile della coscienza, della memoria e del silenzio. La poesia costringe all'ascolto e a coltivare l'esattezza delle parole. La vera poesia è libera perché non è mossa da alcun interesse economico, quindi è pericolosa per coloro che detengono il vero potere. La poesia, infine, è un "atto rivoluzionario che accomuna tutta l'umanità".²⁵

Scrivere e leggere costituiscono, insieme, un atto di resistenza di fronte all'agire scriteriato e prepotente di una società storicamente votata alla violenza e alla volgarità. Una resistenza consapevole da subito, però, dell'inutilità dei propri gesti e dell'esito finale della battaglia. In particolare, è il poeta a impegnarsi nel cogliere faticosamente dalla terra ogni parola

²⁴ P. Cappello in P. Di Terlizzi, op.cit., p.38.

²⁵ P. Cappello in P. Di Terlizzi, op.cit., p.47.

come fosse una radice, restando fedele al proprio credo che “ogni colore non colto si chiama distanza, ogni sguardo che coglie si chiama poesia.” Un impegno votato al fallimento, nella più profonda consapevolezza che “l’agire poetico è il sottoporsi ad un fardello, del quale non si può delegare ad altri neppure un milligrammo.”

Eppure, il poeta-soldato ungarettiano insiste, testardo, a guardare/si, a scavare/si, a nominare con esattezza le cose. E le cose nominate prendono vita, per questo le parole hanno un ruolo salvifico, per questo la poesia si lega alla materia sino a farsi essa stessa materia, energia vitale. E Risonanza, che è la magia compiuta dal poeta quando le parole cercate e scritte riescono a suscitare lo stupore di chi legge, anche a distanza di tempo e spazio. Dunque, la poesia che si fa dono per l’umanità, che si fa umanità, disinteressatamente. Perché esprimere i propri pensieri con maniacale precisione, fare del silenzio parola, usare il silenzio stesso alla stregua di parole significa “premere verso l’esterno”, abbattere muri e confini.

La parola che preme offre appieno l’immagine della fatica del poeta nell’estrarla dal mare magnum della propria esperienza, così che essa “vale per tutti e indipendentemente dal tempo”. Le parole venute alla luce “liberano l’uomo dalle sue costrizioni e coincidono con un momento di profonda conoscenza di sé stessi” e il poeta “realizza, così, un atto di liberazione non individuale, ma disponibile a chi vi si accosti.”²⁶

Oltre quei muri, l’Altro. Qui, esattamente in questo luogo aperto, la poesia

²⁶ P. Di Terlizzi, op.cit., pp.68-72.

si fa comunità. Dandosi in pasto ai lettori, il testo poetico ne attiva l'impegno propositivo e conoscitivo. La parola del poeta si lega a chi legge, inducendo un percorso di conoscenza e definizione della propria vera identità e della capacità di fare.²⁷

Salta, a questo punto, qualsivoglia polemica sulla cosiddetta poesia autoreferenziale, quella – per intendersi – accusata di utilizzare a profusione il pronome “io”. Nel caso di Amelia Rosselli, ad esempio, i suoi versi “sia pure sempre con un io in primo piano, tendono all’io plurale, spesso indossando i panni dell’interlocutore, facendolo parlare in prima persona.”²⁸

Esemplificativo del potere di Comunanza tra scrittore e lettore è un passo tratto dalle memorie d’infanzia di Giovanni Papini: “Uno dei momenti più divini della mia vita fu quando ebbi ogni diritto sulla biblioteca di casa. [...] Là mi chiudevo ogni giorno, appena ero libero, e tiravo su a uno a uno, con stupore e circospezione, i libri dimenticati. [...] sempre agitato da un impaziente rapimento [...] Per me la realtà non era quella della scuola, della strada, della casa ma piuttosto quella dei libri – là dove mi sentivo viver di più.”²⁹ Uno stupore che lo accompagnò fino a quando il piccolo Giovanni, vorace divoratore di libri, crescendo, diventerà uno scrittore compulsivo alla perenne ricerca della verità attraverso la quale educare il mondo.

²⁷ P. Cappello in P. Di Terlizzi, op.cit., p.77.

²⁸ R. Paris, op.cit., p.156.

²⁹ Giovanni Papini, *Un uomo finito*, Milano, Mondadori Libri, 2016, p.11.

BREVE STORIA DELLA PAROLA TERAPEUTICA

“La poesia è bella perché tu ti metti a leggerla e ci impieghi solo pochi secondi, e poi lo sai, che come il fantasma di un sogno felice fatto la notte precedente, ti accompagnerà per tutta la giornata insegnandoti qualcosa.”³⁰

La libroterapia o biblioterapia - disciplina nel cui alveo nasce e si sviluppa la poetry therapy - è un metodo di guarigione dell'anima e di prevenzione delle malattie, attuata grazie all'utilizzo di quel magnifico e immaginifico oggetto che è il libro. E' una tecnica di auto-aiuto che consiste nella scelta, da parte del libroterapista, di una serie di letture personalizzate che rispondano alle necessità terapeutiche della persona. Il libro costituisce il fulcro del percorso intrapreso, uno spazio condiviso e dialogico tra terapeuta e cliente, uno stimolo alla riflessione dell'esperienza individuale partendo dal racconto dell'esperienza altrui. Il libro è specchio, cassa di risonanza, tamburo, eco, boomerang, sasso gettato a pelo d'acqua. La lettura permette a chiunque le si affidi di riflettere su sé stesso, confrontarsi con lo scrittore e i suoi personaggi, potenziare le proprie capacità cognitive ed emotive, sviluppare risorse già presenti o inaspettate, ampliare conoscenze, rielaborare eventi passati, elaborare strategie volte al miglioramento della qualità di vita presente e futura, viaggiare e fantasticare.

³⁰ M. Franzoso, *Tu non sai cos'è l'amore*, Venezia, Marsilio Editori, 2006, p.70.

Premessa doverosa: i canti egiziani di 6000 anni fa, scritti sui papiri, venivano poi mangiati al fine di potersi appropriare degli effetti benefici delle parole.

Alla stregua della musica e del teatro, l'idea che i libri potessero curare l'anima e il corpo fu oggetto di riflessione nell'antica Grecia. Significativo il fatto che Apollo è Dio delle arti e della medicina. Aristotele, nel suo trattato "Poetica", parla dell'arte che, imitando le azioni umane, ha un valore educativo e formativo. In particolare, egli attribuisce alla tragedia un valore catartico, quale mezzo di purificazione dell'anima dello spettatore. Ad Aristotele viene fatta risalire anche la prima biblioteca privata greca. Nella biblioteca di Ramesse II compare la scritta "luogo di cura dell'anima".

Anche gli antichi romani sono fautori del legame tra lettura e medicina. Aulo Cornelio Celso, enciclopedista e medico, profondo conoscitore dei testi greci, nel trattato "De Medicina" suggerisce la lettura di libri e il dialogo nel trattamento della follia.

La storia di molte tradizioni religiose è caratterizzata dalla lettura dei rispettivi testi sacri alle persone morenti.

Solo nel XVIII secolo in Europa vengono istituite biblioteche negli ospedali psichiatrici, mentre negli Stati Uniti solo da metà XIX secolo in poi i libri entrano nelle carceri, negli ospedali e nell'esercito. Proprio negli Stati Uniti negli anni '30 lo psichiatra W.C. Menninger prescrive libri ai propri pazienti psichiatrici, pubblicando in seguito i risultati della lettura come mezzo di guarigione. Dal 1950 i libri vengono proposti alle persone

in trattamento di disintossicazione dall'alcool. Dal 1960 la biblioterapia si estende alla cura della tossicodipendenza, delle fobie e in altre situazioni di disagio esistenziale e sociale.

La poesia terapia è uno strumento di aiuto privilegiato per la comprensione e l'elaborazione di una sofferenza psichica e/o fisica. La scrittura in versi ha caratterizzato da sempre la vita dell'uomo, le sue tracce ricoprono l'intero globo terrestre e percorrono instancabili i secoli passati: poesia cantata, scritta e mangiata, declamata a placare gli animi, protagonista a teatro, scolpita su muri e lapidi, coperta di lana nelle giornate più fredde.

A livello educativo e terapeutico, innumerevoli e multiformi sono gli usi a cui si presta la poesia. Dalla psicoterapia poetica ai gruppi poetici di autocoscienza, fino ai laboratori di poesia, la scrittura in versi si sposa facilmente con qualsiasi altra tecnica, come ad esempio la meditazione. In relazione agli obiettivi e ai percorsi programmati, le tecniche di poesia-terapia spaziano dalla lettura di un testo poetico scelto ad hoc e dalla sua rielaborazione, dalla scrittura evocata da stimoli di vario genere (suoni, odori, immagini, parole), sino al verso "libero" o "liberato" da qualsivoglia interferenza.³¹

A livello teorico, la pratica ha le sue basi nella psicoanalisi. Secondo Freud le opere letterarie (poesia compresa) trovano terreno fertile nell'inconscio,

³¹ F.P. Pizzileo, op.cit., Lezione 6.

nei sogni, nei desideri, nell'immaginazione. Di conseguenza, la scrittura racchiude in sé un potere di guarigione, all'epoca ancora sconosciuto, consistente nel dare forma ai sentimenti più nascosti, al fine della risoluzione dei conflitti personali. In particolare, la poesia permette di rappresentare il Sé grazie all'uso dei simboli e di tutte le altre figure retoriche proprie della scrittura in versi. In realtà, Freud non pensava alla poesia quale vera e propria modalità terapeutica, bensì il suo interesse era focalizzato sull'artista, convinto che l'arte fosse il risultato di tutta una serie di nevrosi piuttosto che di romantica ispirazione. Per Freud, dunque, la poesia è l'espressione di un caso patologico da indagare.

Jung riprende alcuni concetti di Freud, ma non ha alcun interesse nell'analisi psicanalitica del poeta, in quanto considera la poesia uno strumento creativo alla portata di tutti, attraverso la quale ognuno può sviluppare un proprio e unico mondo di significati. Per Jung l'artista non crea perché in preda alla nevrosi, ma perché dentro di lui convivono e lottano potenti forze creative, che però non sono in grado di sopraffarlo. Il suo modello psicanalitico si sposta dalla cura alla crescita personale.³² “Con l'immaginazione riusciamo a conoscere gli oggetti e non come sono (?) ma come da ognuno di noi vengono percepiti, vissuti, valutati. [...] E' l'immaginazione che ci svela le emozioni più profonde e quindi i bisogni più radicalmente nascosti; soprattutto l'immaginazione che deriva dal progressivo allontanamento dall'esperienza quotidiana, quella creativa.”³³

³² N. Mazza, *Poetry Therapy teoria e pratica*, Monza, Mille Gru, 2019, pp.36-37.

³³ A. Zagaroli, *Counseling e poesia*, Roma, A.S.P.I.C., 1994, p.31.

Non soltanto Freud e Jung hanno contribuito alla discussione sul valore terapeutico della scrittura. Il XX secolo, in particolare dagli anni Sessanta in avanti, è caratterizzato da tutta una serie di studi e approcci teorico-pratici che hanno dato vita a un imponente corpus letterario, convergente sull' "uso dell'espressione scritta per migliorare la salute fisica e mentale, in riferimento a traumi."³⁴

Nel 1969, con la fondazione della "Associazione per la Poetry Therapy" (dal 1980 NAPT, National Association for Poetry Therapy), negli Stati Uniti si professionalizzano tutte le tecniche sino ad allora sperimentate. Nel corso degli anni, molte figure professionali appartenenti al mondo della medicina e dell'assistenza utilizzano con successo la poetry therapy su singole persone e su gruppi differenti.

"Gli anni Settanta hanno visto anche lo sviluppo di diversi gruppi o istituti di formazione. [...] Nel 1980 erano diversi gli istituti che rilasciavano i propri certificati di formazione, ma non erano stati stabiliti requisiti uniformi per la formazione dei poetiterapeuti." Tali requisiti sono stati finalmente fissati a livello professionale "dal Comitato di Certificazione della NAPT e, a partire dal giugno 2000, la Federazione per la Biblio/Poetry Therapy è l'unica organizzazione abilitata a concedere la Certificazione, la Registrazione e la Facilitazione Applicata alla poetry therapy."³⁵

³⁴ N. Mazza, op.cit., p.43.

³⁵ D. Bulfaro, *Breve storia della poetry therapy in Italia. Parte 1*, www.poetrytherapy.it, p.8 (accesso 12 luglio 2020).

In Italia il processo è più lento rispetto ai paesi anglosassoni a causa della forte incidenza dell'analfabetismo nel XX secolo e alla presenza di una chiesa cattolica che pratica la censura dei libri, l'avversione alla scelta autonoma dei testi e l'utilizzo del latino liturgico.³⁶

Negli anni Settanta si svolgono i primi incontri non ufficiali tra praticanti e appassionati di arti terapie, in particolare la musica e il teatro. In quegli anni la poesia e i poeti “non avevano un pubblico né lo volevano, ritenendo per ragioni ideologiche talvolta opposte, la poesia un fatto personale o comunque per pochi, posizione che a lungo andare relegò la poesia nei soli ambienti accademici”. Di conseguenza, sul piano terapeutico la poesia non ha trovato sbocchi e ogni tentativo di teorizzazione o percorso esperienziale, pur nella sua originalità e validità (come ad esempio il lavoro di Antonella Zagaroli, qui citata) è rimasto isolato e refrattario a qualsivoglia confronto e scambio con gli altri operatori.³⁷

Una tappa fondamentale per lo studio e la pratica della poesiaterapia è la traduzione e pubblicazione, a cura di Dome Bulfaro e Sara Elena Rossetti, della seconda edizione del manuale di Nicholas Mazza (educatore e membro della NAPT) dal titolo “Poetry Therapy”, uscito negli Stati Uniti nel 2016 per Routledge, Taylor & Francis Group.

“Questo libro offre un contributo senza eguali agli studi di poetry therapy, sia per quel che concerne la ricerca, sia per lo sviluppo professionale.” Definendo questa tecnica “come modalità artistica creativa” che “si

³⁶ F.P. Pizzileo, op.cit., Lezione 6.

³⁷ D. Bulfaro, sito cit., p.10.

armonizza con la psicologia, le scienze sociali, il counseling e l'educazione”, Mazza evidenzia la sua capacità di “rispondere alle tematiche di genere, di identità sessuale, di diversità e di giustizia sociale.”³⁸

³⁸ N. Mazza, op.cit., p.16.

STUDIO E PRATICHE DI POETRY THERAPY

“Lungo il corso del tempo, in ogni paese e lingua, la gente si è rivolta alla poesia per liberare le proprie emozioni – per la speranza in tempo di disperazione, per il conforto in tempo di fatica, per l’ispirazione in tempo di dubbio.”³⁹

Nel mio caso, dunque, cosa fare? Perseguire diabolicamente nella scrittura in versi o cercare una via alternativa e maestra? Il suggerimento della mia amica Serena, psicologa e psicoterapeuta, è stato fondamentale: “perché non fare della tua passione per la scrittura uno strumento per esercitare una professione? negli Stati Uniti, la poetry therapy viene praticata da decenni.” Una domanda e un suggerimento. Fatto sta che ho cominciato a riflettere seriamente sulla svolta da dare alla mia scrittura, sottraendola alla pubblicazione di libri destinati a restare negli ultimi scaffali delle librerie.

Mentre riflettevo sul da farsi e alla spasmodica ricerca di informazioni sulla “poesia terapia”, mi sono imbattuta nelle pubblicazioni della casa editrice Mille Gru, in particolare nel testo “Così va molto meglio”, compendio delle pratiche di poetry therapy sperimentate durante il Corso di Teatropoesia, anno 2016/2017, condotto da Dome Bulfarò presso la Scuola Binario 7 di Monza (l’Associazione Culturale Mille di Monza dal 2009 porta avanti progetti ad ampio raggio dedicati alla poesia, alla sua diffusione, ma soprattutto al suo utilizzo quale vera e propria pratica

³⁹ H.L. Silvermann in A. Zagaroli, op.cit., p.12

terapeutica, in aperto dialogo e collaborazione con le altre forme artistiche).

Il passo successivo è stato quello di contattare Dome Bulfaro, prima tramite facebook, poi telefonicamente. Gli ho spiegato le mie perplessità sulla scrittura finalizzata solamente alla pubblicazione, il mio sconforto, il desiderio di mettere comunque a frutto anni e anni di poesie e storie, di concorsi e libri, di miraggi e oasi momentanee. In Dome ho trovato una persona che ha pienamente accolto il mio sfogo, il disorientamento e la speranza di trovare una soluzione alla mia frenetica ricerca. Il racconto della sua personale esperienza, ma soprattutto il consiglio di studiare per poter gestire al meglio quello strumento terapeutico straordinario che è la poesia, sono stati fondamentali per la mia scelta successiva.

La scelta successiva è stata quella di iscrivermi al corso biennale di formazione in “counseling olistico” di Erba Sacra, attività volta a far ritrovare alle persone l’armonia psico-fisica attraverso l’uso di tecniche naturali, energetiche, artistiche, culturali e spirituali.

Oggi sono al termine del mio percorso di studi. Nel frattempo, ho voluto mettermi in gioco per capire l’esatta direzione del percorso intrapreso. Sto organizzando dei “momenti di condivisione” durante i quali cerco di stimolare le persone a scrivere le loro emozioni, a portarle fuori, alla luce del sole. Racconto il mio rapporto con la poesia, la mia lunga storia d’amore con questa forma artistica purtroppo “incompresa” nella sua

multiforme bellezza. Porto con me i libri dei miei “amici” poeti, sperando che diventino amici di chi mi ascolta.

Ma soprattutto, parlo della poesia. Perché affidare alla fragilità di un foglio di carta la solidità delle nostre emozioni, la nostra parte in ombra, l'essenzialità della nostra vita è un atto di coraggio e, al contempo, un atto terapeutico. Non importa la tecnica, importa essenzialmente la scrittura, capace nella sua semplicità di rendere visibile e permanente quel mondo segreto che abita ognuno di noi. Stupendoci, emozionandoci, cambiandoci.

Come primo approccio alla poesia ho utilizzato gli **haiku**, cercando di trasmetterne lo spirito originale, non tanto la tecnica. Ho scelto proprio gli haiku in quanto “non invasivi” riguardo l'intimità della persona, ma soprattutto capaci - grazie alla loro precisa struttura narrativa - di circoscrivere il magma emotivo che l'individuo vive. “L'haiku annulla l'io poetico dell'autore [...] ci aiuta a guardare la natura che ci circonda con occhi pieni di stupore ma attenti, a soffermarci di fronte alla bellezza del mondo. Per noi occidentali è una buona cosa soffermarci ad ammirare, quando quell'ammirazione è per la natura con le stagioni che passano e non per il proprio ombelico.”⁴⁰

Concorde con il mio amico e poeta, scrittore, favolista Clirim Muca - che sostiene che l'ordine mentale degli artisti è il caos - ho cercato di

⁴⁰ C. Muca, *Anno 365 dopo Basho*, Milano, La Vita Felice, 2019, pp.7-8.

introdurre gradualmente alla scrittura in versi, liberandola dal timore reverenziale e dai pregiudizi che l'appesantiscono e la dipingono come un'arte difficile e di élite. I risultati sono stati sorprendenti, in primo luogo per gli autori di queste piccole, ma grandi, composizioni in versi. Eccone alcuni esempi:

<i>“Urla festanti</i>	<i>“Riccioli d’oro</i>	<i>“Coperte pesanti</i>
<i>arriva il temporale</i>	<i>profumo di ciclamino</i>	<i>uccelli in volo</i>
<i>il gatto miagola.”</i>	<i>amore infinito.”</i>	<i>anima leggera.”</i>

In un percorso di avvicinamento discreto alla scoperta e allo svelamento della propria interiorità, nell’ottica del gioco e del divertimento, ho proposto i **tautogrammi** (con una lettera pescata a caso da un sacchettino) e **acrostici** (con nomi e sostantivi). Eccoli:

S ale lento	L ava
I l vento.	A cqua
L ontano	V iolenta
V olano	O ssa
I dee	R otte di
Azzurre.	O ttobre.

*“Ghepardo guardingo guarda gustosamente galoppare giovane graziosa gazzella.
Giovane guerriero guarda girovagare gigantesche giraffe giocherellone.”*

Prendendo spunto dal testo “Così va meglio” (edito da Mille Gru, Monza, 2018, p.12) ci siamo anche cimentati nel **“dispositivo dadaista”**: ogni partecipante ha portato con sé un giornale o una rivista, ha scelto un articolo, ne ha evidenziato delle frasi, le ha ritagliate e inserite in un sacchetto, per poi pescarle e incollarle su di un foglio nel preciso ordine di uscita. Contro ogni aspettativa, le composizioni hanno trovato un qualche riscontro nella vita del proprio autore, sottraendo al Caso il risultato finale dell’esercizio. Come questo:

“La felicità a forma di libro. Fare ciò che ci piace accettando la realtà. Un rapporto non conflittuale. Stare nel qui e ora. Un nuovo punto di vista porta in un Eden meraviglioso. E’ quello verso la felicità. Elettrocardiogramma della Felicità. Happiness on the Road. La gratitudine tra le mani. Credono nei loro sogni. La felicità è qualcosa di vero. Spiagge della Versilia.”

Mi sono successivamente spinta nel **mondo dei sensi**, esortando a mescolarli tra loro, a sentire con gli occhi, ad annusare con le mani, a vedere con la bocca, ad assaggiare col naso. Insomma, a spingersi oltre il quotidiano modo di agire e percepire la realtà. Il dolore è stato così descritto:

*“Il dolore freddo
nelle giornate di sole
pesa come mele fritte.”*

L'approdo finale degli incontri è stata **l'immersione totale nella propria interiorità**, alla ricerca di episodi-chiave che sappiamo aver condizionato, nel bene e nel male, lo svolgimento della nostra vita e il nostro attuale presente. L'invito era all'utilizzo di metafore e immagini che potessero smorzare il significato palese dell'accaduto. La lettura di questo testo ha suscitato in tutti i presenti una profonda commozione:

*‘L'acciaio brilla al sole,
sprigiona tutta la sua forza.
Il caldo incandescente lo scioglie,
lo sgretola e la debolezza divampa.
Sale un fumo grigio nero che ti avvolge
e il fiume lo porta via con sé.
Rimane sola.’*

Non solo poesia. Anche la prosa è entrata a far parte della mia sperimentazione sul campo con una serie di incontri di scrittura autobiografica sulle memorie d'infanzia, raccolti sotto il titolo **“Quando ero bambino ...”**.

Si è trattato di quattro occasioni di scrittura e di condivisione di una parte fondamentale della vita, l'infanzia, i cui eventi ci hanno portato a essere le persone che siamo oggi e che, quasi sempre inconsapevolmente, condizionano lo sviluppo delle nostre potenzialità e la nostra vita futura. Un percorso di scrittura emozionale volto al recupero e alla rielaborazione

delle memorie d'infanzia per meglio comprendere il presente e progettare il futuro, una presa in carico totale della nostra esistenza, del nostro bambino interiore, da cullare e curare. Perché “nel mentre ci rappresentiamo e ricostruiamo [...] ci prendiamo appunto in carico (in cura) e ci assumiamo la responsabilità di tutto ciò che siamo stati o abbiamo fatto e, a questo punto, non possiamo che accettare.”⁴¹

Ogni incontro è stato accompagnato da un autore, o meglio da un amico, che con un suo libro autobiografico da me presentato ha coinvolto emotivamente i partecipanti, aiutandoli ad aprire senza remore lo scrigno prezioso, anche se talora doloroso, della propria infanzia.

Primo incontro: “Scrivere di sé per esplorare il proprio spazio interiore” insieme a Stig Dagerman con “Perché i bambini devono ubbidire?”.

Secondo incontro: “L'emozione del ricordo come cura di sé” insieme a Slavenka Drakulic con “L'accusata”.

Terzo incontro: “Il passato è una cassetta degli attrezzi per rimodellare il presente” insieme a Steven King con “Il corpo”.

Quarto incontro: “I ricordi diventano acquerelli per disegnare il futuro” insieme a Henrik Stangerup con “L'uomo che voleva essere colpevole”.

L'invito alla rielaborazione dei propri ricordi ha evidenziato nei racconti dei partecipanti l'incontro con l'Altro, specchio di sé e strumento per la (ri)costruzione della propria identità, sino a farsi elemento fondamentale della cura grazie a un perdono concesso a posteriori.

⁴¹ Duccio Demetrio, *ibidem*, p.12.

Francesca C., ad esempio, ha dato voce direttamente all'Altro, permettendogli di raccontare, offrendosi quale spazio per una confessione postuma e rielaborando così, a distanza di anni, un episodio doloroso della propria infanzia mai raccontato prima:

“Ero solo un ragazzo, un ragazzo solo, anche se portavo jeans e camice di flanella a quadri ero solo un ragazzo. Non ho mai voluto farle del male o impressionarla, volevo solo essere un ragazzo come gli altri, un uomo come gli altri, invece non ero nessuno in un paesino dimenticato da Dio o che si era semplicemente dimenticato di me. Non l’ho mai sfiorata è vero, ma solo tardi ho capito la portata dei miei gesti: chissà cosa volevo ottenere, non ho mai pensato agli effetti su di lei, ero concentrato su me stesso. Non volevo farle del male. La prima volta è stato facile ingannarla e farla cadere in trappola: non la guardavo in faccia, ero troppo preso da me, ma sentivo il suo sguardo allucinato, braccato, sgomento. Voleva solo andarsene.

La seconda volta è stato più difficile, era diffidente dubbiosa, ma sono stato bravo a convincerla, del resto avevo una faccia rassicurante, tranquilla non poteva dire di no. Ho tentennato ma sono riuscito a portarla una seconda volta lì, dove volevo io. Stavolta però era già preparata non ha guardato, o il meno possibile si è difesa, era lì ma con la mente altrove. Sì è stata brava a difendersi. [...] le hanno dato dei buoni consigli: faceva il giro largo e così è finito tutto.

Quando le è arrivata la notizia della mia morte improvvisa, da quell’autista cretino, si è sentita di sicuro sollevata, non la biasimo, finalmente sarebbe stata tranquilla e libera di passare a tutte le ore.

Non ha sbagliato lei, ho sbagliato io a non capire che le stavo condizionando la vita, ma ero così solo e disperato che ho pensato solo a me. Come vorrei chiederle scusa ...

In fondo in fondo però credo mi abbia perdonato: lei ha fatto la sua vita, è cresciuta, ha costruito una famiglia, insomma ha vissuto ... pienamente, cosa che io non ho saputo e voluto fare.

Non ha sbagliato niente lei, ho sbagliato tutto io.”

Da una diversa prospettiva narrativa, centrata sulla prima persona singolare e utilizzando la tecnica dello scambio dei ruoli, Francesco D.S. ha scritto un vero e proprio racconto provando a immaginarsi un presente diverso nei panni del fratello (e viceversa):

“È facile scommettere in un futuro che non c’è mai stato. Non c’è una dimostrabilità dei fatti, ci sono solo illazioni e strane teorie.

Tuttavia, alle volte mi chiedo come sarebbe andata nella mia famiglia se per caso io fossi nato prima di Andrea. Nell’immaginarci un futuro dove ora io avrei i suoi quarantasette anni e mio fratello i miei quarantadue credo che il presente non sarebbe stato così diverso da come è.

Io sposato, separato con un figlio, mentre lui sarebbe a casa con i nostri genitori a cercare di non impazzire dietro mamma e papà con i loro problemi di salute.”

Lo scambio dei ruoli, però, viene presto abbandonato, per lasciare spazio al ritratto di un fratello maggiore cui fa indossare i panni di un supereroe che alle volte si lascia andare a gesti violenti e ingiustificati, che a tutt’oggi non sono ancora stati perdonati.

“Lui era il mio fratellone nonostante tutto. Quello dalle cui labbra io pendevo sempre. Quello che sapeva che videogiochi giocare, e che faceva le impennate più alte con la bicicletta. Quello che, con i suoi amici, metteva il culo nelle pedate più grosse, e riusciva sempre a farla franca. Ed era bello avere un fratello così. Perché era il più fico dell’universo. [...] Cristo Dio, quante me ne ha date. A cominciare da quello scarpone volato nella mia culla poco dopo che ero nato deviandomi il setto nasale, io non sarei riuscito mai e poi mai ad essere così violento con un fratello piccolo per il puro gusto di esercitare una forza o la mia rabbia su qualcuno. [...] Mi piacerebbe riuscire a perdonarlo per questo, e non escludo che magari un giorno riuscirò a farlo.”

Una violenza che appartiene anche a Francesco, che ne rintraccia con precisione le origini nell’educazione ricevuta dalla madre.

“Da bambini, lo si sa; si è semplicemente perfidi quando la vita fa di tutto per metterti i bastoni fra le ruote. E quel bastone era mamma, che con la violenza della sua ira ci ha educato ad esercitare la rabbia sugli altri fin da piccoli, prima con il contagocce quando eravamo troppo indifesi, e poi a secchiate quando non sarebbero restati i segni troppo a lungo.”

Poi, entra in scena una figura altrettanto materna, la nonna. Vero e proprio luogo fisico dove trovare la pace interiore e la bellezza altrimenti negate.

“Per fortuna che nel mio caso c’era nonna a mitigare i toni in casa, e inconsapevolmente avrei subito capito che lei era la salvezza. Grazie a lei imparai che l’autorevolezza vince sull’autorità. E la sua dolcezza, tutta la bellezza che lei mi ha lasciato mi fa appunto pensare che se fossi nato prima di mio fratello certe cose non le avrei semplicemente fatte.”

COVID-19: UN PERCORSO INTERROTTO?

una parola

sospesa, in attesa

di rinascere

(Lorella)

Poi, il Covid-19 ci sottrae al mondo, sottrae il nostro pensiero alla dimensione ristretta, talora asfittica, sempre limitante, della quotidianità. Ma se il quotidiano che disegnava i nostri orizzonti fino a ieri è stato spazzato via da una reclusione forzata prima e da una limitata libertà poi, il paesaggio continua a esistere. Anzi, assume visibilità e importanza ai nostri occhi, fino a diventare oggetto del desiderio, come sempre accade quando qualcosa o qualcuno ci viene sottratto nella sua pienezza di godimento.

All'improvviso del paesaggio ci accorgiamo, al paesaggio aneliamo quale bene primario, quindi vitale.

Nel tempo del contagio, della reclusione che anela la libertà, l'ambiente esterno impone silenziosamente la sua presenza, costringendoci a ripensarlo nell'ottica di un rapporto nuovo, dove lo scambio sia reciproco e rispettoso del valore di tutte le creature che lo abitano.

Ecco, allora, che diventa possibile l'instaurarsi di un dialogo tra parola e paesaggio che sia da un lato conforto alle nostre inquietudini, dall'altro scandaglio delle zone più in ombra della nostra coscienza.

Nulla di nuovo per il poeta di oggi e di ieri, naturalmente abituato alla riflessione sui luoghi fisici e su quelli dell'anima.

“Certo, l'esperienza è individuale ma ciascuno la vive in una dimensione collettiva, sociale. Sarebbe anacronistico e possibile fonte di malessere aderire a una visione troppo ristretta e centrata sul particolare dell'esperienza nazionale, regionale o individuale [...] Non c'è interazione, non c'è relazione, non c'è condivisione senza consapevolezza di sé. E la parola poetica può guarire quelle rigidità interstiziali dell'animo umano che il virus ha solo contribuito a far risaltare.”⁴²

Individui, collettività, paesaggi. Temi indissolubili che durante la reclusione si saldano, dandosi forza a vicenda, con l'obiettivo di tenere insieme quei frammenti di vita e di identità che il virus ha prodotto.

In tale contesto, mi è stata offerta da Dome Bulfaro l'opportunità di partecipare alla realizzazione di un'antologia poetica che fosse strumento di aiuto agli utenti e agli operatori della poetry therapy.

“Abbiamo contattato più di trenta poeti, psicologi, psicoterapeuti che operano in questo ambito e abbiamo chiesto di indicarci una poesia terapeutica per questo tempo di pandemia. Gli abbiamo chiesto di introdurre la poesia consigliata evidenziando anche a quale fascia di età fosse indirizzata e su quale problema potesse agire positivamente (stress,

⁴² D. Bulfaro e P.M. Manzalini, *Poesia per ogni pandemia. Antologia di mutuo-auto aiuto*, www.poetrytherapy.it, p.1 (accesso 12 luglio 2020).

ansia, attacchi di panico, perdita, depressione, fiducia, amicizia, comunità, ...)⁴³

Questo il mio personale contributo:

Entrano i rumori l'abbaiare di un cane di Pierluigi Cappello

da Un prato in pendio. Tutte le poesie 1992-2017, ed. BUR Rizzoli, 2018

Età: Adolescenti e adulti

Funzione: Fiducia, Comunità

Per chi in questa e altre pandemie ha sviluppato un senso di abbandono, solitudine e disorientamento. A coloro che, chiusi nei propri spazi fisici e mentali, hanno perso la fiducia negli altri e in sé stessi, sviluppando il timore di riavvicinarsi al prossimo, di ricominciare a vivere in comunità.

Entrano i rumori e l'abbaiare di un cane
dalla finestra aperta; con una brezza che passa
sulle tue braccia nude, sulla fronte.
Se chiudi gli occhi la senti sulle palpebre
e sembra la mano di chi ti vuole bene
a passare e tutto il male del mondo va via
con gli occhi chiusi mentre passa la mano.

⁴³ D. Bulfaro e P.M. Manzalini, Ibidem, p.1.

E sei tu e il tuo respiro dentro alla brezza
e stai fermo e ti fidi come una pace
appena nata.

Cassacco, agosto 2017

PAESAGGI CON FIGURE ASSENTI

“Tutte le cose più importanti e profonde, come i sogni, le sensazioni, i sentimenti, i ricordi, ovvero le pietre miliari della nostra identità, sono immagini, non parole.”⁴⁴



Giorgio Morandi, Paesaggio, 1910

Durante il lock down non ho voluto interrompere il dialogo che ero riuscita a instaurare con le persone che avevano partecipato ai miei precedenti incontri di “scrittura emozionale”. A loro ho inviato, tramite WhatsApp, un progetto da realizzare individualmente sul tema attuale del paesaggio

⁴⁴ F. Del Moro, *Le vie dei libri. Scrittori, editori, poeti, cani, gatti e altri animali da compagnia*, Milano, Edizioni La Vita Felice, 2006, p.117.

privo di figure umane, ispirato dal libro di Philippe Jaccottet “Paesaggi con figure assenti”.

Ciao! Ho bisogno di te! Sono in dirittura d'arrivo col mio percorso di studi olistici. Mi mancano un esame e l'elaborato finale, il quale tratterà la mia esperienza “sul campo”. Così ho pensato di proporti questo: ti manderò un'immagine, che spero riuscirà a emozionarti e a farti scrivere dei versi o delle frasi. Ti anticipo il tema, che è “paesaggi con figure assenti”, del tutto attuale, non trovi? Dimmi se sei d'accordo. Grazie!

Successivamente alle adesioni ricevute, con un secondo messaggio, ho spiegato nel dettaglio il tema scelto.

Il nostro modo di vedere le cose è influenzato da ciò che sappiamo o crediamo. Inoltre, vediamo solo ciò che guardiamo. Ecco allora il mio invito a guardare il dipinto, ad accogliere le emozioni che ti invia attraverso il filtro della tua personale esperienza e a trascriverle per renderne partecipi gli altri. Nulla ti dirò riguardo al dipinto, se non dopo averti letto, in modo da non condizionare il tuo sentire.

Solo un suggerimento: prova a pensare che un paesaggio con figure assenti forse non è vuoto, desolato o inquietante. Quelle figure umane prima c'erano e dopo verranno. Un'istantanea di loro conserva segni, tracce, echi, ombre e ricordi che riemergono negli occhi di chi guarda. Per questo, anche nei momenti di buio apparente, restiamo sempre fedeli alla luce.

L'immagine proposta è stata la copertina del libro di Jaccottet, un dipinto di Giorgio Morandi del 1910 dal titolo “Paesaggio”.

Quel viale alberato, quegli alberi da un lato rigogliosi e dall'altro assenti, la strada bianca e vuota, l'orizzonte nascosto dalla vegetazione e il cielo

sottile, di un azzurro stinto, hanno stimolato l'immaginazione – motore della costruzione della propria realtà – e smosso ricordi e memorie.

Un sentiero in salita tra sentinelle appena mosse dal vento. Si intravedono case in attesa silenziosa. Il rumore di passi in arrivo è nel respiro del cuore.
(Francesco B.)

*

Mi è arrivata nell' immediato un'emozione fortissima un pianto in gola a stento trattenuto. Non avverto l'assenza dell'uomo forse l'umanità si è perduta in tutto quel grigio e gli alberi stessi muti e inchiodati ci rappresentano, soprattutto ora.

(Tamara P.)

*

Mai ho pensato che un paesaggio con figure assenti, mi permetto di aggiungere figure umane, possa essere vuoto... più spesso penso che vorrei essere trasparente mentre percorro un luogo, leggera per non calpestarlo, in ascolto attento di voci altre: acqua, brezza, vento o respiro altro, lo sguardo a penetrare il bello di quaggiù e a tenerlo in eredità.

Così ti dico che, in questo apparente "grigiore" del paesaggio di Morandi, sento il disgelo di febbraio e la Primavera a venire già avanzata nelle chiome arboree; oltre le fronde, in secondo piano, vedo un lago che vorrei mare; ma lo sguardo corre oltre l' orizzonte, a quella striscia di luce bianca che invita a...entrare.

Le case a lato sono solo accessori, importanti per noi umani, come i cippi

sulla strada, limitazioni.

(Emanuela Z.)

*

Siamo fotogrammi di luce.

Pure i fiori ci guardano inermi.

Fragile, ma dirompente moviola in panorami di silenzio.

(Gisella C.)

*

AMNESIE

Incontravo ricordi e ombre

allineate in un viale di polvere danzante.

Spogliate allusioni mi illudevano in un fluire evocativo.

S'affollava d'incontri il mio sguardo

che aveva perso visioni ingerenti.

Percorrevo vane richieste

ma il tempo le percuoteva.

In un sospeso battere e levare continuo

sorpreso dal nulla.

C'era nell'incompreso movimento, condivisa staticità

e la tua pelle era rosa di primavera.

M'illuminava e i miei pensieri divenivano cangianti

senza chiederlo

senza volerlo.

In questo tragitto senza risposte

venivo trafitto da disattese speranze
per poi risvegliarmi in una folla che avevo perso.

(Michele M.)

*

PARADOSSO DEL “NON”

Non esiste un’assenza assoluta,
semmai un “*non vedere*”, rincorre
sotto il respiro di antichi alberi,
reminiscenze e percorsi.

Forme umane appaiono improvvisi,
come ombre disinibite, sfilano,
con uno strascico di chiacchiericcio
e risate che si rincorrono tra le alte foglie.

Un fermo immagine, nel non tempo,
dell’immortalità, tra il prima e il dopo,
tra il durante e il lento oblio di una clessidra,
che ci avvolge nella sua sabbia magica,
mentre riprende il “*countdown*”.

3... 2... 1... 0...

E si riaffaccia improvviso,
il manto azzurro, le nuvole, il sole.
Mai questa sera fu più luminosa,
di un giorno con stelle accese diurne.
Camminiamo sul bordo della strada;

improvvisi, torniamo qui,
senza mai essere andati via.

Paradosso del “*non*”: “eppur ci siamo”.

(Roberta Vasselli - Mestre, 14 aprile 2020)

Ci siamo ritrovati costretti alla reclusione, all’isolamento, dentro paesaggi svuotati della presenza umana, ma non per questo vuoti. Perché non siamo mai andati via, ci siamo soltanto appartati, spostati altrove. E da quell’altrove abbiamo guardato dove prima eravamo: un luogo da ascoltare, popolare, immaginare, sperare. Uno scrigno con dentro le figure assenti del passato e del presente, e quelle del futuro che verrà. Quel paesaggio di uomini assenti è stato “come se, in poche parole, il suolo fosse un pane, il cielo un vino, che si offrono e insieme che sfuggono al cuore [...] Il mondo non può divenire del tutto estraneo che ai morti (e questa non è neppure una certezza).”⁴⁵

Eppure, ci siamo. Dentro le nostre stanze, dentro di noi. E nella scrittura dell’assenza abbiamo ritrovato case, tragitti, stagioni, passi, ombre, il pianto e il vento, “del resto quello che si vede rinvia sempre ad altri luoghi, ad altri pensieri, ad altre epoche, ad altre vite.”⁴⁶

Ci siamo con la nostra immaginazione, che nell’assenza giunge a umanizzare quel paesaggio vuoto e per questo magnifico. Allora, che siano ombre o vere e proprie forme umane, ne sentiamo le voci, i sussurri, i bisbigli, le

⁴⁵ P. Jaccottet, *Paesaggi con figure assenti*, Locarno, Armando Dadò editore, 2009, p.22.

⁴⁶ I. Karistiani, *Il santo della solitudine*, Roma, Edizioni e/o, 2006, p.142.

grida. “Presso la siepe, la coltre d’erba si gonfia in dossi gibbosi, come se il giardino si fosse girato nel sonno e le sue robuste spalle di contadino respirassero il silenzio della terra. Là, sopra quelle spalle, l’esuberanza dell’agosto, immonda esuberanza di femmina, esplodeva in sordi fossati di bardane giganti, ostentava distese d’immense foglie pelose, lingue lussureggianti di vegetazioni carnose.”⁴⁷

⁴⁷ B. Schulz, *Le botteghe color cannella*, Torino, Giulio Einaudi Editore, 2001 e 2008, p.6.

IL PERCORSO RIPRENDE

“Abbiamo disperatamente bisogno di collegare i nostri pezzetti per farne uno solo.”⁴⁸



Fase 2. Fase 3. Si comincia a uscire, finalmente. Dapprima con qualche timore, con un susseguirsi di autocertificazioni da perdere la testa. Poi, la morsa delle norme e della paura piano piano si allenta. E' ormai estate e i campi estivi per i più piccoli aprono i battenti. Sento il bisogno di rimettermi in gioco, di sperimentare “sul campo” ciò che ho imparato sui libri. Così propongo un laboratorio di “poesia kintsugi” a piccoli gruppi di bambini dai 6 ai 9 anni. L'esercizio è stato ideato da Dome Bulfaro, che

⁴⁸A. Zagaroli, op.cit., p.16.

lo descrive dettagliatamente nel volume “Così va molto meglio”. In pratica, si tratta di unire l’arte del kintsugi con l’haiku e la poesia occidentale. “Per comprendere questa nuova forma letterario-terapeutica è utile, anche se in modo amatoriale e con rottura indotta di un oggetto (solitamente una tazza), ripercorrere il cammino pratico e simbolico di riparazione kintsugi. Esperire fisicamente aiuta non solo a comprendere il suo messaggio simbolico, ma svolge nel rito di scrittura anche una funzione preparatoria e propiziatoria.”⁴⁹ Ai bambini, naturalmente, non ho chiesto di rompere una tazza, bensì un foglio di carta. La poesia, grazie alla collaborazione di Monica, insegnante di disegno e fumetti, trae allora ispirazione dai disegni che i bambini preparano ispirandosi al paesaggio circostante, in particolare ai dettagli che li invitiamo a scoprire e osservare.



⁴⁹ D. Bulfaro a cura di, *Così va molto meglio. Nuove pratiche di poetry therapy*, Monza, Mille Gru, 2018, p.37.

A questo punto, spiego in modo semplice cosa sia un haiku, chiedendo a ogni bambino di scrivere una piccola poesia di tre righe che descriva il loro disegno.



I bambini vengono quindi invitati a rompere il disegno, spiegando loro che una volta riparato diventerà più bello di prima.





La ricomposizione degli strappi viene fatta incollando i pezzi del disegno su di un cartoncino, lasciando degli spazi tra l'uno e l'altro, da riempire con il colore Oro.



Infine, grazie al “nuovo” disegno che hanno creato, i bambini scrivono un altro haiku, che abbia come oggetto la riparazione effettuata.



(foto: Lorella De Bon)

CONCLUSIONE

Tanti anni di scrittura in versi, gli studi per diventare operatore olistico e la pratica “sul campo” hanno confermato un mio preciso pensiero: la poesia è il linguaggio degli uomini prima della torre di Babele, è la narrazione libera e sincera dell’anima, l’alfabeto universale delle emozioni, laboratorio alchemico-magico dove sperimentare e conoscere profondamente sé stessi nel bene e nel male. La poesia, come affermato da Virginia Woolf, è una “stanza tutta per sé” dove accogliersi e perdonarsi.

“Non era la prima volta che, finito un libro, accostavo il mio stato a quello della partoriente. Dopo tutto quel sangue e quella placenta a bagnare le lenzuola, le puerpere vogliono dimenticare, ritornare a vivere. Per loro la nascita del figlio assomiglia a una liberazione.” ⁵⁰

⁵⁰ R. Paris, op.cit., pp.229-230.

BIBLIOGRAFIA

- D. Bulfaro a cura di, *Così va molto meglio. Nuove pratiche di poetry therapy*, Monza, Mille Gru, 2018, p.37.
- R. Charon, *Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 2019, p.17.
- L. De Bon, *La stiamo perdendo? A-rit-mie*, Milano, Edizioni La Vita Felice, 2019, p.54.
- F. Del Moro, *Le vie dei libri. Scrittori, editori, poeti, cani, gatti e altri animali da compagnia*, Milano, Edizioni La Vita Felice, 2006, p.117.
- D. Demetrio, *Raccontarsi. L'autobiografia come cura di sé*, Milano, Raffaello Cortina Editore, 1995, pp.9-12.
- P. Di Terlizzi, *Che cos'è una gerla, Pierluigi Cappello, la poesia, la comunità*, Pordenone, Edizioni L'Omino Rosso, 2019, pp.7-9, 28, 30, 37, 38, 47, 68-72, 77.
- M. Franzoso, *Tu non sai cos'è l'amore*, Venezia, Marsilio Editori, 2006, p.70.
- P. Jaccottet, *Paesaggi con figure assenti*, Locarno, Armando Dadò editore, 2009, p.22.
- I. Karistiani, *Il santo della solitudine*, Roma, Edizioni e/o, 2006, p.142.
- I. Leardini, *Domare il drago*, Milano, Mondadori Libri, 2018, p.11.
- N. Mazza, *Poetry Therapy teoria e pratica*, Monza, Mille Gru, 2019, pp.16, 36-37, 43.
- A. Merini, *Elettroshock. Parole, poesie, racconti, aforismi, foto*, Roma, Stampa Alternativa Nuovi Equilibri, 2010, pp.13-16.
- A. Merini, *L'altra verità. Diario di una diversa*, Milano, RCS Libri, 2000, p.11.
- C. Muca, *Anno 365 dopo Basho*, Milano, La Vita Felice, 2019, pp.7-8.
- G. Papini, *Un uomo finito*, Milano, Mondadori Libri, 2016, p.11.
- R. Paris, *Miss Rosselli*, Vicenza, Neri Pozza Editore, 2020, pp.41, 59-60, 85, 104, 127, 156, 229-230.
- 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 1-2-6-7-9.
- M. Racci, *Biblioterapia. Leggere e scrivere significa prendersi cura di sé*, Roma, corso on line di Erba Sacra, Lezione 4.
- B. Schulz, *Le botteghe color cannella*, Torino, Giulio Einaudi Editore, 2001 e 2008, p.6.
- A. Zagaroli, *Counseling e poesia*, Roma, A.S.P.I.C., 1994, pp.12-16-31.

SITI INTERNET CONSULTATI (accesso 12 luglio 2020)

- D. Bulfaro, *Breve storia della poetry therapy in Italia. Parte 1*, www.poetrytherapy.it, pp.8, 10.
- D. Bulfaro e P.M. Manzalini, *Poesia per ogni pandemia. Antologia di mutuo-auto aiuto*, www.poetrytherapy.it, p.1.
- L. De Bon, *La pazza di casa*, www.psicologia.tesionline.it/psicologia/articolo/la-pazza-di-casa/23828.