

A cura di Dome Bulfaro e Paolo Maria Manzalini

# POESIA PER OGNI PANDEMIA

---

antologia di mutuo-auto aiuto



## Nota introduttiva

Occorre tutta la poesia di questo mondo per prenderci cura di noi stessi insieme all'altro, dopo che la pandemia Covid-19, ha sconvolto l'intera umanità.

Occorre risvegliare tutta la parte più sottile dello scibile umano, per questo abbiamo chiesto a praticanti e divulgatori italiani della poetry therapy di indicarci una poesia di qualsiasi cultura, nello spazio e nel tempo, con proprietà terapeutiche, capaci di immettere le persone di tutte le età in un percorso di guarigione.

Come gruppo di ricerca abbiamo pensato che, per aiutare le persone in grave difficoltà, per questa e altre metaforiche pandemie, un primo passo concreto per sostenere sia gli utenti che gli operatori di poetry therapy, potesse essere quello di creare uno strumento di mutuo-auto aiuto.

Da queste premesse nasce questa antologia di poesie terapeutiche in italiano i cui autori, idealmente, è come se accorressero da tutto il mondo in nostro soccorso.

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 età fosse indirizzata e su quale problema potesse agire positivamente (stress, ansia, attacchi di panico, perdita, depressione, fiducia, amicizia, comunità, ...). Abbiamo specificato, come vuole la deontologia del poeta terapeuta, di non consigliare una poesia propria, ma di indicarci versi di autori provenienti da qualsiasi Paese, cultura, età del mondo, perché l'epidemia da Covid-19 rappresenta nell'epoca della globalizzazione un'esperienza che colpisce l'intera umanità nella complessità delle sue articolazioni.

Certo l'esperienza è individuale ma ciascuno la vive in una dimensione collettiva, sociale. Sarebbe anacronistico e possibile fonte di malessere aderire ad una visione troppo ristretta e centrata sul particolare dell'esperienza nazionale, regionale o individuale. L'antologia in quanto raccolta di versi provenienti da culture diverse, non solo contemporanee, *pesc*a in quella dimensione universale che di fatto accomuna gli uomini di ogni tempo.

Questa atemporalità dei contributi porta a riflettere su come l'esperienza in sé ha messo in luce questioni e difficoltà, che sembrerebbero appartenere solo all'uomo di oggi, per come l'umanità si è strutturata in una visione di onnipotente narcisismo post-moderno, ma che in realtà si muovono da sempre e per sempre nella dimensione inconscia che altro non è che il luogo dove ciascuno di noi, individualmente e collettivamente, contiene la stratificazione delle esperienze. E il linguaggio poetico è proprio lì che ritrova, nella dimensione del *sentire* e per giustapposizione di immagini più che per ricostruzione razionale, le chiavi di lettura che aiutano a superare le ferite, a sciogliere i dubbi, a rimettere in moto energie sane e vitali. In questo senso la proposta vuole essere terapeutica.

Le scienze psicologiche ci insegnano come i traumi creino sofferenza, risposte mal adattative ed anche franca patologia. Per contro la poesia ci indica un percorso a ritroso, composto di *Scintille*, come ci insegna fin da questo titolo una breve poesia di Tagore, i cui versi invitano a ritrovare il senso profondo dello strappo che si crea quando sentiamo di aver perso una parte di noi o ci separiamo da qualcuno che sentiamo parte di noi.

*Da lontano  
giungono canzoni d'addio  
ma non si sente il rumore degli strappi  
della separazione.*

Nelle motivazioni che spiegano la scelta delle singole poesie ritroviamo chiaro il riferimento all'azione ricostruttiva che i versi aiutano a promuovere, con tagli e focalizzazioni diverse. L'isolamento e il

distanziamento sociale sembrerebbero aver creato problemi sul piano delle relazioni, ma in realtà i versi, quelli contenuti in questa raccolta ma in generale anche tutti gli altri, tendono a spingerci ad un contatto più autentico con noi stessi, con le parti più difficilmente gestibili di noi. In questo il virus ci ha indotti a riflettere su questioni identitarie e a riscoprire la nostra specificità 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.

Questa raccolta voleva però anche finalizzare l'azione culturale da noi avviata con la rivista "Poetry therapy Italia": la messa in rete di tutti gli addetti ai lavori che, spesso senza sapere gli uni degli altri, stanno praticando o divulgando la poesiaterapia, e la condivisione di competenze ed esperienze per la costruzione di un patrimonio finalmente comune. Nel lanciare questa idea non pensavamo ad una azione magica. Sapevamo che le persone che stavamo interpellando potevano contare su una loro esperienza già consolidata e sperimentata in diversi contesti: dalla scuola alle carceri, dalle associazioni ai luoghi di cura (anche istituzionali come gli ospedali, i centri riabilitativi, le comunità terapeutiche, i centri di salute mentale), dalle biblioteche alle residenze sanitarie per anziani. Queste esperienze multiple e polimorfe ci dicono come la parola poetica agisca sulla "memoria implicita" descritta dal neurofisiologo Mauro Mancini nel suo libro *Sentire le parole* determinando azioni sulla dimensione emozionale della nostra esperienza. E siccome gli esseri viventi siamo, come ha efficacemente affermato Henry Laborit, *memoria che agisce* sarebbe di grande efficacia sul nostro star bene riprendere delle considerazioni dello scienziato portoghese Damasio. Enzo Soresi lo cita nel suo libro *Il cervello anarchico* ricordandoci che egli "ha dimostrato come siano le emozioni alla base di ogni atto razionale e come non possa essere presa alcuna decisione da parte del lobo frontale sinistro se non viene attivato adeguatamente il lobo frontale destro per la sua componente emozionale, (...)". La poesia agisce facilitando una funzionale connessione di parti e funzioni diverse del cervello e ci spinge a prenderci cura di noi stessi per ritrovare, energia, motivazioni, capacità difensive, propositività, rigenerazione.

I testi originali laddove disponibili sono stati forniti, ma essendo un'antologia non finalizzata a una pubblicazione cartacea quanto alla fruizione di lettori italiani che potrebbero avere bisogno di un aiuto, non siamo stati sistematici nel ricercare tutti gli originali, non rappresentando per questa raccolta una priorità.

Per contro va segnalato che alcune traduzioni, come quella di Grutt, Bizzotto, Castellari e di Bulfaro, sono inedite e realizzate appositamente per questa esperienza.

Dome Bulfaro e Paolo Maria Manzalini

**Poesia per ogni pandemia**  
antologia di mutuo-auto aiuto.

**Tutte le età**

<i>Dono</i> di Czesław Miłosz. Scelta da Azzurra D'Agostino	pag. 04
<i>Amore dopo amore</i> di Derek Walcott. Scelta da Patrizia Gioia	pag. 05
<i>La tigre</i> di William Blake. Scelta da Tania Haberland	pag. 06
<i>La bellezza cangiante</i> di Gerard Manley Hopkins. Scelta da Chiara Pent	pag. 08
<i>Defuma, defumador</i> preghiera della tradizione afro-brasiliana. Scelta da David Rossato	pag. 09
<i>Poesia contro l'ansia</i> di Ilma Rakusa. Scelta da Giusi Quarenghi	pag. 10
<i>I giusti</i> di Jorge Luis Borges. Scelta da Silvana Kühtz	pag. 11

**Bambini**

<i>La vita non mi spaventa per niente</i> di Maya Angelou. Scelta e tradotta da Nicole Bizzotto	pag. 12
<i>Lungo il fiume latanier</i> dell'Isola di Mauritius. Scelta da Dome Bulfaro	pag. 15

**Adolescenti**

<i>Quando sarò guarita</i> di Sabine Sicaud. Scelta da Anna Castellari	pag. 16
<i>Dichiara pace</i> di Mary Oliver. Scelta da Leonora Cupane	pag. 19
<i>Entrano i rumori l'abbaiare di un cane</i> di Pierluigi Cappello. Scelta da Lorella De Bon	pag. 21
<i>Sono soltanto volume</i> di Izabella Achàtovna Achmadùlina. Scelta da Francesca De Vito	pag. 22
<i>Oh me! Oh vita! Domande come queste mi perseguitano</i> di Walt Whitman. Scelta da Valerio Grutt	pag. 23
<i>Che cosa sono gli anni</i> di Marianne Moore. Scelta da Isabella Leardini	pag. 24

**Adulti**

<i>Sposa e sposo nascosti per tre giorni</i> di Ted Hughes. Scelta da Valeria Bianchi Mian	pag. 26
<i>Il mondo indicativo</i> di Franco Marcoaldi. Scelta da Marisa Brecciaroli	pag. 29
<i>L'universo non ha un centro</i> di Chandra Livia Candiani. Scelta da Laura Cingolani	pag. 30
<i>Un fiore sulla mano di una donna</i> di Fatima Na'ut. Scelta da Paolo Maria Manzalini	pag. 31
<i>Sumiglia</i> di A filetta. Scelta da Lorenzo Pierobon	pag. 32
<i>A Sergèj Esènin</i> di Vladimir Vladimirovič Majakovskij. Scelta da Silvia Rosa	pag. 33
<i>Aneddoto della giara</i> di Wallace Stevens. Scelta da Dimitri Ruggeri	pag. 35
<i>Finestre</i> di Konstantinos Kavafis. Scelta da Antonella Zagaroli	pag. 36

**Anziani**

<i>Verso sera</i> di Agi Mishol. Scelta da Simonetta De Donatis	pag. 37
<i>La passione delle pazienze</i> di Madeleine Delbrèl. Scelta da Giacomo Nucci	pag. 38
<i>Nulla due volte</i> di Wisława Szymborska. Scelta da Sara Elena Rossetti	pag. 40

## *Dono di Czesław Miłosz*

Scelta e presentata da Azzurra D'Agostino. Traduzione in italiano di Pietro Marchesani, traduzione in inglese dall'originale polacco di Czesław Miłosz.

Da (Czesław Miłosz, in "Poesie", Trad. it. di Pietro Marchesani, Adelphi, 1983)

Età: *tutte*

Funzione: *dono, accettazione di sé, epifania, speranza*

*Scelgo per questa antologia di mutuo-auto aiuto una poesia che inserisco sempre nei miei laboratori. Ho notato che ha ogni volta, a qualsiasi età o condizione, una forza travolgente e un forte potere di richiamare un momento bello, prezioso, epifanico della nostra vita. Credo sia davvero un 'dono', il dono di cui parla il premio Nobel polacco in questi pochi, preziosi versi. Auguro a noi tutti il tempo per fermarci, alzare gli occhi da quello che stiamo facendo, e sentire questo senso di pienezza.*

### *Dono*

Un giorno così felice.  
La nebbia si alzò presto, lavoravo in giardino.  
I colibrì si posavano sui fiori del quadrifoglio.  
Non c'era cosa sulla terra che desiderassi avere.  
Non conoscevo nessuno che valesse la pena di invidiare.  
Il male accadutomi, l'avevo dimenticato.  
Non mi vergognavo al pensiero d'essere stato chi sono.  
Nessun dolore nel mio corpo.  
Raddrizzatomi, vedevo il mare azzurro e le vele.

### *Gift*

A day so happy.  
Fog lifted early, I worked in the garden.  
Hummingbirds were stopping over honeysuckle flowers.  
There was no thing on earth I wanted to possess.  
I knew no one worth my envying him.  
Whatever evil I had suffered, I forgot.  
To think that once I was the same man did not embarrass me.  
In my body I felt no pain.  
When straightening up, I saw the blue sea and sails.

## *Amore dopo amore* di Derek Walcott

Scelta e presentata da Patrizia Gioia.

Da *Mappa del nuovo mondo*, Piccola Biblioteca Adelphi, 1992

Età: *tutte*

Funzione: *pigrizia, solitudine, amore*

*Una poesia che aiuta la pigrizia, la rinuncia, la solitudine, che incita a incontrare noi stessi e ad amarci.  
Amando noi stessi amiamo ogni alterità, rimettendo al centro il centro della Vita.*

### *Amore dopo amore*

Tempo verrà  
in cui, con esultanza,  
saluterai te stesso arrivato  
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,  
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro  
e dirà: siedì qui. Mangia.  
Amerai di nuovo lo straniero che era il tuo Io.  
Offri vino. Offri pane. Rendi il cuore  
a se stesso, allo straniero che ti ha amato  
per tutta la tua vita, che hai ignorato  
per un altro e che ti sa a memoria.  
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,  
le fotografie, le note disperate,  
sbuccia via dallo specchio la tua immagine.  
Siediti. È festa: la tua vita è in tavola.

---

### *Love after love*

The time will come  
when, with elation  
you will greet yourself arriving  
at your own door, in your own mirror  
and each will smile at the other's welcome,  
and say, sit here. Eat.  
You will love again the stranger who was your self.  
Give wine. Give bread. Give back your heart  
to itself, to the stranger who has loved you  
all your life, whom you ignored  
for another, who knows you by heart.  
Take down the love letters from the bookshelf,  
the photographs, the desperate notes,  
peel your own image from the mirror.  
Sit. Feast on your life.

## *La tigre* di William Blake

Scelta e presentata da Tania Haberland. Traduzione di Giuseppe Ungaretti.

Da *Visioni* di William Blake, con Appendice a cura di Mario Diacono, Milano, Mondadori, 1965

Testo originale in *The Songs of Innocence & Experience*.

Età: *tutte*

Funzione: *paura*

*Questa poesia stimola il coraggio. Invita ad accettare il paradosso che la vita sia al contempo bella e pericolosa, creativa e distruttiva. Dio / La Natura / La Vita crea sia l'agnello che la tigre. Gli artisti, i lavoratori e gli studenti comprendono quanto sia importante che la forma contenga la forza creatrice e l'energia dell'immaginazione. La tigre senza la sua magnifica struttura sarebbe solo un fuoco distruttore. Questa poesia, infatti, aiuta anche a trovare spazi di libertà in situazioni di isolamento forzato o, più in generale, di confinamento.*

### *La tigre*

Tigre! Tigre! Divampante fulgore  
Nelle foreste della notte,  
Quale fu l'immortale mano o l'occhio  
Ch'ebbe la forza di formare la tua agghiacciante simmetria?

In quali abissi o in quali cieli  
Accese il fuoco dei tuoi occhi?  
Sopra quali ali osa lanciarsi?  
E quale mano afferra il fuoco?

Quali spalle, quale arte  
Poté torcerti i tendini del cuore?  
E quando il tuo cuore ebbe il primo palpito,  
Quale tremenda mano? Quale tremendo piede?

Quale mazza e quale catena?  
Il tuo cervello fu in quale fornace?  
E quale incudine?  
Quale morsa robusta osò serrarne i terrori funesti?

Mentre gli astri perdevano le lance tirandole alla terra  
e il paradiso empivano di pianti?  
Fu nel sorriso che ebbe osservando compiuto il suo lavoro,  
Chi l'Agnello creò, creò anche te?

Tigre! Tigre! Divampante fulgore  
Nelle foreste della notte,  
Quale mano, quale immortale spia  
Osa formare la tua agghiacciante simmetria?

*The Tyger*

Tyger Tyger, burning bright,  
In the forests of the night;  
What immortal hand or eye,  
Could frame thy fearful symmetry?

In what distant deeps or skies.  
Burnt the fire of thine eyes?  
On what wings dare he aspire?  
What the hand, dare seize the fire?

And what shoulder, & what art,  
Could twist the sinews of thy heart?  
And when thy heart began to beat,  
What dread hand? & what dread feet?

What the hammer? what the chain,  
In what furnace was thy brain?  
What the anvil? what dread grasp,  
Dare its deadly terrors clasp!

When the stars threw down their spears  
And water'd heaven with their tears:  
Did he smile his work to see?  
Did he who made the Lamb make thee?

Tyger Tyger burning bright,  
In the forests of the night:  
What immortal hand or eye,  
Dare frame thy fearful symmetry?



## *La bellezza cangiante* di Gerard Manley Hopkins

Scelta e presentata da Chiara Pent. Traduzione di Eugenio Montale.

Da "Poesie di Dio" (a cura di Enzo Bianchi) Einaudi tascabile, Edizione 1999.

Età: *per nonni e nipoti, genitori e figli*

Funzione: *tristezza, lutto, contatto*

*La bellezza cangiante è una poesia terapeutica per questo tempo di pandemia del Duemila e perché ci porta dentro alla bellezza della natura e la natura fa bene, che tu sia triste o ammalato o in lutto. Forse può creare curiosità nei bambini e nei ragazzi, far nascere domande e quindi dialoghi con i genitori e racconti dei nonni, perché "il tonfar delle castagne è magico", perché fa venir voglia di correggerla, perché avvia alla bellezza del contatto con la natura e questi versi possono essere ponte tra generazioni.*

### *La bellezza cangiante*

*Gloria a Dio per le cose che ha spruzzate:*

*i cieli bicolori, pezzati come vacche,*

*la striscia roseo-biliottata della trota in acqua,*

*il tonfar delle castagne*

*- crollo di tizzi giovani nel fuoco -*

*e l'ali del fringuello;*

per le toppe dei campi arati e dissodati,

e tutti i traffici e gli arnesi, e tutto ch'è

fuor di squadra, difforme, impari e strambo,

tutto che muta, punto da lentiggini (chissà come?)

di fretta o di lentezza, di dolce o d'aspro, di lucore o buio.

Quegli le esprime – lode a Lui – ch'è sola

bellezza non mutabile.

### Pied Beauty

Glory be to God for dappled things -

for skies as couple-coloured as a brindled cow;

for rose-moles all in stipple upon trout that swim;

fresh-firecoal chestnut-falls; finches' wings;

landscapes plated and pieced - fold, fallow and plough;

and all trades, their gear and tackle and trim.

All things counter, original, spare, strange;

whatever is fickle, freckled (who knows how?)

whit swift, slow, sweet, sour; addazle, dim;

He fathers-forth whose beauty is past change

praise Him.

## *Defuma, defumador* preghiera della tradizione afro-brasiliana

Scelta e presentata da David Rossato. Traduzione Dome Bulfaro

Età: *tutte*

Funzione: *paura, ansia, purificazione*

*Questa quartina viene cantata durante la “fumigazione”, pratica di purificazione di persone o luoghi tramite il fumo di piante sacre. Io la uso sempre prima di iniziare un cerchio sciamanico, per preparare alla cerimonia (che è ancestrale pratica di cura e di incontro con il Sacro), per lasciare andare e pulire dalle energie tossiche o intrusive. In questo periodo in cui ad ognuno viene chiesto necessariamente di prendersi cura di sé stesso e dei propri luoghi, non soltanto dal punto di vista fisico ma anche - soprattutto direi - dal punto di vista “sottile”, spirituale, e di ritrovare connessione con la propria Anima, il canto in genere può aiutare a “staccare la testa” dalle forme pensiero collettive di paura, preoccupazione, ansia.*

### *Defuma, Defumador*

Defuma, defumador  
Esta casa de Nosso Senhor  
Leva pras ondas do mar  
O mal que aqui possa estar

### *Fumiga, fumigator*

Fumiga, fumigator  
questa casa di Nostro Signor  
porta le onde del mar  
nel mal che qui può restar

Link audio:

<https://nossairmandade.com/hymn/1480/Defuma,Defumador>

<https://drive.google.com/file/d/143uMOppjcaTuDDDeNqNlg8Myoc-KnQbyz/view?usp=sharing>

*Nell’Umbanda, culto sincretico afro-brasiliano, questa preghiera viene cantata anche nella sua versione integrale:*

*Defuma, defumador / Esta casa de Nosso Senhor / Leva pras ondas do mar / O mal que aqui possa estar /  
Defuma esta casa / Bem defumada / Com a cruz de Deus / Ela vai ser rezada / Eu sou rezador / Sou filho de  
Umbanda / Com a cruz de Deus / Todo mal se abranda.*

*Fumiga, fumigator / questa casa di Nostro Signor / porta le onde del mar / nel mal che qui può restar / Fumiga  
questa casa / ben fumigata / come croce di Dio / lei sarà pregata / Io son pregator / son figlio di Umbanda /  
come croce di Dio / che ogni mal calma.*

*Link:*

[https://www.youtube.com/watch?v=EJDB8TRNy9E&fbclid=IwAR0bSBG8VJrx1KIMNgtQLeDTTYk1t6UyLSSEPfoEkcGbYcmyT\\_Lbbz541N8](https://www.youtube.com/watch?v=EJDB8TRNy9E&fbclid=IwAR0bSBG8VJrx1KIMNgtQLeDTTYk1t6UyLSSEPfoEkcGbYcmyT_Lbbz541N8)

## *Poesia contro l'ansia* di Ilma Rakusa

Scelta e presentata da Giusi Quarenghi.

Da *La bambina pugile ovvero la precisione dell'amore*, Einaudi, 2014

Età: *tutte*

Funzione: *ansia*

*Una poesia balsamica, capace di carezze delicate e anche di riconsegnare ad ognuno di noi la consapevolezza di quanto bene possiamo ricevere facendo bene. Quanta cura possiamo sperimentare facendo gesti di cura, attenzione, riguardo, verso chi ci è vicino, chiunque e qualunque cosa sia, basta sia qui, nel mondo, in questo mondo, dove siamo insieme.*

### *Poesia contro l'ansia*

Carezza la foglia  
consola il bosco  
chiudi la bocca  
rima la voglia  
stira il cruccio  
culla il libro  
ama l'aria  
annusa l'erba  
non offendere i bimbi  
non mangiare schifezze  
impara nel sogno  
scrivi ciò che è  
nutri il giorno  
forma il tempo  
corri e fermati  
non esitare  
sta' come neve  
apri la porta  
invita qualcuno  
fa' pure a meno  
vestiti bene  
interroga il cuore  
rilassati  
tocca il mondo

## *I giusti* di Jorge Luis Borges

Scelta e presentata da Silvana Kühtz. Traduzione di Domenico Porzio.

Da *La cifra*, Mondadori 1981

Età: *tutte*

Funzione: *ansia, depressione, salvezza*

*Come molte poesie che contengono una ripetizione, I giusti di JL Borges, ha il ritmo e la semplicità dell'elenco, può essere compresa da tutti, a tutte le età. L'intuizione di Borges sta nel consegnarci versi in cui tutti si possono rispecchiare e sentire confortati, ed è una poesia in cui si può proporre di aggiungere versi con la propria azione piccola e salvifica. Ognuno di noi è parte di un disegno cosmico, fare bene le piccole azioni quotidiane ripara, addirittura salva, il mondo. Si legga anche dello stesso autore Otro Poema de los Dones.*

### *I giusti*

Un uomo che coltiva il suo giardino, come voleva Voltaire.  
Chi è contento che sulla terra esista la musica.  
Chi scopre con piacere un'etimologia.  
Due impiegati che in un caffè del Sur giocano in silenzio agli scacchi.  
Il ceramista che premedita un colore e una forma.  
Il tipografo che compone bene questa pagina, che forse non gli piace.  
Una donna e un uomo che leggono le terzine finali di un certo canto.  
Chi accarezza un animale addormentato.  
Chi giustifica o vuole giustificare un male che gli hanno fatto.  
Chi è contento che sulla terra ci sia Stevenson.  
Chi preferisce che abbiano ragione gli altri.  
Queste persone, che si ignorano, stanno salvando il mondo.

### *Los Justos*

Un Hombre que cultiva su jardín, como quería Voltaire.  
El que agradece que en la tierra haya música.  
El que descubre con placer una etimología.  
Dos empleados que en un café del Sur juegan un silencioso ajedrez.  
El ceramista que premedita un color y una forma.  
El tipógrafo que compone bien esta página, que tal vez no le agrada.  
Una mujer y un hombre que leen los tercetos finales de cierto canto.  
El que acaricia a un animal dormido.  
El que justifica o quiere justificar un mal que le han hecho.  
El que agradece que en la tierra haya Stevenson.  
El que prefiere que los otros tengan razón.  
Esas personas, que se ignoran, están salvando el mundo.

## *La vita non mi spaventa* di Maya Angelou

Scelta, presentata e tradotta da Nicole Bizzotto.

Da *Life doesn't frighten me: poem*, New York : Stewart, Tabori & Chang, 1993

Età: *bambini +6*

Funzione: *paura*

*La funzione della poesia è quella di esorcizzare la paura del visibile e dell'invisibile, del reale e del fantastico. Tramite la ripetizione del verso "La vita non mi spaventa per niente", quasi come fosse un mantra, l'autrice, in questa poesia per bambini, incita a non avere paura di tutte quelle esperienze, pensieri ed emozioni che compongono la vita stessa.*

### *La vita non mi spaventa*

Ombre sul muro  
rumori lungo il corridoio  
la vita non mi spaventa per niente.

Cani cattivi che latrano  
enormi fantasmi in una nuvola  
la vita non mi spaventa per niente.

La vecchia malvagia Mamma Oca  
i leoni in libertà  
non mi spaventano per niente.

Draghi che sputano fiamme  
sul mio copriletto  
non mi spaventano per niente.

Io faccio "buh"  
dico "pussa via"  
mi diverto  
a vederli correre  
non piangerò  
così voleranno via  
mi basta sorridere  
per farli impazzire  
la vita non mi spaventa per niente.

Tipi tosti che fanno a botte  
tutta sola di notte  
la vita non mi spaventa per niente.

Pantere nel parco  
estranei al buio  
no, non mi spaventano per niente.

Quella nuova classe dove

tutti i ragazzi mi tirano i capelli  
(ragazzine smorfiose  
dai capelli ricci)  
non mi spaventano affatto.

Non mostratemi rane e serpenti  
aspettandovi che io urli  
se mi spavento  
lo faccio solo nei miei sogni.

Ho un incantesimo  
nascosto nella manica,  
posso camminare sul fondo del mare  
senza bisogno di respirare.

La vita non mi spaventa per niente  
per niente  
per niente.

La vita non mi spaventa per niente.

### *Life Doesn't Frighten Me*

Shadows on the wall  
Noises down the hall  
Life doesn't frighten me at all

Bad dogs barking loud  
Big ghosts in a cloud  
Life doesn't frighten me at all

Mean old Mother Goose  
Lions on the loose  
They don't frighten me at all

Dragons breathing flame  
On my counterpane  
That doesn't frighten me at all.

I go boo  
Make them shoo  
I make fun  
Way they run  
I won't cry  
So they fly  
I just smile  
They go wild

Life doesn't frighten me at all.

Tough guys fight  
All alone at night  
Life doesn't frighten me at all.

Panthers in the park  
Strangers in the dark  
No, they don't frighten me at all.

That new classroom where  
Boys all pull my hair  
(Kissy little girls  
With their hair in curls)  
They don't frighten me at all.

Don't show me frogs and snakes  
And listen for my scream,  
If I'm afraid at all  
It's only in my dreams.

I've got a magic charm  
That I keep up my sleeve  
I can walk the ocean floor  
And never have to breathe.

Life doesn't frighten me at all  
Not at all  
Not at all.

Life doesn't frighten me at all.

## *Lungo il fiume Lataniers dell'Isola di Mauritius.*

Scelta, presentata e tradotta da Dome Bulfaro.

Da *Ninniamo. Ninne nanne per dire sogniamo*, Mille Gru, 2017

Età: *prenatale, bambini 0-6, anziani*

Funzione: *tristezza, forza*

*Questa ninna nanna "olistica" della tradizione creola, appartenente all'Isola di Mauritius, ha il potere magico di darti la forza necessaria per affrontare tutti i pericoli del mondo. Sa parlare ai piccini come ai genitori, per questo noi di Mille Gru la cantiamo spesso nei laboratori di poetry therapy in cui utilizziamo le ninne nanne., oppure quando, con Giacomo Nucci, pratichiamo Nido, progetto in cui i nascituri, la mamma e il papà hanno modo di costruire un proprio spazio interiore familiare.*

### *Lungo il fiume Lataniers*

Lungo il fiume Lataniers  
vedo una nonna molto anzian.  
Chiedo a lei: "Che ci fai qui?"  
"Pesco il kabo qui nel fiume"

*Ab, abi, bimbi miei,  
lavori duro per un po' di pan  
abi, abi, bimbi miei,  
lavori duro per un po' di pan.*

Madre del mondo  
Sai che i vecchi stanno a casa.  
Lei mi dice: "Misera me,  
ma con me ho tutto il mio coraggio".

### *La rivièrè Tanier*

Mo pase la rivyer Tanier,  
mo zwenn enn vye gran mama.  
Mo dir li ki li fer la,  
li dir mwa li lapès kabo.

*Waii, waii, me zanfàn,  
fo travay pou gagn so pain.  
Waii, waii, me zan fan,  
fo travay pou gagn so pain.*

Gran dimounn ki ou a pe fer,  
sa ki vye ress dan lakaz.  
Li dir mwa 'mo byen miser,  
me mo ena tou mo kouraz'.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=gJG03HT21V8>



## *Quando sarò guarita* di Sabine Sicaud (1913-1928)

Scelta, presentata e tradotta da Anna Castellari.

Da *Les poèmes*, Précédés d'un avant-propos de François Millepierres, Librairie Stock, Paris (1958)

Età: *adolescenti*

Funzione: *speranza, sogno*

*Giovanissima poeta scomparsa per una malattia in giovane età, Sabine Sicaud non smette di riflettere la speranza nella propria poesia, pur centrata spesso sulla malattia. Le immagini dell'infanzia e della felicità si mescolano ai desideri di una preadolescente, in cui il tempo verbale è sempre quello del futuro, visto con fiducia dalla giovanissima autrice. Riferimenti alla sua epoca si trovano nei personaggi citati (Jean Borlin, ballerino che lavorò con Jean Cocteau ed Erik Satie, Mae Murray, leggendaria attrice del cinema muto) ma anche alla fascinazione per la Riviera e la Costa Azzurra.*

Mamma, quando sarò guarita  
Non voglio altro che vedere cose molto belle...

Suntuosi fiori, sempre fioriti;  
paesaggi che sempre si rinnovano  
tramonti miracolosi, città  
piene di palazzi bianchi, di ponti, di campanili  
e di luci scintillanti... volti  
molto belli, molto felici; danze  
come quei balletti a cui penso io,  
interpretati da Jean Borlin. Voglio spiagge  
dagli scenari fatati,  
con stranieri sportivi con nomi di principi,  
straniere con calzature di pietre preziose  
e splendidi cani nevosì dalle zampe sottili.

Sfiorati da Rolls silenziose voglio  
lunghi marciapiedi di velluti biondi. Terrazze,  
orchestre che suonano musiche felici...  
Vedi, mamma, il Carnevale che passa?  
La Riviera traboccante di rose?  
Ho bisogno di vedere un istante solo queste cose  
quando sarò guarita!

Avrò quella stola dai ricami splendidi  
che fa pensare ai corsi spagnoli,  
capelli corti a raggiera  
come Mae Murray, occhi che ridono,  
una tinta rame, e tutta l'aria, non d'essere guarita,  
ma di non aver mai conosciuto malattia!

Avrò tutti i profumi, "i più strani che vi siano",

una stanza moderna con sfumature bizzarre,  
una piscina rossa e cuscini di seta  
un po' cubisti. Ho bisogno di fantasia...

Ho bisogno di sorbetti e di liquori ghiacciati,  
di frutti croccanti, di uvette dolci, di mandorle fresche,  
forse di ambrosia...  
o semplicemente di mordere il cuore nuovo di una pesca.

Ho bisogno di dimenticare tanti pensieri bui,  
tante tazze di tisana e ore opprimenti!  
Mi ci vorranno, sai, cose vive  
e belle, mammina, così belle... e così gaie!

Nessuno sa quanto siamo stanche,  
tutt'e due, del grigio di questa tappezzeria,  
dell'armadio immobile e di queste nere bacche  
che l'alloro ci tende da dietro la finestra.

Tanti viaggi, dico, tanti paesi da conoscere,  
cose che sognavamo, che potranno esistere  
quando sarò guarita...

### *Quand je serai guérie*

Filliou, quand je serai guérie,  
Je ne veux voir que des choses très belles...

De somptueuses fleurs, toujours fleuries ;  
Des paysages qui toujours se renouvellent,  
Des couchers de soleil miraculeux, des villes  
Pleines de palais blancs, de ponts, de campaniles  
Et de lumières scintillantes... Des visages  
Très beaux, très gais ; des danses  
Comme dans ces ballets auxquels je pense,  
Interprétés par Jean Borlin. Je veux des plages  
Au décor de féerie,  
Avec des étrangers sportifs aux noms de princes,  
Des étrangères en souliers de pierreries  
Et de splendides chiens neigeux aux jambes minces.

Je veux, frôlés de Rolls silencieuses,  
De longs trottoirs de velours blond. Terrasses,  
Orchestres bourdonnant de musiques heureuses...  
Vois-tu, Filliou, le Carnaval qui passe ?  
La Riviera débordante de roses ?

J'ai besoin de ne voir un instant que ces choses  
Quand je serai guérie !

J'aurai ce châle aux éclatantes broderies  
Qui fait songer aux courses espagnoles,  
Des cheveux courts en auréole  
Comme Mae Murray, des yeux qui rient,  
Un teint de cuivre et l'air, non pas d'être guérie,  
Mais de n'avoir jamais connu de maladie !

J'aurai tous les parfums, « les plus rares qui soient » ,  
Une chambre moderne aux nuances hardies,  
Une piscine rouge et des coussins de soie  
Un peu cubistes. J'ai besoin de fantaisie...

J'ai besoin de sorbets et de liqueurs glacées,  
De fruits craquants, de raisins doux, d'amandes fraîches.  
Peut-être d'ambroisie...  
Ou simplement de mordre au coeur neuf d'une pêche ?

J'ai besoin d'oublier tant de sombres pensées,  
Tant de bols de tisane et d'heures accablantes !  
Il me faudra, vois-tu, des choses si vivantes  
Et si belles, Filliou... si belles – ou si gaies !

Nul ne sait à quel point nous sommes fatiguées,  
Toutes deux, de ce gris de la tapisserie,  
De l'armoire immobile et de ces noires baies  
Que le laurier nous tend derrière la fenêtre.

Tant de voyages, dis, de pays à connaître,  
De choses qu'on rêvait, qui pourront être  
Quand je serai guérie...

## *Dichiara pace* di Mary Oliver

Scelta e presentata da Leonora Cupane. Tradotta da Federica Galetto.

Da *Dream Work & New and Selected Poems*, Beacon Press, 1992.

Età: + 16

Funzione: *cambiamento, comunità*

*Con il suo imperativo, "Dichiara pace con il tuo respiro", la poesia stabilisce un ponte fra un concetto che rischia di restare astratto e la corporeità vivente, contribuendo a integrare pezzi dell'esperienza e a accrescere il senso di empowerment personale in ottica comunitaria. Anche la seconda parte della poesia, donando una visione non solo capovolta, ma creativa del caos e del dolore, rafforza il cortocircuito percettivo e immaginativo che travolge i nostri schemi ("pensa al caos come mirtilli che danzano", "pensa al dolore come l'espiazione della bellezza o il gesto del pesce"). Infine, l'esortazione a non attendere stimola i neuroni motori (i neuroni specchio) al cambiamento.*

### *Dichiara pace*

Dichiara pace con il tuo respiro.

Inspira uomini d'arme e d'attrito, espira edifici interi e stormi di merli dalle ali rosse.

Inspira terroristi ed espira bambini che dormono e campi appena falciati.

Inspira confusione ed espira alberi di acero.

Inspira quanto è caduto ed espira amicizie di tutta una vita ancora intatte.

Dichiara pace con il tuo ascolto: quando senti sirene, prega ad alta voce.

Ricorda quali sono i tuoi strumenti: semi di fiori, spilli da vestiti, fiumi puliti.

Prepara una minestra.

Fai musica, impara come si dice grazie in tre lingue diverse.

Impara a fare la maglia, e fai un cappello.

Pensa al caos come mirtilli che danzano,

immagina il dolore come l'espiazione della bellezza o il gesto del pesce.

Nuota per andare dall'altra parte.

Dichiara pace.

Il mondo non è mai apparso così nuovo e prezioso.

Bevi una tazza di tè e rallegriati.

Agisci come se l'armistizio fosse già arrivato.

Non aspettare un altro minuto.

### *Wage peace*

Wage peace with your breath.

Breathe in firemen and rubble, breathe out whole buildings and flocks of redwing blackbirds.

Breathe in terrorists and breathe out sleeping children and freshly mown fields.

Breathe in confusion and breathe out maple trees.

Breathe in the fallen and breathe out lifelong friendships intact.

Wage peace with your listening: hearing sirens, pray loud.

Remember your tools: flower seeds, clothes pins, clean rivers.

Make soup.

Play music, learn the word for thank you in three languages.

Learn to knit and make a hat.

Think of chaos as dancing raspberries,  
imagine grief as the outbreath of beauty or the gesture of fish.  
Swim for the other side.  
Wage peace.  
Never has the world seemed so fresh and precious.  
Have a cup of tea and rejoice.  
Act as if armistice has already arrived.  
Don't wait another minute.

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

Scelta e presentata da Lorella De Bon.

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 l'abbaiare di un cane*

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

*Cassacco, agosto 2017*

## *Sono soltanto volume* di Izabella Achàtovna Achmadùlina

Scelta e presentata da Francesca De Vito.

da *Lo giuro. Antologia Poetica* a cura di Serena Vitale, Interlinea Edizioni, 2008

Età: *adolescenti, adulti*

Funzione: *angoscia, ansia, panico*

*Riportando l'individualità alla sua funzione di parte del tutto, la poesia, restituisce all'umano la sua dimensione collettiva. Così i versi di Izabella Achàtovna Achmadùlina, discussi insieme con una paziente adulta, sono stati direzione di senso per affrontare la compromissione del mondo dell'ovvio in questo periodo di emergenza e quindi medicamento per l'angoscia che si dà in ansia e panico.*

### *Sono soltanto volume*

Sono soltanto volume in cui abita qualcosa  
Per cui non bastano i nomi della terra.  
Sono una costruzione di sudore e ossa-  
Suo possedimento, non mia carne.

Qualcosa: un significato sconosciuto  
Insediatosi in una cuccia altrui  
Per sfrattare i padroni, saltare fuori,  
non voltarsi a guardare quando morirò.

In me, di me più audace, la parola  
Non pronunciata oscilla,  
mentre nell'emorragia di luce del cielo  
io tremo di foglie, di rami.

Esiste un modo per chiamare il senza nome?  
Non lo dico. Non si può chiedere al dizionario  
Come si chiama una parola  
Finché non gliela diciamo noi stessi.

Mio imperituro e misterioso oppressore,  
stretto nella morsa del già noto...  
E io mi espando, divento universo-  
Io e l'universo di concerto: una sola cosa.

Qualcosa. Non c'è parola. Ma dalla sua  
Fonte tremendamente mite fiotta amore.  
E già si vede il suo futuro profilo  
Battersi per i fratelli, le sorelle.

Bacia sulle labbra l'inanime, e il respiro  
Della risposta è grande, manifesto.  
Unica, la parola annienta caos e delirio,  
e parla ai mortali dell'eterno.

*Oh me! Oh vita! Domande come queste mi perseguitano* di Walt Whitman

Scelta, presentata e tradotta da Valerio Grutt.

da *Leaves of grass*. Traduzione inedita.

Età: *adolescenti e adulti*

Funzione: *depressione e apatia*

*Questa poesia ha in sé una carica vitale travolgente. Il mio consiglio è di leggerla ogni mattina, come antidoto ai tempi difficili. È un rimedio potente contro la carenza di motivazione e crisi esistenziali, per ritrovare la strada quando la perdiamo, per trovarne di nuove, per ricordarci chi siamo.*

*Oh me! Oh vita! Domande come queste mi perseguitano*

Oh me! Oh vita! Domande come queste mi perseguitano,  
degli infiniti cortei di infedeli, di città gremite di sciocchi,  
di me stesso sempre a rimproverarmi (perché chi più sciocco e più infedele di me?)  
di occhi che invano cercano la luce, del significato delle cose, della battaglia che sempre si rinnova,  
dei poveri risultati di tutto, della folla che avanza affaticata e sordida intorno a me,  
degli anni vuoti e inutili degli altri, e di me legato agli altri,  
la domanda, ahimè, così triste, ricorrente – Cosa c'è di buono in tutto questo, oh me, oh vita?

*Risposta*

Che tu sei qui – che la vita esiste e l'identità,  
che il potente spettacolo continua, e tu puoi contribuire con un verso.

O Me! O life! Of the questions of these recurring

O Me! O life! Of the questions of these recurring,  
Of the endless trains of the faithless, of cities fill'd with the foolish,  
Of myself forever reproaching myself, (for who more foolish than I, and who more faithless?)  
Of eyes that vainly crave the light, of the objects mean, of the struggle ever renew'd,  
Of the poor results of all, of the plodding and sordid crowds I see around me,  
Of the empty and useless years of the rest, with the rest me intertwined,  
The question, O me! so sad, recurring – What good amid these, O me, O life?

*Answer*

That you are here – that life exists and identity,  
That the powerful play goes on, and you may contribute a verse.



## *Che cosa sono gli anni* di Marianne Moore

Scelta e presentata da Isabella Leardini.

Da *Le poesie*, a cura di Lina Angioletti e Gilberto Forti, Adelphi, 1991

Età: *adolescenti e adulti*

Funzione: *per affrontare la paura e il limite*

*E' misteriosa la qualità che rende una poesia potente, capace di agire in profondità su chi legge: certe poesie contengono un prezzo molto alto di dolore, lo trasformano in un pegno di salvezza da restituire all'infinito. Così accade in questi versi di Marianne Moore. La poesia non spiega, non consola, non rinchiude il dolore, ma lo apre al suo stesso mistero, ci permette di stare di fronte al limite, di guardarlo, di toccarlo con mano salda e lieve. Questa poesia leggetela ad alta voce, senza pretendere di comprenderla del tutto, lasciando che le sue domande risuonino, mettano radici in voi.*

### *Che cosa sono gli anni*

Che cos'è la nostra innocenza,  
che cosa la nostra colpa? Tutti  
sono nudi, nessuno è salvo. E donde  
viene il coraggio: la domanda senza risposta,  
l'intrepido dubbio, –  
che chiama senza voce, ascolta senza udire –  
che nell'avversità, perfino nella morte,  
ad altri dà coraggio  
e nella sua sconfitta sprona

l'anima a farsi forte? Vede  
profondo ed è contento chi  
accede alla mortalità  
e nella sua prigionia si leva  
sopra se stesso, come  
fa il mare dentro una voragine,  
che combatte per essere libero  
e benché respinto  
trova nella sua resa  
la sua sopravvivenza.

Così colui che sente fortemente  
si comporta. L'uccello stesso,  
che è cresciuto cantando, temprava  
la sua forma e la innalza. È prigioniero,  
ma il suo cantare vigoroso dice:  
misera cosa è la soddisfazione,  
e come pura e nobile è la gioia.  
Questo è mortalità,  
questo è eternità.

*What Are Years*

What is our innocence,  
what is our guilt? All are  
naked, none is safe. And whence  
is courage: the unanswered question,  
the resolute doubt, —  
dumbly calling, deafly listening—that  
in misfortune, even death,  
encourage others  
and in its defeat, stirs

the soul to be strong? He  
sees deep and is glad, who  
accedes to mortality  
and in his imprisonment rises  
upon himself as  
the sea in a chasm, struggling to be  
free and unable to be,  
in its surrendering  
finds its continuing.

So he who strongly feels,  
behaves. The very bird,  
grown taller as he sings, steels  
his form straight up. Though he is captive,  
his mighty singing  
says, satisfaction is a lowly  
thing, how pure a thing is joy.  
This is mortality,  
this is eternity.

## *Sposa e sposo nascosti per tre giorni* di Ted Hughes

Scelta e presentata da Valeria Bianchi Mian. Traduzione di Roberto Sanesi.

Da "Poeti inglesi del Novecento", volume secondo, nuova edizione ampliata a cura di Roberto Sanesi, 1991.

Originale in "Cave birds", 1978

Età: *adulti*

Funzione: *co-dipendenza e consapevolezza di coppia*

*In Sposa e sposo nascosti per tre giorni, Ted Hughes immagina la co-creazione delle nozze psichiche/chimiche. Gli sposi si (ri)generano vicendevolmente: è atto paritario e al contempo differenziante, quello che trasforma i due, conducendoli dalla frammentazione alla conjunctio. Il poema si riferisce agli studi di Carl Gustav Jung sull'alchimia: occorre affrontare la Nigredo, separarsi dalle proiezioni illusorie per unirsi consapevolmente. Poesia per la terapia di coppia, per il trattamento della co-dipendenza e per chi desidera affrontare con consapevolezza il passaggio dall'innamoramento all'amore, tenendo in considerazione le ombre (sempre presenti, anche nella vita affettiva del poeta).*

### *Sposa e sposo nascosti per tre giorni*

Lei gli porge i suoi occhi,  
Scovati tra detriti e scarafaggi  
Lui le porge la pelle  
Pareva estrarla dall'aria per mettergliela addosso  
Lei piange di paura e di stupore  
Lei gli ha trovato le mani, gliele ha infilate nuove ai  
polci  
Meravigliate di sé vanno sentendo tutto su di lei  
Lui le sistema la colonna vertebrale, pulita attentamente  
pezzo a pezzo  
Gliela dispone in ordine perfetto  
Rompicapo sovrumano, ma lui è guidato dall'ispirazione  
Lei si piega ondeggiando avanti e indietro, la usa e ride  
incredula  
Ora lei gli ha portato anche i piedi, li unisce  
Così che il suo corpo si possa reggere eretto  
E lui le ha modellato nuovi fianchi  
Gli accessori completi e le bobine nuovamente avvolte,  
tutto oliato e splendente  
Ne leviga ogni parte, quasi lui stesso fatica a crederci  
Si portano l'un l'altra verso il sole, si rendono conto  
che è facile  
Ad ogni passo provare una per una quelle cose nuove  
E ora lei gli leviga le placche del cranio  
Così che le giunture non siano più visibili  
E ora lui le connette la gola, e i seni, e la cavità dello  
stomaco  
Con un unico filo  
E lei gli porge i denti, ne avvita le radici al perno  
centrale del corpo  
Lui le dispone i cerchietti sulla punta delle dita

Lei ricama il suo corpo qua e là con rigide sete di  
porpora  
Lui olia i delicati ingranaggi della sua bocca  
Lei gli intarsia la nuca con volute profondamente incise  
Lui le inserisce al punto esatto l'interno delle cosce  
Così, ansimando di gioia, grida di meraviglia  
Come due deità di fango  
Vanno strisciando nel sudiciume, con cura infinita  
Conducono l'un l'altra a perfezione.

*Bride and Groom Lie Hidden for Three Days*

She gives him his eyes, she found them  
Among some rubble, among some beetles  
He gives her her skin  
He just seemed to pull it odwn out of the air and lay  
it over her  
She weeps with fearfulness and astonishment  
She has found his hands, and fitted them freshly  
at the wrists  
They are amazed at themselves, they go feeling all over  
her  
He has assembled her spine, he cleaned each piece  
carefully  
And sets them in perfect order  
A superhuman puzzle but he is inspired  
She leans back twisting this way and that, using it  
and laughing incredulously  
Now she has brought his feet, she is connecting them  
So that his whole body lights up  
And he has fashioned her new lipe  
With all fittings complete and with newly wound coils,  
and shingly oiled  
He is polishing every part, he himself can hardly  
believe it  
They keep taking each other to the sun, they find they  
can easily  
To test each new thing at each new step  
And now she smooths over him the plates of his skull  
So that the joints are invisible  
And now he connects her throat, her breats and the pit  
of her stomach  
With a single wire  
She gives him his teeth, tying roots to the centrepin  
of his body  
He sets the little circles on her fingertips  
She stitches his body here and here and there with steely purple  
silk  
He oils the delicate cogs of her mouth  
She inlays with deeply-cut scrolls the nape of his neck

He sinks into place the inside of her thighs  
So, gasping with joy, with cries of wonderment  
Like two gods of mud  
Sprawling in the dirt, but with infinite care  
They bring each other to perfection

## *Il mondo indicativo* di Franco Marcoaldi

Scelta e presentata da Marisa Brecciaroli.

Da *Il tempo ormai breve*, Einaudi, 2008

Età: *adulti, anziani*

Funzione: *stress, perdita, depressione, lutto, dono*

*I fruitori più adatti a questa poesia di Marcoaldi sembrano essere persone con assetti interiori che privilegiano il canale 'mentale' e/o 'spirituale'; e comunque persone abituate ad interessarsi ad una 'evoluzione interiore personale. Può essere uno strumento terapeutico, nella misura in cui può facilitare il suo fruitore nel 'simbolizzare-lenire' il malessere che l'ha colpito (l' "ombra") e 'indicargli' una soluzione 'positiva', e collocata sul piano 'spirituale', specie se questo è a lui consono.*

### *Il mondo indicativo*

Accettare le cose per quello che sono.

E l'ombra che si portano appresso  
considerarla alla stregua d'un dono.

*L'universo non ha un centro* di Chandra Livia Candiani

Scelta e presentata da Laura Cingolani

da *La bambina pugile ovvero la precisione dell'amore*, Einaudi, 2014

Età: *adulti*

Funzione: *amicizia, comunità*

*Nell'attesa di poter riabbracciare qualcuno, come gesto di scambio di energie superiori, possiamo donarci all'abbraccio che ci offre questa poesia.*

*L'universo non ha centro*

L'universo non ha un centro,  
ma per abbracciarsi si fa così:  
ci si avvicina lentamente  
eppure senza motivo apparente,  
poi allargando le braccia,  
si mostra il disarmo delle ali,  
e infine si svanisce,  
insieme,  
nello spazio di carità  
tra te  
e l'altro.

*Un fiore sulla mano di una donna* di Fatima Na'ut

Scelta e presentata da Paolo Maria Manzalini.

Da *Non ho peccato abbastanza*, Mondadori 2007, antologia di poetesse arabe.

Età: *adulti*

Funzione: *responsabilità, solitudine*

*Ho scelto questa poesia di una coraggiosa poetessa egiziana per la loro potenza prefiguratrice. Il tema centrale è il senso di vuoto e di solitudine che si può creare quando cessa la comunicazione, rischio endemico tra gli umani.*

*Un fiore sulla mano di una donna*

Ogni volta che muore un uomo  
sboccia un fiore  
sulla mano di una donna.  
La tua assenza  
giunge sempre a testa bassa  
vaga come al solito per le stanze  
prima di chiedere la cena e il caffè  
si accerta che i piccoli siano dentro di me  
e il perdono  
dietro le mie orecchie  
poi si affaccia al balcone  
e caccia gli angeli che si sono accalcati dietro le finestre  
ogni volta  
solleva il soffitto di qualche centimetro  
e non fa nulla.  
Ho forse detto che viene a testa bassa?  
Forse ho esagerato un po'  
la tua assenza non viene  
è qui.  
Il tuo corpo è stato consumato dalle donne.  
Il mio corpo  
È stato consumato dalla ruggine.



## *Sumiglia di A Filetta.*

Scelta e presentata da Lorenzo Pierobon. Traduzione di Dome Bulfaro.  
Dall'album *Intantu*, collective (EMI)

Età: *adulti*

Funzione: *malinconia, struggimento, perdita*

*Non evitare ma attraversare....*

### *Sumiglia*

S'hè distessu ind'è l' aria un affanu di morte  
E' so fatti di marmaru i visi sott'à lu sole  
So d' abissu i silenzi è in pulvina e fole  
U mondu incrudelitu sbattutu hà e so porte

Caminerà ab'eternu issu stolu senza fine  
Cu la to sipultura sdresgendu ogni bagliore  
E' chi facia ruvidu u trimendu dolore  
Chi rode u campà à iss'ore visparine

E' quandu in tempi à vene invichjarà u ricordu  
Ogni palmu di sta terra si purterà à l'iglia  
U sonniu fattu veru chi in un intimu accordu  
Di sté n' avarà qualchi fida sumiglia

### *Simile*

S'è diffuso nell'aria un affanno di morte  
e i visi sembrano fatti di marmo sotto al sole  
i silenzi abissali sembrano di polvere e gole  
il mondo incrudelito ha sbattuto le sue porte.

Camminerà in eterno questo stuolo senza fine  
con la tua sepoltura che oscura ogni bagliore  
e chi ha il viso ruvido per il tremendo dolore  
chi vaga nel campo in queste ore vespertine.

E quando nei tempi a venire invecchierà il ricordo  
ogni palmo di questa terra verrà portata all'isola  
il sogno divenuto realtà in un intimo accordo  
di te avrà qualcosa di simile.

Link video:

[https://www.youtube.com/watch?v=S8ehkUBm7\\_s](https://www.youtube.com/watch?v=S8ehkUBm7_s)

*A Sergèj Esènin (estratto) di Vladimir Vladimirovič Majakovskij*

Scelta e presentata da Silvia Rosa. Traduzione di Angelo Maria Ripellino.

Da “Poesia russa del Novecento”, Guanda, Parma, 1954

Età: *adulti*

Funzione: *determinazione, coraggio, gioia*

*L'estratto che propongo mette al centro del discorso l'individuo come soggetto attivo che può determinare il proprio destino, e non fa sconti rispetto alla difficoltà che esistere comporta, all'impegno necessario per scegliere di orientarsi in direzione della gioia. Invita a essere coraggiosi, a non arrendersi, ed è adatto per resistere a condizioni di disagio e di confinamento, come quelle dei detenuti durante la pandemia, e di tutte e tutti noi, chiusi nelle nostre case, senza un orizzonte prossimo di serenità.*

*A Sergèj Esènin*

[...] La parola  
è un condottiero  
della forza umana.  
March!  
Che il tempo  
esploda dietro a noi  
come una selva di proiettili.  
Ai vecchi giorni  
il vento  
riporti  
solo un garbuglio di capelli.  
Per l'allegria  
il pianeta nostro  
è poco attrezzato.  
Bisogna  
strappare  
la gioia  
ai giorni futuri.  
In questa vita  
non è difficile  
morire.  
Vivere  
è di gran lunga più difficile.

[...] Слово —  
полководец  
человечьей силы.  
Марш!  
Чтоб время  
сзади  
ядрами рвалось.  
К старым дням  
чтоб ветром

относило  
только  
путаницу волос.

Для веселия  
планета наша  
мало оборудована.  
Надо  
вырвать  
радость  
у грядущих дней.  
В этой жизни  
помереть  
не трудно.  
Сделать жизнь  
значительно трудней.

## *Aneddoto della giara* di Wallace Stevens

Scelta e presentata da Dimitri Ruggeri. Traduzione dall'inglese di Massimiliano Bacigalupo.

Da *Tutte le poesie*, Milano, Mondadori 2015. Originale da *Harmonium*, prima pubblicazione 1919

Età: *adulti*

Funzione: *maternità, accoglienza, serenità*

*Non è difficile associare una gonfia giara al prosperoso ventre di madre che custodisce al suo interno un morboso attaccamento alla terra. La donna troneggia in alto e ci ripara dai rovi appuntiti senza affissare alcuno; al contrario trasuda assolutezza e quel senso di dominio totale sul mondo, liberandoci dal grigiore che ci deprime. Ora chiudete gli occhi e rilassatevi per ascoltare una voce che vi sussurra: "Benvenuti in Tennessee, anzi benvenuti a Itaca".*

### *Aneddoto della giara*

Posai una giara in Tennessee,  
ed era tonda, sopra un colle.  
Obbligò la sciatta selva  
a circondare il colle.

La selva sorse alla sua altezza,  
si adagiò attorno, non più selvaggia.  
La giara era tonda sul terreno  
e alta e ben portante in aria.

Prese dominio dappertutto.  
La giara era grigia e nuda.  
Non sapeva di cespo o uccello,  
come nient'altro in Tennessee.

### *Anecdote of the Jar*

I placed a jar in Tennessee,  
And round it was, upon a hill.  
It made the slovenly wilderness  
Surround that hill.  
The wilderness rose up to it,  
And sprawled around, no longer wild.  
The jar was round upon the ground  
And tall and of a port in air.  
It took dominion everywhere.  
The jar was gray and bare.  
It did not give of bird or bush,  
Like nothing else in Tennessee.

## *Le finestre* di Konstantinos Kavafis

Scelta e presentata da Antonella Zagaroli.

Da *Settantacinque Poesie*, curatela e traduzioni di di Nelo Risi e Margherita Dàlmati, Einaudi, 1992

Età: *adulti*

Funzione: *ansia, stress*

*Nella poesia Le finestre si ritrova il rapporto avuto con queste e i balconi che nei mesi scorsi. Cantare sui balconi e scrivere Andrà tutto bene è stato un espediente per liberarsi dal senso di angoscia e paura. La poesia è perciò soffocante perché c'è la resa esplicita del sentire profondo nell'essere a rimanere chiusi in casa senza uscire.*

### *Le finestre*

In queste tenebrose camere, dove vivo  
giorni gravi, di qua di là m'aggiro  
per trovare finestre (sarà  
scampo se una finestra s'apre). Ma  
finestre non si trovano, o non so  
trovarle. Meglio non trovarle, forse.  
Forse sarà la luce altra tortura.  
Chi sa che cose nuove mostrerà.

### *Τα παράθυρα*

Σ' αυτές τες σκοτεινές κάμαρες, που περνώ  
μέρες βαρτές, επάνω κάτω τριγυρνώ  
για νά βρω τα παράθυρα. – Όταν ανοίξει  
ένα παράθυρο θά'ναι παρηγορία. –  
Μα τα παράθυρα δεν βρίσκονται, ή δεν μπορώ  
να τ'ά βρω. Και καλλίτερα ίσως να μην τα βρω.  
Ίσως το φως θά'ναι μια νέα τυραννία.  
Ποιός ξέρει τι καινούργια πράγματα θα δείξει.

## *Verso sera* di Agi Mishol

Scelta e presentata da Simonetta De Donatis. Traduzione di Anna Linda Callow.

Da *Ricami su ferro*, Ed. Giuntina, 2017. A cura di Anna Linda Callow e Cosimo Nicolini Coen.

Età: *anziani*

Funzione: *accoglienza, serenità*

*Vorrei introdurvi all'uso di questa poesia con il commento della professoressa in pensione che ho incontrato tre anni fa, al Festival della letteratura di Mantova,, con la quale abbiamo parlato della bellezza dei versi della poetessa israeliana Agi Mishol, durante la presentazione del suo libro. "Leggendola si ha un senso di serenità e di appagamento, tutti gli oggetti familiari e i libri di una vita assumono una luce vivida nel crepuscolo, che può essere interpretato come quello di un'intera vita. Nel finale, la poetessa, non si affanna a fare domande e non appare rassegnata, ma si gode la luce, il momento che sta vivendo".*

### *Verso sera*

Una luce obliqua tenera e dorata  
all'improvviso ha avuto pietà della mia stanza  
e particelle di polvere proprio davanti ai miei occhi  
si sono accese d'oro.  
E si sono accesi anche gli oggetti di vetro  
e le tele di ragno perfette  
e nelle architravi sono rimaste intrappolate tonalità di blu che non è  
dato descrivere a parole  
e si sono accesi anche i miei libri amati stretti l'uno all'altro sugli scaffali:  
una luce ha accarezzato I quaderni  
di Malte Laurids Brigge  
e le Memorie di Adriano  
e Saramago,  
Wallace Stevens, vicino  
di Pessoa e Kavafis  
e una guida tascabile dell'India  
finita chissà come in mezzo a loro.

Fuori passava una macchina  
qualcuno chiamava per la cena,  
e il mio corpo trasandato sul divano  
non si è mosso di una virgola.

Sono qui,  
recipiente del momento  
senza alcuna domanda.

## *La passione delle pazienze di Madeleine Delbr el*

Scelta e presentata da Giacomo Nucci. Traduzione di L. Testa e R. Russo.

Da *Il piccolo monaco*, P. Gribaudi editore, Torino, 1990

Et : *anziani*

Funzione: *fatica, ansia, pazienza*

*Una delle figure pi  straordinarie del secolo XX, M. Delbr el   stata una mistica, poetessa e assistente sociale francese. In equilibrio perfetto tra azione e contemplazione, i suoi scritti sono riconosciuti come l'emblema di un cristianesimo tanto pi  incisivo quanto pi  immerso in Dio.*

*In questa poesia racconta delle piccole e grandi fatiche che si affrontano ogni giorno, gravose soprattutto per chi ha pi  anni sulle spalle e osserva la realt  avendo negli occhi un bagaglio di esperienza ricco e complesso.*

### *La passione delle pazienze*

La passione, la nostra passione, s , noi l'attendiamo, noi sappiamo che deve venire, e naturalmente intendiamo viverla con una certa grandezza.

Il sacrificio di noi stessi: noi non aspettiamo altro che ne scocchi l'ora.

Come un ceppo nel fuoco, cos  noi sappiamo di dover essere consumati.

Come un filo di lana tagliato dalle forbici, cos  dobbiamo essere separati.

Come un giovane animale che viene sgozzato, cos  dobbiamo essere uccisi.

La passione, noi l'attendiamo. Noi l'attendiamo, ed essa non viene.

Vengono, invece, le pazienze.

Le pazienze, queste briciole di passione, che hanno lo scopo di ucciderci lentamente per la tua gloria, di ucciderci senza la nostra gloria.

Fin dal mattino esse vengono davanti a noi:

sono i nostri nervi troppo scattanti o troppo lenti,

  l'autobus che passa affollato,

il latte che trabocca, gli spazzacamini che vengono,

i bambini che imbrogliano tutto.

Sono gl'invitati che nostro marito porta in casa

e quell'amico che, proprio lui, non viene;

  il telefono che si scatena;

quelli che noi amiamo e non ci amano pi ;

  la voglia di tacere e il dover parlare,

  la voglia di parlare e la necessit  di tacere;

  voler uscire quando si   chiusi

  rimanere in casa quando bisogna uscire;

  il marito al quale vorremmo appoggiarci

e che diventa il pi  fragile dei bambini;

  il disgusto della nostra parte quotidiana,

  il desiderio febbrile di quanto non ci appartiene.

Cos  vengono le nostre pazienze, in ranghi serrati o in fila indiana, e dimenticano sempre di dirci che sono il martirio preparato per noi.

E noi le lasciamo passare con disprezzo, aspettando –

per dare la nostra vita – un'occasione che ne valga la pena.

Perch  abbiamo dimenticato che come ci sono rami che si distruggono col fuoco, cos  ci son tavole che i passi lentamente logorano e che cadono in fine segatura.

Perché abbiamo dimenticato che se ci son fili di lana tagliati netti dalle forbici, ci son fili di maglia che giorno per giorno si consumano sul dorso di quelli che l'indossano.  
Ogni riscatto è un martirio, ma non ogni martirio è sanguinoso. Ce ne sono di sgranati da un capo all'altro della vita.  
È la passione delle pazienze.

### *La passion des patiences*

La passion, notre passion, d'accord, nous l'attendons, nous savons qu'elle doit venir et il est convenu que nous entendons la vivre avec une certaine grandeur.  
Le sacrifice de nous-même, nous attendons qu'en sonne l'heure.  
Comme une bûche dans le brasier, nous savons que nous devons être consumés.  
Comme un fil de laine tranché aux ciseaux, nous devons être séparés.  
Comme un être jeune qu'on égorge, nous devons être supprimés.  
La passion, nous l'attendons. Nous l'attendons et elle ne vient pas.  
Ce qui vient, ce sont les patiences.  
Les patiences, ces petits morceaux de passion, dont le métier est de nous tuer tout doucement pour votre gloire, de nous tuer sans notre gloire.  
Dès le matin elles viennent au-devant de nous:  
Ce sont nos nerfs trop vibrants ou trop mous;  
c'est l'autobus qui passe plein,  
le lait qui se sauve,  
les ramoneurs qui viennent,  
les enfants qui embrouillent tout;  
ce sont les invités que notre mari amène,  
et cet ami qui, lui, ne vient pas; c'est le téléphone qui se déchaîne,  
ceux que nous aimons qui ne s'aiment plus;  
c'est l'envie de se taire et le devoir de parler;  
c'est l'envie de parler et la nécessité de se taire;  
c'est vouloir sortir quand on est enfermé  
et rester à la maison quand il nous faut sortir;  
c'est le mari sur qui nous aimerions nous appuyer  
et qui devient le plus fragile des enfants;  
c'est le dégoût de notre ration quotidienne,  
et le désir nerveux de tout ce qui n'est pas à nous.  
Ainsi viennent nos patiences en rangs serrés ou en file indienne et elles oublient toujours de nous dire qu'elles sont le martyre qui nous fut préparé.  
Et nous les laissons passer avec mépris, attendant pour donner notre vie une occasion qui en vaille la peine.  
Car nous avons oublié que s'il est des branches qui se détruisent par le feu, il est des planches que les pas usent, tout doucement et qui tombent en fine sciure.  
Car nous avons oublié que s'il est des fils de laine tranchés net par les ciseaux, il est des fils de tricot qui s'amincissent au jour le jour sur le dos de ceux qui les portent. Si tout rachat est un martyre, tout martyre n'est pas sanglant. Il en est d'égrenés d'un bout à l'autre d'une vie.  
C'est la passion des patiences.



## *Nulla due volte* di Wislawa Szymborska

Scelta e presentata da Sara Elena Rossetti. Traduzione di Pietro Marchesani.

Da *Elogio dei sogni*, edito da Corriere della Sera, edizione speciale 2011

Età: *anziani*

Funzione: *nostalgia, unicità, stupore*

*La scoperta dell'unicità di ogni istante è un viaggio colmo di meraviglia e nostalgia. Quando viviamo l'attimo nella sua interezza possiamo assaporarlo pienamente proprio perché sappiamo che tra un istante sarà già passato. Con la chiarezza delicata che contraddistingue la sua poesia, Wislawa Szymborska ci svela la bellezza della vita che non è mai uguale a sé stessa. Negli ultimi versi è racchiusa la chiave per amare ogni attimo e stupirci sempre per i regali che la vita ci dona.*

### *Nulla due volte*

Nulla due volte accade  
né accadrà. Per tal ragione  
si nasce senza esperienza,  
si muore senza assuefazione.

Anche agli alunni più ottusi  
della scuola del pianeta  
di ripeter non è dato  
le stagioni del passato.

Non c'è giorno che ritorni,  
non due notti uguali uguali,  
né due baci somiglianti,  
né due sguardi tali e quali.  
Ieri, quando il tuo nome  
qualcuno ha pronunciato,  
mi è parso che una rosa  
sbocciasse sul selciato.  
Oggi, che stiamo insieme,  
ho rivolto gli occhi altrove.  
Una rosa? Ma che cos'è?  
Forse pietra, o forse fiore?  
Perché tu, malvagia ora,  
dai paura e incertezza?  
Ci sei — perciò devi passare.  
Passerai — e qui sta la bellezza.  
Cercheremo un'armonia,  
sorridenti, fra le braccia,  
anche se siamo diversi  
come due gocce d'acqua.

*Nic dwa razy*

Nic dwa razy się nie zdarza  
i nie zdarzy. Z tej przyczyny  
zrodziłam się bez wprawy  
i pomrzemy bez rutyny.

Choćbyśmy uczniami byli  
najtępszymi w szkole świata,  
nie będziemy repetować  
żadnej zimy ani lata.

Żaden dzień się nie powtórzy,  
nie ma dwóch podobnych nocy,  
dwóch tych samych pocałunków,  
dwóch jednakich spojrzeń w oczy.

Wczoraj, kiedy twoje imię  
ktoś wymówił przy mnie głośno,  
tak mi było, jakby róża  
przez otwarte wpadła okno.

Dziś, kiedy jesteśmy razem,  
odwróciłam twarz ku ścianie.  
Róża? Jak wygląda róża?  
Czy to kwiat? A może kamień?

Czemu ty się, zła godzino,  
z niepotrzebnym mieszasz lękiem?  
Jesteś - a więc musisz minąć.  
Miniesz - a więc to jest piękne.

Uśmiechnięci, współobjęci  
spróbujemy szukać zgody,  
choć różnimy się od siebie  
jak dwie krople czystej wody.