



**Centro
Studi di
Terapia della
Gestalt**

*“Ogni volta che accade qualcosa di reale...
questo mi commuove profondamente”*

Fritz Perls

CORSO DI COUNSELING AD ORIENTAMENTO GESTALTICO
CLASSE di COUNSELING: CO16 - 2015-2017

Tesi finale

La poesia sei tu

La poesia nel counseling gestaltico



Allievo: Paolo Fezzi

Relatore: Sara Bergomi

Anno 2018



Ringraziamenti

Ringrazio Rachele Chameli Bertini, che non dimenticherò mai: mi ha incoraggiato a presentare in pubblico le mie poesie ed è stata la mia Musa, ispirandone alcune. Se non l'avessi incontrata, difficilmente avrei intrapreso il corso di counselor.

Ringrazio Paolo Mottana per essere stato per me una guida sapiente nei territori immaginali e Stefania Nasuelli, compagna di viaggio in questi territori.

Ringrazio Riccardo Zerbetto: il suo apprezzamento per le mie poesie e il suo invito a condividerle con i compagni di corso mi hanno aiutato a valorizzare in me un "maschile" diverso dal modello paterno, improntato alla razionalità e all'efficienza lavorativa.

Ringrazio il counselor Fabio Artigiani che, con il suo workshop "Counseling, poesia e meditazione", il 7 maggio 2016, mi ha fatto scoprire le potenzialità della poesia nel counseling e mi ha incoraggiato a scrivere la mia tesi su questo argomento, dandomi utili consigli.

Ringrazio in particolare la psicoterapeuta gestaltica Leonora Cupani, per l'ispirazione che mi hanno dato i suoi workshop "La poesia e il gesto" e "Profonda trasparenza, cara presenza" e per aver condiviso generosamente con me la sua tesi di specializzazione sulla poesia, che si è rivelata per me un riferimento prezioso, fondamentale.

Ringrazio Silvana Ceruti per il suo invito al Laboratorio di poesia presso la Casa di Reclusione di Opera e per la sua disponibilità a essere intervistata su questa interessante esperienza.

Ringrazio Rosa Medina per avermi aiutato, nei suoi seminari sulla voce, a capire che la poesia doveva essere il tema della mia tesi.

Ringrazio Donatella De Marinis per il sostegno che mi ha dato, in varie forme, come mia psicoterapeuta di riferimento.

Ringrazio Silvia Lorè, pioniere e apripista nel CSTG per tutto quello che concerne la poesia, per gli incoraggiamenti.

Ringrazio Elisabetta Leon, per avere condiviso con me la sua tesi e le sue esperienze di laboratori di poesia con pazienti psichiatrici.

Ringrazio la mia compagna di corso, Marzia Borioli, per essersi prestata alle mie prime sperimentazioni di counseling poetico e per avermi incoraggiato su questa strada. Ringrazio anche le altre mie compagne di corso, Gaia Sutti, Cinzia Cretti e Silvia Meraviglia per la disponibilità a farsi coinvolgere nella mia sperimentazione. A Silvia un ringraziamento particolare per avermi lei coinvolto in una sua sperimentazione di canto a Noceto, che ha contribuito a dare una svolta anche al modo in cui ora affronto il pubblico, anche quando recito le mie poesie ...

Ringrazio infine Sara Bergomi, come relatrice, docente e ... ex compagna di classe al liceo: l'ho sentita attenta, paziente e vicina, in tutte le mie peregrinazioni e cambiamenti di direzione, come se ... non ci fossimo mai persi di vista, dall'epoca del liceo.



Indice

1	Introduzione	5
2	Poesia e terapia	6
2.1	Le radici magiche della poesia	6
2.2	Poesia, memoria e verità nell'antica Grecia	7
2.3	Il "mondo immaginale" dei Sufi	9
2.4	La poesia nella storia della psicologia moderna	10
2.4.1	La psicanalisi: la poesia come compensazione e riparazione	10
2.4.2	Jung: la poesia e l'inconscio collettivo	11
2.4.3	Hillman: le immagini come linguaggio della psiche	12
2.4.4	La "Poetry Therapy" (poesia-terapia)	13
2.4.5	La "farmacopea poetica"	13
2.5	Poesia e Terapia della Gestalt	14
2.5.1	Linguaggio poetico vs. linguaggio nevrotico	14
2.5.2	Creatività e adattamento creativo nella Gestalt	15
2.5.3	L'immaginario nella Gestalt	16
2.5.4	Poesia, gioco e infanzia	18
2.5.5	Natura relazionale della parola poetica	20
2.5.6	Dimensione fisica e corporea della poesia	20
2.5.7	La poesia nel ciclo del contatto	21
3	La materia poetica	23
3.1	Cos'è la poesia	23
3.2	Intensità della parola poetica	24
3.2.1	Poesia come musica delle parole	24
3.3	Poesia e immaginazione	26
3.3.1	La metafora come assimilazione creativa	28
3.3.2	La sinestesia come integrazione a livello corporeo	31
3.3.3	Dall'antitesi all'ossimoro: l'integrazione degli opposti	31
3.4	Poesia e memoria	32
3.5	Poesia tra regole e libertà creativa	32
3.6	Poesia ed emozione: la commozione poetica	33
3.7	La poesia lirica: seduzione e ... magie d'amore	34
3.8	La verità della poesia	36



4	Proposte, tecniche ed esperienze di counseling con la poesia	39
4.1	Dalla “Poetry Therapy” alla “Gestalt Poetry”	39
4.1.1	Funzioni della poesia nella relazione di aiuto.....	39
4.1.2	La poesia nel counseling gestaltico: la “Gestalt Poetry”	41
4.1.3	Attivazione di una postura “immaginale”	44
4.1.4	Quando la poesia è difficile e “perturbante”	45
4.2	La lettura della poesia	47
4.2.1	La scelta della poesia	48
4.2.2	La lettura “immaginale”	48
4.2.3	Completamento di una poesia	49
4.2.4	Esperienze di lettura di poesie nel counseling.....	49
4.3	Scrittura creativa di una poesia come espressione di sé	50
4.3.1	La scrittura automatica (o flusso di coscienza).....	51
4.3.2	Gli incipit.....	52
4.3.3	Tecniche di selezione e combinazione delle parole	52
4.3.4	Trovare poesie in testi già esistenti con il metodo Caviardage.....	53
4.3.5	Tecniche basate sulla metrica.....	56
4.3.6	Tecniche specificamente immaginative	56
4.3.7	La “distillazione” poetica.....	57
4.4	Integrazione della poesia con altre tecniche espressive	58
4.4.1	Poesia e drammatizzazione	58
4.4.2	Poesia e lavoro sul corpo	59
4.4.3	Poesia e arti figurative	60
4.4.4	Poesia, musica e canto.....	60
4.5	Poesia e meditazione	61
4.6	Scrivere poesie come counselor	61
4.7	La poesia in contesti educativi e di cura	63
4.7.1	La poesia con i pazienti psichiatrici	63
4.7.2	La poesia in ospedale.....	64
4.7.3	La poesia con i disabili	65
4.7.4	La poesia in carcere.....	66
4.8	Poesia come cura di sé: la mia esperienza	67
5	Prime conclusioni: verso un counseling poetico?	69
	Bibliografia	72
	Appendice: poesie	74



“Che cos’è la poesia?”, dici mentre fissi
La mia pupilla con la tua pupilla blu.
Che cos’è la poesia? E tu me lo domandi?
La poesia ... sei tu!
Gustavo Adolfo Bécquer

Il poeta spagnolo Gustavo Adolfo Bécquer definì la poesia dicendo alla sua amata *la poesia sei tu*. È poesia la persona amata ed è poesia l’amore. Poesia è tutto ciò che amiamo e tutto quanto ci ama. Poesia è tutto, incluso il creatore di quel tutto. Poesia è Dio. E mi sembra molto appropriata la definizione di poesia data da un ragazzino nicaraguense di sette anni, in un Laboratorio con bambini malati di cancro: TUTTO È POESIA.
Ernesto Cardenal

1 Introduzione

Fin dalla lettura del libro di Petruska Clarkson *Gestalt Counseling* e ancora di più dopo la lettura della “Bibbia” di Perls e Goodman, la Gestalt è diventata per me sinonimo di vitalità, una fonte dalla quale abbeverarmi di vita. Il lavoro su di me, nel percorso dei tre anni di formazione in counseling gestaltico, mi ha aiutato a contattare e manifestare, in un modo meno intermittente e più continuativo, le mie emozioni e la mia vitalità, che troppo spesso ho inibito.

Prima della scoperta della Gestalt un *medium* importante per attingere alle mie emozioni e, attraverso di esse, al canale sotterraneo e profondo in cui scorre la mia vita, è stata la poesia che, riprendendo il titolo di un bel libro di Donatella Bisutti, davvero mi ha salvato la vita. Per me scrivere poesie è stato, infatti, fin da piccolo e più stabilmente da quando ho compiuto trent’anni, una modalità espressiva importante che mi ha permesso di entrare in un contatto emotivo e profondo con la parte più delicata e intima di me, di esprimerla e condividerla con altri, superando la mia vergogna di manifestarla in pubblico. Da questa convergenza tra Gestalt e poesia è nato l’argomento di questa tesi.

Ciò che mi aiuta a evidenziare il valore terapeutico della poesia non è solo il poter parlare con cognizione di causa della poesia, in quanto poeta, ma l’aver scoperto questo valore in me, sulla mia pelle: «La poesia può diventare terapia e aiutarci a sentire profondamente noi stessi. E lo fa aiutandoci a svelare le realtà nascoste dentro di noi ...».¹

Non a caso il mio primo premio letterario, la pubblicazione del mio primo libro di poesie, *Magie del disincanto*, le prime presentazioni in pubblico di questo libro sono avvenute proprio nel triennio della formazione come counselor, traendo da questo percorso sostegno e fiducia.

Il titolo di questa tesi è nato dall’estrazione a caso, all’ultimo Festival Internazionale di Poesia di Milano, di un foglietto, in un mucchio in cui ce n’erano migliaia: quando l’ho letto ho subito pensato che potesse essere il titolo ideale per una tesi su poesia e counseling, in quanto sottolinea come possiamo trovare maieuticamente la poesia in ogni cliente e in ciascuna persona che incontriamo nella nostra vita. Ho scoperto successivamente che questa frase veniva da una poesia di Gustavo Adolfo Bécquer, dedicata alla sua amata.

¹ Poli, 2017.



2 Poesia e terapia

L'utilizzo terapeutico della poesia ha una lunga storia: dalle radici magiche della poesia, ai pionieri della moderna psicoterapia fino alla teorizzazione da parte di alcuni psicologi americani della *Poetry Therapy*. La poesia è stata valorizzata dalla Terapia della Gestalt, fin dalle sue origini.

2.1 Le radici magiche della poesia

Il fuoco diventa scuro, il legno diventa nero.
La fiamma sta per estinguersi, su di noi la sciagura.
Su di noi la sciagura, o Khmvum!
Khmvum si mette in cammino
Sulla strada che porta al sole.
Nella sua mano risplende l'arco-baleno,
l'arco del cacciatore lassù.

La poesia ha le sue radici nella magia. Lo attestano questi versi, indubbiamente poetici, tratti da un canto rituale magico dei Pigmei, di evocazione del sole. Lo attesta l'etimologia: ποιησις, dal verbo greco ποιέω, che significa "fare", allude in origine all'azione magica sul mondo;² così come la parola latina *carmen*, che significa "poesia", in origine si riferiva al responso magico dell'oracolo.³ Troviamo, infatti, le prime forme di poesia nelle formule magiche, l'origine della poesia lirica negli incantesimi d'amore.

La «facoltà evocatrice di immagini implicite nella parola» è alla base «della sua presunta forza magica»,⁴ così come in seguito lo sarà della sua forza poetica. Attraverso l'immagine è evocata la presenza reale del dio: presenza efficace, che trasforma la realtà.

*Le immagini suscitate dalla fantasia, immediatamente o mediatamente, o in seguito a una vera e propria rappresentazione drammatica, fungevano da "realtà" superiori, così, come abbiamo visto, che apparivano "realtà" superiori le visioni, le allucinazioni, spontanee e provocate, e i sogni, spontanei e provocati. Questo vuol dire che attraverso l'immagine, la rappresentazione drammatica carica di "pathos", di forza magica, l'uomo crede di interferire sul destino e di dirigerne il corso ai suoi fini: in una parola, di crearlo.*⁵

Incantesimi e rituali magici spesso sono cantati, accompagnati dalla musica.

È ovvio che [...] che non vi sia mai un limite netto che possa indicare quanta parte dell'azione magica sia dovuta alla magia della parola in quanto eccitatrice di immagini e quanta invece all'azione diretta del canto, e le due forze, certo, si integrano potenziandosi a vicenda.⁶

Alla potenza magica della parola contribuiscono così anche le sue qualità ritmiche e musicali e possiamo immaginarci che la parola stessa, in quei tempi, avesse di per se stessa qualcosa di magico: «Si direbbe che nel linguaggio le parole siano cominciate come qualcosa di magico. Forse c'era un momento in cui la parola *luce* sembrava risplendere e la parola *notte* era buia».⁷

Possiamo ricondurre a questa parola magico-poetica le origini del valore terapeutico della poesia.

² Seppilli, 1962, pag. 347 e 530.

³ Seppilli, 1962, pag. 190.

⁴ Seppilli, 1962, pag. 71.

⁵ Seppilli, 1962, pag. 90. Il corsivo nel testo.

⁶ Seppilli, 1962, pag. 200.

⁷ Borges, 2000, pag. 80.



In effetti, sappiamo che nelle civiltà arcaiche le pratiche di guarigione sono sempre state correlate al potere della parola, ma non al suo significato astratto, poiché si trattava di una parola ritmica, musicale, incantatoria. Formule terapeutiche, progenitrici della poesia, erano cantate a ritmo di danza durante riti. [...] Ciò che aveva valenza terapeutica non era solo il contenuto delle formule, ma anche la modalità, tutta fisica, con cui si pronunciavano e si danzavano, prendendo senso solo all'interno di relazioni comunitarie.⁸

Possiamo dunque considerare la poesia come un ritorno al livello più primitivo, arcaico della parola, alla sua «facoltà di suscitare immagini»,⁹ dalla quale ha avuto origine la magia e, successivamente, il processo di ideazione più astratto, proprio del pensiero: livello che corrisponde, sul piano ontogenetico, allo stadio infantile, in cui il significato delle parole nasce da un processo di immaginazione e oggettivazione simbolica.

2.2 Poesia, memoria e verità nell'antica Grecia

La cultura della Grecia arcaica, ancora sotto l'influsso del pensiero magico, concepisce la parola magico-religiosa come immediatamente efficace, in quanto il solo pronunciarla implica la sua realizzazione:¹⁰ una parola atemporale, «immersa in un presente assoluto, senza passato né futuro, un presente che, come la memoria, congloba “cioè che è stato, cioè che è, ciò che sarà”».¹¹

Nella Grecia arcaica i *poeti* sono considerati *maestri di verità*,¹² assieme agli indovini e ai re:¹³ il poeta ricopre un'importante funzione sociale e la sua parola è, in quanto tale, veritiera ed efficace. Ma mentre nelle culture preistoriche la figura del poeta è tutt'una con quella del mago e dell'indovino, in Grecia il poeta tende a specializzarsi, distinguendosi dall'indovino, nel ruolo di depositario della memoria, come avviene nella civiltà celtica per il bardo rispetto al druido.¹⁴ La poesia, in quanto parola fornita di ritmo e musicalità, è sotto la protezione divina delle Muse, figlie di Zeus e Mnemosyne (la Memoria): le Muse, che «rivendicavano il privilegio di “dire la verità”»,¹⁵ sono invocate dal poeta all'inizio del poema, affinché lo aiutino a ricordare gli eventi del passato e “musa”, come nome comune, è sinonimo di «parola cantata e ritmata»,¹⁶ cioè di poesia.

In una cultura orale, come quella greca arcaica, sapere è ricordare e la memoria (Mnemosyne, madre delle Muse) è fondamentale per la trasmissione della tradizione: in questo contesto la poesia ha la funzione culturale e sociale di tramandare la memoria delle storie degli dei e delle imprese degli eroi umani.¹⁷ Pertanto, la poesia è anche una tecnica della memoria: «se non si postula una vera e propria “mnemotecnica”, non si può comprendere la poesia orale di cui l'*Iliade* e l'*Odissea*

⁸ Cupane, 2015, pag. 23.

⁹ Seppilli, 1962, pag. 84.

¹⁰ Detienne, 2008, pag. 40.

¹¹ Detienne, 2008, pag. 41.

¹² Detienne, 2008, pag. 32.

¹³ Rispetto ad altre società arcaiche, dove la funzione di poeta si confonde con quella di indovino e veggente, in Grecia stiamo andando verso una specializzazione delle funzioni, per cui il poeta si distingue dall'indovino e dal “re di giustizia”, che aveva allora anche una funzione sacerdotale e di amministrazione della giustizia, vedi Marcel Detienne, 2008, pag. 33.

¹⁴ Oroboro (a cura di), 2013.

¹⁵ Detienne, 2008, pag. 7.

¹⁶ Detienne, 2008, pag. 2.

¹⁷ Secondo Teocrito la funzione del poeta è di «celebrare gli Immortali, celebrare le imprese degli uomini prodi», citato in Detienne, 2008, pag. 5.



sono il risultato».¹⁸ Infatti, alcune caratteristiche tuttora peculiari della poesia, il *ritmo*, la *ridondanza* (la ripetizione di parole e intere frasi), così come altre caratteristiche specifiche della poesia omerica, quali l'uso di formule, frasi fatte proverbiali, epiteti, cataloghi, lo stile enfatico e partecipativo, hanno innanzitutto una funzione mnemonica, di aiuto alla memoria.¹⁹

Nella Grecia arcaica la poesia è dunque Parola sacra che si oppone al Silenzio, Verità (Aletheia) e Memoria (Mnemosyne) che salvano dall'Oblio (Lethe) tutto ciò che è vero, degno di essere ricordato e tramandato. Il poeta amministra la Lode e il Biasimo, con il potere di assicurare la gloria (e quindi una memoria positiva) agli eroi, ma anche di condannare all'Oblio (la non memoria) o al Biasimo (la memoria negativa) chi si è comportato da vile o da traditore: il poeta può cioè, con le sue parole, dare l'immortalità della fama o la morte eterna.

Di questa funzione sacra del poeta conserva ancora memoria Platone, che nel *Fedro* considera la poesia una delle quattro forme di follia sacra ("mania"), cioè di possessione da parte di un dio, assieme alla mantica, al rito religioso e all'Eros.

L'invasamento e la mania che provengono dalle Muse, impossessatesi di un'anima tenera e pura, la destano e la traggono fuori di sé nell'ispirazione bacchica in canti e in altre poesie, e, rendono onore a innumerevoli opere degli antichi, istruiscono i posteri. Ma chi giunge alle porte della poesia senza la mania delle Muse, pensando che potrà essere buon poeta in conseguenza dell'arte, resta incompleto, e la poesia di chi rimane in senno viene oscurata da quella di coloro che sono posseduti da mania.²⁰

In questo dialogo Platone, in accordo con la tradizione arcaica, riconosce che la poesia più autentica è frutto di un'ispirazione divina (delle Muse), paragonabile all'ebbrezza dionisiaca.

Ma è lo stesso Platone, nel X libro de *La Repubblica*, a condannare la poesia tout court come menzognera e contraria alla giustizia. La poesia, secondo Platone, è imitazione non della verità (cioè delle Idee), ma delle apparenze e delle passioni a esse collegate: il poeta imita le passioni in quanto, per descriverle, deve identificarsi completamente con esse, ma anche il pubblico è spinto dal fascino della poesia a identificarsi con le passioni e a imitarle nella propria vita. In questo modo le passioni irrazionali si diffondono, allontanando i cittadini dalla virtù, dalla razionalità e felicità.

L'imitazione poetica produce questo effetto anche nei confronti dei piaceri amorosi, dell'ira e di tutte le passioni dolorose e piacevoli dell'anima [...]: irriga e fa crescere questi sentimenti, mentre dovrebbe disseccarli, e li mette a capo della nostra persona, mentre dovremmo essere noi a dominarli per diventare migliori e più felici anziché peggiori e più infelici. [...] Se accoglierai la Musa corrotta della poesia lirica o epica, nella tua città regneranno piacere e dolore, invece della legge e della ragione.²¹

Per Platone, dunque, il poeta non è più un maestro di verità, come il re e l'indovino, ma diventa un veicolo di contagio, un elemento pericoloso, da espellere dallo Stato, in nome della verità e della giustizia. Questo attacco di Platone contro la poesia è tanto più violento e sprezzante, in quanto egli avverte in se stesso tutto il potente fascino delle immagini della poesia e del mito: in quanto, «essendo nato per la poesia, si è deciso invece per la filosofia. Infatti, in ogni dialogo, la poesia viene attraversata o almeno sfiorata» e «nei passaggi cruciali, quando sembra ormai esaurita la strada della dialettica, irrompe, come un al di là della ragione, il mito poetico».²²

¹⁸ Detienne, 2008, pag. 4.

¹⁹ "Psicodinamica dell'oralità" in Ong, 1986, pag. 59-112.

²⁰ Platone, *Fedro*, 245a.

²¹ Platone, *La Repubblica*, Libro X.

²² Zambrano, 2002, pag. 41.



Così è proprio con Platone che matura un *divorzio tra verità e poesia* che, secondo Maria Zambrano, è parte integrante di una *scissione*, tuttora presente nella cultura occidentale, *tra spirito e corpo, astrazione e concretezza particolare, conoscenza oggettiva e sensibilità*.

Il logos, parola, ragione, si scinde tramite la poesia, che è parola, ma è irrazionale. [...] La poesia non accetta la ragione del morire, non accetta la ragione come mezzo per vincere la morte. Per la poesia niente vince la morte, se non, momentaneamente, l'amore. Solo l'amore. Ma l'amore disperato, l'amore che va anch'esso, in modo irremissibile, verso la morte. [...] E chi consolerà il poeta dell'istante che trascorre, chi lo persuaderà ad accettare la morte della rosa, della fragile bellezza della sera, del profumo di una capigliatura amata, di tutto ciò che il filosofo chiama "apparenze"?²³

2.3 Il "mondo immaginale" dei Sufi

Negli anni '50 del secolo scorso l'orientalista francese Henry Corbin ha portato all'attenzione della cultura europea un tema, fino ad allora sconosciuto, della cultura islamica: il *mondo immaginale*, che è la sua traduzione di *'alam al-mithâl*, espressione della lingua persiana, senza equivalenti nelle lingue occidentali. Il "mondo immaginale", approfondito a partire dal Medioevo dal Sufismo, una corrente mistica ed esoterica dell'Islam, è per noi interessante perché dà valore e verità all'immaginazione (e la poesia è immaginazione), ma anche perché, mantenendo gli stessi riferimenti filosofici di Platone,²⁴ proprio mediante l'immaginazione, ricomponne la scissione, inaugurata da Platone, tra spirito e corpo (e tra verità e poesia). I Sufi sono interessanti, inoltre, come precursori di Jung e Hillman e del valore terapeutico dell'"immaginazione".

Per costoro [i Sufi] esiste "oggettivamente" e realmente un triplice mondo: tra l'universo che può essere colto dalla pura percezione intellettuale e l'universo percepibile mediante i sensi, esiste un mondo intermedio, quello delle Idee Immagini, delle Figure Archetipe, dei corpi sottili, della "materia immateriale". Consistente e sussistente, questo mondo è reale e oggettivo quanto l'universo intelligibile e l'universo sensibile; universo intermedio "in cui lo spirituale prende corpo e il corpo diviene spirituale", esso è costituito da una materia e da un'estensione reali, sebbene allo stato sottile e immateriale in rapporto alla materia sensibile e corruttibile. Questo universo, il cui organo è l'immaginazione attiva, è il *luogo* delle visioni teofaniche, in cui *avvengono*, nella loro realtà, gli *eventi* visionari e le storie simboliche.²⁵

Corbin chiama questa dimensione d'immagini *mundus imaginalis*, proprio per sottolineare la sua verità e realtà, distinguendolo dall'*immaginario*, termine che per la nostra cultura razionalista è diventato sinonimo di illusorio, fittizio, quindi irreali, non vero. Corbin sottolinea inoltre come l'*immaginazione* sia per i Sufi una *funzione visionaria*, che accomuna mistici e veggenti, collegata al *cuore*, inteso come organo psico-spirituale, che unisce conoscenza e amore.²⁶

²³ Zambrano, 2002, pag. 54.

²⁴ Il Sufismo s'inserisce, infatti, nella tradizione neoplatonica.

²⁵ Corbin, 2005, pag. 6. Il corsivo è nel testo.

²⁶ Corbin, 2005, pag. 193-194.



2.4 La poesia nella storia della psicologia moderna

Il primo fondamento dell'uso della poesia nella psicoterapia è nell'essere la psicanalisi freudiana una terapia basata sulla parola ("talk therapy"). Jung e Hillman hanno integrato la visione riduttiva freudiana della fantasia, valorizzando l'immaginario, alla luce di una visione più ampia dell'inconscio, come inconscio collettivo. La *Poetry Therapy* ha il merito di aver codificato i possibili usi terapeutici della poesia, ma il limite, paradossalmente, di non aver approfondito a sufficienza la specificità della poesia. La Terapia della Gestalt, contrapponendo il linguaggio poetico a quello nevrotico, sottolineando la concretezza della creatività, come parte integrante dell'adattamento dell'individuo all'ambiente, e il valore relazionale e socializzante della parola, fornisce una cornice più ampia e flessibile, nella quale possono confluire gli approcci precedenti.

2.4.1 La psicanalisi: la poesia come compensazione e riparazione

Fin dal saggio *Il poeta e la fantasia* (1907) Freud vede la poesia come un tipo particolare di "sogno ad occhi aperti", cioè come un fenomeno di *compensazione allucinatoria del desiderio*, collocato in una posizione intermedia tra la realtà frustrante e l'appagamento pieno: «l'uomo felice non fantastica mai; solo l'insoddisfatto lo fa. Sono desideri insoddisfatti le forze motrici delle fantasie, e ogni singola fantasia è un appagamento di desiderio, una correzione della realtà che ci lascia insoddisfatti».²⁷

Secondo Freud, la poesia consente a chi la legge di accedere alle proprie fantasie infantili, senza vergognarsene.

Si ricorderà che abbiamo affermato che il sognatore a occhi aperti nasconde accuratamente agli altri le proprie fantasie, giacché ha motivo di vergognarsene. Aggiungo ora che, anche se ce le comunicasse, non riuscirebbe a procurarci piacere alcuno con le sue rivelazioni. [...] Quando invece il poeta ci rappresenta i suoi drammi o ci racconta ciò che noi siamo inclini a interpretare come suoi personali sogni a occhi aperti, proviamo un vivissimo piacere che probabilmente deriva dalla confluenza di molte fonti. Come il poeta riesca a far ciò, è il suo particolarissimo segreto; la vera *ars poetica* consiste nella tecnica per superare la nostra ripugnanza, la quale è certo in connessione con le barriere che si elevano fra ogni singolo Io e gli altri. Possiamo supporre due mezzi di questa tecnica: il poeta addolcisce il carattere della sua fantasticheria egoistica alterandola e velandola; e ci seduce con un profitto di piacere puramente formale, e cioè estetico, che egli ci offre nella presentazione delle sue fantasie. Il piacere così ottenuto, che ci viene offerto per rendere con esso possibile sprigionare, da fonti psichiche più profonde, un piacere maggiore, può esser detto *premio di allettamento* o *piacere preliminare*. Io sono convinto che ogni piacere estetico procuratoci dal poeta ha il carattere di un tale piacere preliminare, e che il vero godimento dell'opera poetica provenga dalla liberazione di tensioni nella nostra psiche.²⁸

Nell'ambito del pensiero psicanalitico classico, la scuola di Melanie Klein vede la creatività artistica come una forma di *riparazione*, di *elaborazione di un lutto*, a fronte della perdita di parti di

²⁷ Freud, 2013, pos. 6545-6547.

²⁸ Freud, 2013, pos. 6636-6649.



sé²⁹ e del conseguente senso di colpa, una «spinta a riparare il male fatto, a ricreare ciò che si è distrutto»: «l'atto creativo può [...] affondare le sue radici nel desiderio di riparare l'oggetto, ma [...] esiste un'attività creativa nella quale lo scopo perseguito è la riparazione del soggetto stesso».³⁰

E a seconda che si privilegi l'aspetto *positivo* e quasi trasgressivo dell'appagamento del desiderio oppure l'aspetto *negativo* dell'insoddisfazione e quindi dell'offesa e del trauma, di cui l'arte e la scrittura sembrano un correttivo e una difesa, ecco che ci troviamo di fronte a uno dei due poli all'interno dei quali continua a oscillare una teoria psicanalitica dell'arte, ora intesa, appunto, come modalità dell'*appagamento* del desiderio, ora come modalità di *difesa*.³¹

2.4.2 Jung: la poesia e l'inconscio collettivo

Carl Gustav Jung, in *Psicologia analitica e arte poetica* (1922) e *Psicologia e poesia* (1930-50), prende le distanze dal "riduzionismo freudiano", criticando la riduzione del poeta a «caso clinico» e della poesia a «nevrosi», a «sintomo» della storia personale del suo autore. Per Jung, bisogna cercare il senso dell'opera d'arte non nelle «condizioni umane che l'hanno preceduta», ma nell'opera stessa.³²

Se si pretende che l'analisi spieghi anche l'essenza dell'opera d'arte stessa, questa pretesa deve essere categoricamente respinta. L'essenza dell'opera d'arte, infatti, non consiste nell'essere carica di singolarità personali, [...] ma nel fatto d'innalzarsi al di sopra di ciò che è personale e di parlare con lo spirito e con il cuore allo spirito e al cuore dell'umanità.³³

Jung vede nella poesia, in particolare in quella che chiama *poesia ingenua, simbolica, visionaria*, l'espressione non dell'inconscio personale, di cui parla Freud, ma di quello che lui chiama *inconscio collettivo*, costituito da «immagini primordiali», «archetipi», frutto di «innumerevoli esperienze tipiche di tutte le generazioni passate [...], residui psichici d'innumerevoli avvenimenti dello stesso tipo».³⁴

Secondo Jung la creatività poetica è un «processo impersonale», «dispotico», un «complesso autonomo, [...] indipendente dal potere arbitrario della coscienza», come «un'istanza di carattere superiore, che può sottoporre l'Io al suo servizio», un impulso che «lo afferra e ne fa il suo strumento», al punto da arrivare a un tragico conflitto «tra due potenze che combattono in lui: l'uomo comune, con le sue giustificate pretese di felicità, soddisfazione e sicurezza vitale, da una parte, e la passione creativa, intransigente, dall'altra, che calpesta, all'occasione, tutti i desideri personali».³⁵ Non c'è dunque da meravigliarsi se «il destino personale di tanti artisti è [...] insoddisfacente, anzi tragico», perché «quel che nell'artista è più forte, proprio il suo lato creativo, trarrà a sé [...] la maggior parte dell'energia di cui egli dispone; quel che resta è troppo poco per svilupparsi e fiorire».³⁶ Tuttavia, la poesia può rivestire una funzione terapeutica e compensatoria nei confronti della «coscienza dell'epoca»: «ogni epoca ha le sue unilateralità, i suoi pregiudizi e il

²⁹ È una concezione, questa, molto vicina all'idea gestaltica della creatività come integrazione di parti di sé. La funzione riparatrice della poesia è evocata dall'immagine della testa del poeta Orfeo, decapitata dalle Menadi, che sanguina e canta.

³⁰ Capello, De Stefani, Zucca, *Tempi di vita e spazi di poesia*, 1997, citato in Sampognaro, 2008, pag. 23.

³¹ Ferrari, 1994, pag. 3-4. Il corsivo nel testo.

³² Jung, 1979, pag. 29.

³³ Jung, 1979, pag. 74.

³⁴ Jung, 1979, pag. 45.

³⁵ Jung, 1979, ibidem. È interessante notare come la visione di Jung sia molto vicina qui alla visione, propria della Grecia arcaica e riecheggiata da Platone, del poeta posseduto da una "follia divina", medium attraverso il quale le divine Muse parlavano alla gente.

³⁶ Jung, 1979, pag. 76.



suo malessere psichico», che hanno «bisogno di una compensazione, [...] fornita dell'inconscio collettivo», attraverso la mediazione di veggenti e poeti.³⁷

Carl Gustav Jung ha utilizzato consapevolmente e sistematicamente l'immaginazione nella psicoterapia, come chiave di accesso all'inconscio collettivo, elaborando il metodo della "immaginazione attiva", che iniziando dalla semplice osservazione accogliente e senza giudizio delle immagini che emergono dall'inconscio, propone un'attiva interazione con le immagini, fino a intraprendere un dialogo con le immagini come se fossero persone vive.³⁸ Si collegano al metodo dell'immaginazione attiva la «circumdeambulazione dell'immagine»,³⁹ cioè il permettere che sia l'immagine stessa a manifestarsi, a parlare di sé, a svilupparsi compiutamente in tutti i suoi aspetti, attuando l'«esperienza dell'immagine nell'immagine», senza interpretarla, e l'amplificazione dell'immagine, cioè il connettere l'immagine emersa in un sogno o in una seduta terapeutica con le immagini del mito, l'inconscio personale con l'inconscio collettivo:⁴⁰ non per il gusto di un'erudizione fine a se stessa, ma per «l'ampliamento del possibile significato dell'immagine, [...] una comprensione più ampia e profonda dell'immagine», per liberare l'immagine «dalle incrostazioni personali e pregiudiziali di cui sono rivestite e aprirle a significati impensati o trascurati», per «riconnettere la storia individuale [...] a una storia collettiva».⁴¹

2.4.3 Hillman: le immagini come linguaggio della psiche

Per James Hillman, il più originale tra i discepoli di Jung, le immagini rappresentano il *linguaggio della psiche* per eccellenza. «L'Anima parla per immagini» e quindi le immagini sono l'espressione più immediata della psiche e, più di qualsiasi altro linguaggio, hanno il potere di svelare l'interiorità umana in tutta la sua potenzialità e ricchezza: consentono di «fare anima», cioè di dare un'anima, un'interiorità, un volto non solo alle persone, ma anche alle cose che incontriamo nel mondo, dando loro del tu e stabilendo con esse un rapporto emotivo. Hillman, augurandosi che i poeti recuperino la loro funzione terapeutica e i terapeuti il loro impegno poetico, individua una «base poetica della mente» nella capacità della psiche di trovare nuove storie per le proprie immagini. Le immagini parlano all'artista e al terapeuta; evocano, infatti, l'artista che è nel terapeuta e il terapeuta che è nell'artista. Nell'atto di cogliere l'immagine, la coscienza poetica e quella terapeutica si fondono in un unico punto focale: l'interesse appassionato per l'immagine. Tutti siamo pazienti dell'immaginazione.⁴²

La psicoterapia è principalmente, secondo Hillman, cura con e dell'immaginazione: in questo percorso Hillman, con maggiore radicalità del suo maestro Jung, ha attinto a piene mani dal patrimonio d'immagini del politeismo greco, con l'intento di curare, a livello collettivo, la scissione tra razionalità scientifico-tecnica e psiche, di cui soffre la nostra epoca.

Poiché, come vedremo più avanti (cfr. par. 3.3), l'immaginazione è il cuore della poesia, a buon diritto Hillman è stato definito "poeta dell'anima".

³⁷ Jung, 1979, pag. 70. Da notare come anche Jung assimili poeti e veggenti.

³⁸ Widmann, 2004, pag. 615, 616, 620.

³⁹ Barioglio, 2008, pag. 136.

⁴⁰ Widmann, 2004, pag. 590-591.

⁴¹ Barioglio, 2008, pag. 139.

⁴² Hillman, 1984, pag. III.



2.4.4 La “Poetry Therapy” (poesia-terapia)

Negli USA l'utilizzo terapeutico della poesia è una prassi consolidata, da più di 50 anni, con il nome di *Poetry Therapy*,⁴³ ed esiste un'associazione che se ne occupa in modo specifico, la NAPT (*National Association for Poetry Therapy*), che nel 1981 ha incorporato ed esteso a livello nazionale l'APT (*Association for Poetry Therapy*), un'associazione nata nel 1969 e operativa nella sola città di New York. Sul sito della NAPT si legge: «Come poeta-terapeuti, usiamo tutte le forme di letteratura e delle arti linguistiche, e siamo uniti dal nostro amore per le parole, e dalla nostra passione per migliorare la vita degli altri e di noi stessi. [...] È possibile usare la *Poetry Therapy* come terapia primaria o ancillare».

Il teorico più consapevole della *Poetry Therapy* è lo psicoterapeuta statunitense Nicholas Mazza, che ha distinto i tre seguenti utilizzi terapeutici della poesia.

1. **Approccio ricettivo-prescrittivo**, a partire da poesie già esistenti: consiste nel leggere (o far leggere) una poesia a un individuo o a un gruppo, invitandolo a una risposta-reazione.
2. **Approccio espressivo-creativo**, che coinvolge il cliente nella scrittura di poesie e che tende a confluire nella più ampia forma espressiva della *scrittura creativa*.
3. **Approccio simbolico-cerimoniale**, focalizzato sull'uso di metafore e di rituali terapeutici simbolici, che possono integrare la parola con altri aspetti espressivi: lo possiamo considerare affine alle tecniche gestaltiche di amplificazione immaginativa.

La *Poetry Therapy* è caratterizzata dalla tendenza a codificare protocolli d'intervento. In Italia la psicoterapeuta Monica Monaco ha definito un protocollo molto dettagliato di poesia-terapia, denominato *ten poetry*:⁴⁴ un percorso in dieci fasi, la prima e l'ultima centrate sulla percezione di sé iniziale e finale, le altre otto centrate sull'esplorazione di un vissuto psichico fondamentale.

La *Poetry Therapy* ha un approccio pragmatico e ottimistico, tipicamente americano, che la porta a una profonda fede nel potere curativo della poesia, con il limite tuttavia di non avere solidi fondamenti teorici e, paradossalmente, di non aver approfondito la specificità della poesia, considerandola pragmaticamente come uno strumento già disponibile, da utilizzare.

2.4.5 La “farmacopea poetica”

Che la poesia sia la medicina dell'anima è un luogo comune della saggezza popolare fin dalla notte dei tempi. L'approccio prescrittivo della *Poetry Therapy* lo fa suo nella proposta di una sorta di “farmacopea poetica” codificata, cioè di antologie di poesie a uso terapeutico, che specificano per ciascuna poesia che cosa può curare. Il pioniere fu nel 1925 Robert Haven Schauflyer il quale, prendendo spunto dal romanziere e poeta Robert Graves, secondo il quale «un'antologia ben selezionata è un completo prontuario per i più comuni disordini mentali e può essere utilizzata tanto per la prevenzione, quanto per la cura»,⁴⁵ ha scritto *The Poetry Cure: A Pocket Medicine Chest of Verse*, distribuendo le poesie in quattordici capitoli, corrispondenti ad altrettante tipologie di disagio psichico.⁴⁶ Un classico nella classificazione psicologica delle poesie in base ai problemi psichici è *The Healing Power of Poetry*, scritto nel 1960 dallo psichiatra americano Smiley Blanton.⁴⁷

⁴³ Possiamo tradurre in Italiano *Poetry Therapy* come *terapia con la poesia* o *poesia-terapia*.

⁴⁴ Monaco, 2011.

⁴⁵ Mazza, 2016, pag. 388.

⁴⁶ Mazza, 2016, pos. 395-397.

⁴⁷ Mazza, 2016, pos. 404. Non mi risulta che esistano ancora “farmacopee” di questo tipo per la poesia italiana.



Questo approccio “farmacologico” alla poesia come medicina per l’anima è abbastanza popolare nel mondo anglo-sassone, anche al di fuori del contesto psicoterapeutico: recentemente William Sieghart, pubblicitista, filantropo e appassionato di poesia, l’ha proposto con successo in una trasmissione della BBC.⁴⁸ E ha acquisito una certa notorietà Deborah Alma la quale, viaggiando in lungo e in largo per tutta la Gran Bretagna in una vecchia ambulanza con la scritta “Emergency Poet” sulla fiancata, prescrive poesie per la salute dell’anima, sulla base di un prontuario medico di 300 poesie già stampate, come ricette mediche, con lo spazio per il nome del paziente e le istruzioni su come prendere la medicina. La “visita” dura almeno dieci minuti e al paziente, in base a ciò di cui soffre (mal d’amore, perdita di una persona cara ecc.), è prescritta una poesia, accompagnata da modalità dettagliate di assunzione, per es. sedersi al sole, ascoltare il canto degli uccelli, assumere una volta al dì, o insieme ad una bevanda calda, o prima di andare a letto, ecc..⁴⁹

2.5 Poesia e Terapia della Gestalt

2.5.1 Linguaggio poetico vs. linguaggio nevrotico

Un capitolo di *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, intitolato “Verbalizzazione e poesia”, contrappone il linguaggio poetico al linguaggio nevrotico,⁵⁰ caratterizzato dalla separazione tra parola ed esperienza, tra contenuto intellettuale ed emozione: «un linguaggio insensibile, prolisso, privo di affetto, monotono, stereotipato nel contenuto, inflessibile nell’atteggiamento retorico, meccanico nella sintassi, e senza significato»,⁵¹ una verbalizzazione che si sostituisce alla vita, che esprime «una personalità introiettata e aliena, con le sue convinzioni e atteggiamenti, invece del proprio sé».⁵²

La poesia è invece vista dagli autori come «l’arte di parlare in maniera espressiva», che «consiste sostanzialmente nell’abilità di mantenere una silenziosa consapevolezza dei bisogni, delle immagini, dei sentimenti, dei ricordi, al tempo stesso in cui le parole si fanno strada»: è l’espressione di un contatto pieno, in cui c’è completa coerenza tra forma verbale, contenuto ed emozione e ciascuna parola «si adatta plasticamente di volta in volta a figure pienamente sperimentate».⁵³

La poesia non solo si oppone al linguaggio nevrotico, ma si distingue anche dal linguaggio quotidiano non nevrotico, in quanto «per il poeta l’atto di parlare è [...] “fine a se stesso”; cioè, solo per mezzo del comportamento linguistico manifesto, solo tramite la manipolazione del mezzo stesso,⁵⁴ egli risolve il suo problema. Diversamente dall’atto linguistico buono ordinario, l’attività non è strumentale in una situazione sociale ulteriore, come quella in cui si cerca di persuadere l’ascoltatore, si cerca di divertirlo, di informarlo di qualcosa, in modo da poter manipolare, per ottenere la soluzione del problema».⁵⁵ In altre parole, proprio per il suo carattere puramente

⁴⁸ Sieghart, 2017.

⁴⁹ Pio, 2015.

⁵⁰ Quello che poi Perls chiamerà “*intornismo*”.

⁵¹ Perls *et al.*, 1979, pag. 130.

⁵² Perls *et al.*, 1979, pag. 133.

⁵³ Perls *et al.*, 1979, pag. 382.

⁵⁴ Cioè per mezzo del linguaggio stesso.

⁵⁵ Perls *et al.*, 1979, pag. 132.



estetico, non pratico, non utilitaristico, il linguaggio poetico è in grado di soddisfare di per se stesso il bisogno sottostante, senza richiedere altre azioni: «una poesia risolve un problema che può essere risolto solo dall'invenzione verbale, mentre la maggior parte degli atti linguistici avviene nelle situazioni in cui la soluzione richiede anche altri tipi di comportamento, per esempio la risposta dell'ascoltatore».⁵⁶

Il problema risolto dalla poesia è un conflitto interno, una “gestalt incompiuta” e la soluzione avviene su un piano puramente verbale.

Fondamentalmente, il caso del poeta è quello particolare in cui il problema consiste nel risolvere un “conflitto interno” (come disse Freud, l'opera d'arte si sostituisce al sintomo): il poeta si concentra su qualche dialogo subvocale incompiuto e sui pensieri successivi di esso; giocando liberamente con le sue parole attuali egli infine porta a termine una scena verbale incompiuta; egli infatti pronuncia il lamento, la denuncia, la dichiarazione di amore, l'autorimprovero, che avrebbe dovuto pronunciare in precedenza; ora, infine, egli liberamente ricorre al bisogno sottostante organico e trova le parole adatte. [...] Il suo contenuto non costituisce una verità presente dell'esperienza da comunicare, ma piuttosto il poeta trova nell'esperienza o nella memoria o nella fantasia un simbolo che di fatto lo eccita, senza che egli abbia bisogno di sapere (e noi neppure) il suo contenuto latente. Il suo io è il suo stile, così come è usato nel momento presente, non la sua biografia.⁵⁷

Il completamento poetico della “gestalt incompiuta” avviene cioè dando voce al non detto, con un linguaggio creativo, che distrugge e ricrea plasticamente le parole, «per formare una figura più vitale».⁵⁸ Perls e Goodman valorizzano in questo modo la funzione vitale della poesia e incoraggiano un approccio non interpretativo, ma fenomenologico alla poesia stessa, volto non alla ricerca del significato inconscio, ma all'evidenziazione delle forme (gestalt) immanenti nelle parole scelte dal poeta.

Tutto ciò non fa del poeta necessariamente una persona sana e realizzata, in quanto l'egotismo è «il meccanismo nevrotico fondamentale dell'artista», che perseguendo «l'immortalità di se stesso», proietta una parte di sé nella sua opera, «ma in questo comportamento egli perde la possibilità della completezza finale e non è mai felice».⁵⁹ infatti, «l'abuso nevrotico consiste nell'usare una forma di linguaggio che è “invece di” piuttosto che “insieme con” i poteri sottostanti».⁶⁰ Per Perls e Goodman esiste cioè l'eventualità di un abuso nevrotico della poesia, che consiste nel fare della poesia stessa non più una funzione vitale, al servizio della crescita del poeta come uomo, ma un assoluto, nel quale il poeta si proietta e si aliena, dimenticando i propri bisogni.

2.5.2 Creatività e adattamento creativo nella Gestalt

La Terapia Gestalt ha, in generale, sottolineato il *valore terapeutico della creatività*: per Zinker «il processo creativo è terapeutico in sé perché ci permette di esprimere e di esaminare il contenuto e la dimensione della nostra vita interiore. [...] L'atto della creazione è un bisogno fondamentale come

⁵⁶ Perls *et al.*, 1979, pag. 133.

⁵⁷ Perls *et al.*, 1979, pag. 132.

⁵⁸ Perls *et al.*, 1979, pag. 132.

⁵⁹ Perls *et al.*, 1979, pag. 228.

⁶⁰ Perls *et al.*, 1979, pag. 132.



respirare o fare l'amore. Noi siamo spinti a creare». ⁶¹ Gli stessi terapeuti dovrebbero «considerare se stessi come artisti impegnati in un processo creativo». ⁶²

Nella Gestalt «la creatività non è più considerata una “qualità della mente”, variamente posseduta dai singoli individui [...]. È vista, piuttosto, come un processo vitale (nel duplice significato di “funzionale alla vita” e di “vivace, pieno di eccitazione”), definito da Perls come *adattamento creativo*». ⁶³ L'*adattamento creativo* può essere considerato come un sinonimo del *sé*, definito come «l'atto creativo di creare un contatto» e «sistema degli adattamenti creativi». ⁶⁴ *Adattamento creativo* e *autoregolazione organismica* sono spesso usati come sinonimi e la creatività, al servizio della crescita dell'organismo vivente, ha in se stessa anche una componente aggressiva: è, infatti, intesa come capacità di distruggere e assimilare continuamente l'ambiente.

Grazie al concetto di *adattamento creativo* la Gestalt può superare la dicotomia freudiana tra “principio del piacere” e “principio di realtà”, proponendo una visione più dinamica e flessibile della realtà e, in polemica con Freud, evidenziando come spesso il cosiddetto “principio di realtà” sia solo introiezione di convenzioni sociali e morali bloccanti; può dare quindi un senso più positivo all'infanzia e all'immaginazione e valorizzare il piacere e la *creatività*, sottolineando di quest'ultima la funzione vitale.

Freud parlò della maturazione anche come adattamento alla “realtà” e inibizione del “principio del piacere”. [...] È abbastanza chiaro che Freud, che sotto una spessa maschera di paternalismo di frequente tradiva un cuore infantile, vedeva questo tipo di maturazione con un occhio pessimistico; egli pensava che andasse a vantaggio del progresso della società e della civiltà a scapito dell'evoluzione e della felicità di ogni singola persona [...]. Infatti considerato con freddezza, nei suoi stessi termini, l'adattamento alla “realtà” è precisamente la nevrosi: è l'interferenza deliberata con l'autoregolazione dell'organismo e la trasformazione di liberazioni spontanee in sintomi. La civiltà concepita in questo modo è una malattia. ⁶⁵
[...] Quel che viene chiamato maturità è probabilmente nevrosi. ⁶⁶

2.5.3 L'immaginario nella Gestalt

La Gestalt riconosce l'importanza dell'immaginario, inteso sia come «rappresentazione mentale di immagini passate», sia come «produzione di combinazioni nuove di parole, immagini, gesti, comportamenti elaborati». ⁶⁷

Perls e Goodman sottolineano l'importanza dell'immaginazione nei processi creativi e nel pensiero primario, comuni ai bambini, ai folli e agli artisti.

Prendete in considerazione la sorprendente capacità di un bambino di allucinare il suo gioco, cioè di trattare bastoni come se fossero navi, sabbia come se fosse cibo, sassi come se fossero compagni umani. L'adulto “maturo” affronta la realtà; quando non è più capace di farlo, egli fugge nei ricordi e nel fare dei progetti, ma mai nelle allucinazioni, a meno che non sia ormai veramente molto malato. Ma è bene tutto ciò? [...] La persona “matura”, in paragone, è in uno stato di schiavitù, non nei confronti della realtà, ma nei confronti di un'astrazione

⁶¹ Zinker, 2016, pag. 24.

⁶² Zinker, 2016, pag. 17.

⁶³ Sampognaro, 2008, pag. 25.

⁶⁴ Perls *et al.*, 1979, pag. 127.

⁶⁵ Perls *et al.*, 1979, pag. 109.

⁶⁶ Perls *et al.*, 1979, pag. 111: il corsivo è mio.

⁶⁷ Ginger, 1990, pag. 209.



nevroticamente fissa di essa [...]. Quando questa fissità all'astrazione diventa acuta, l'immaginazione viene soffocata e con essa tutta l'iniziativa, la capacità di sperimentare, la prospettiva e l'essere aperto alle cose nuove; tutta l'invenzione e la sperimentazione della realtà come se fosse diversa e quindi, a lungo andare, ogni possibilità di aumentare la propria efficacia. [...] Un bambino distingue perfettamente il sogno dalla realtà. In effetti egli distingue quattro cose: la realtà, il come-se, la finzione e il fare-per-gioco [...]. Egli può contemporaneamente essere un vero indiano, brandendo un bastone come se fosse un fucile e, tuttavia, evitare l'automobile reale. Non osserviamo che la curiosità del bambino o la sua capacità di imparare vengano danneggiate dalla sua fantasia libera. Al contrario la *fantasia funziona come un tramite tra il principio del piacere e il principio della realtà*.⁶⁸

Serge Ginger valorizza l'"immaginazione attiva" junghiana come una tecnica espressiva di amplificazione, alla quale, gestalticamente, si può applicare un'ulteriore amplificazione tramite la drammatizzazione di ciò che si è immaginato, con partecipazione attiva del terapeuta, come nel lavoro sul sogno.⁶⁹

L'"immaginale", come via di accesso immediato all'inconscio, può in particolare consentire l'integrazione dei sé in ombra, dissociati, resi inconsapevoli proprio dalla selettività di uno sguardo frontale, irrigidito da introietti assimilati nell'infanzia: il "teatro delle ombre", proposto e sperimentato in gruppi, all'interno di percorsi terapeutici, da Sara Bergomi, ne è un esempio.⁷⁰

Riccardo Zerbetto vede un *trait d'union* tra la Gestalt e la psicologia analitica di Jung e Hillman nell'approccio anti-intellettualistico e «nel comune interesse per i processi primari, autogeni della *poiesis* nella poesia, come nelle emozioni più coinvolgenti»⁷¹ e valorizza l'"immaginale", esplorato da Jung e Hillman, come una via di accesso privilegiata «ai contenuti originari dello psichismo, prima di ogni auto-manipolazione egoica intenzionale». ⁷² Su queste basi Zerbetto sostiene la possibilità di una "gestalt archetipica", che situa gli archetipi in una «*terra di mezzo*, tra dimensione soggettiva (individuale) ed oggettiva (del mondo oggettivo, "reale"), [...] una dimensione di *soggettività condivisa* che, in quanto tale, supera la dimensione delle mera soggettività, acquistando attributi di riconoscibilità e rispecchiamento intersoggettivo più o meno universalmente condiviso»⁷³: «la gestalt che si enuclea in figura dal racconto di un cliente, rispecchia quindi una gestalt archetipica nella quale le relazioni tra gli elementi in gioco si riflettono isomorficamente, per taluni aspetti, sia a livello individuale storicizzato che universale e metastorico». ⁷⁴

Possiamo vedere la peculiarità della Gestalt, rispetto alla psicologia analitica junghiana e hillmaniana, nell'importanza attribuita a un'*integrazione tra l'immaginazione e il concreto qui e ora*,⁷⁵ che Serge Ginger sottolinea con la metafora della «*navetta* tra il corpo e le idee, la materia e lo spirito, la *realtà del qui e ora del processo in corso* (e della sua consapevolezza) e i *fantasmi evocati* dalla reviviscenza delle "situazioni incompiute" o dei blocchi indotti da meccanismi irrigiditi».⁷⁶

⁶⁸ Perls *et al.*, 1979, pag. 110.

⁶⁹ Ginger, 1990, pag. 227.

⁷⁰ Bergomi, 2009.

⁷¹ Zerbetto, 2015, pag. 2.

⁷² Zerbetto, 2015, pag. 9.

⁷³ Zerbetto, aprile 2011, pag. 6.

⁷⁴ Zerbetto, 2011, pag. 6.

⁷⁵ Ginger, 1990, pag. 227.

⁷⁶ Ginger, 1990, pag. 227.



La psicoanalisi lavora essenzialmente nel regno del *fantasma* elaborato dal cliente e raramente confrontato con la realtà. Il comportamentismo, al contrario, si focalizza sul superamento delle difficoltà o dei sintomi incontrati nella *realtà* quotidiana. La Gestalt lavora sul *passaggio dall'uno all'altra, autorizzando e incoraggiando le scappate nell'immaginario* (sogno, sogno da svegli, fantasticherie, metafore, creatività), contemporaneamente sempre cercando i *legami con la realtà* sociale, concreta, condivisa.⁷⁷

In realtà l'immaginazione è fondamentale nella Gestalt, ben al di là dei riferimenti espliciti ad essa negli autori gestaltisti:

La *drammatizzazione* di eventi, ricordi, dialoghi, fantasie costituisce il modo principale attraverso cui la *gestalt therapy* lavora sulle immagini di una persona. [...] Le immagini entrano nella terapia attraverso l'azione: prendono forma nel momento in cui vengono agite [...] L'attività immaginativa, quindi, assume un carattere dichiaratamente agito: «Possiamo applicare a scopo terapeutico il fantasticato all'agire e l'agire al fantasticato» scrive Perls. Ne risulta uno stile terapeutico che oscilla in continuazione fra immagine e azione, fra immaginazione e drammatizzazione.⁷⁸

Pertanto non mi meraviglia che Widmann dia ampio spazio nella sua trattazione sulle terapie immaginative alla Gestalt, considerandola come una *terapia immaginativa agita*, in cui l'immaginazione si esprime nell'azione e, in particolare, nella *drammatizzazione*.

2.5.4 Poesia, gioco e infanzia

L'immagine poetica ci riporta all'origine dell'essere parlante.

Gaston Bachelard

Già Freud aveva colto la profonda connessione tra la poesia e il mondo dell'infanzia.

Anche il poeta fa quello che fa il bambino giocando: egli crea un mondo di fantasia, che prende molto sul serio; che, cioè, carica di grossi ammontari affettivi, pur distinguendolo nettamente dalla realtà.⁷⁹ [...] Tanto l'attività poetica quanto la fantasticheria costituiscono una continuazione e un sostitutivo del primitivo giuoco di bimbi.⁸⁰

La Gestalt, mettendo in discussione la rigida opposizione freudiana tra principio di realtà da un lato, piacere, gioco e fantasia dall'altro, con la sua valorizzazione dei bambini e delle loro capacità immaginative, più di altri approcci può cogliere tutte le potenzialità che la relazione della poesia con il gioco e l'infanzia può assumere, in una prospettiva di psicoterapia o di counseling.

Come esempi di integrazione progressiva, faremo di frequente riferimento agli artisti e alle creazioni artistiche, nonché ai bambini e ai giochi infantili.⁸¹

[...] *I sentimenti infantili sono importanti non in quanto costituiscono un passato che deve venir disfatto, ma in quanto rappresentano alcuni dei poteri più belli della vita adulta, che devono venir recuperati: spontaneità, immaginazione, precisione di consapevolezza e manipolazione.*⁸²

La poesia, come aveva già intuito Freud, ci riporta all'infanzia per il suo *aspetto ludico*: è un *gioco di parole* che si avvicina ai giochi dell'infanzia e ha le sue origini nella lallazione, la produzione pre-linguistica dei neonati. «I bebè fanno esperimenti con dei monosillabi senza senso e si divertono

⁷⁷ Ginger, 1990, pag. 227.

⁷⁸ Widmann, 2004, pag. 518.

⁷⁹ Freud, 2013, pos. 6507-6508.

⁸⁰ Freud, 2013, pos. 6624-6626.

⁸¹ Perls *et al.*, 1979, pag. 56.

⁸² Perls *et al.*, 1979, pag. 106: il corsivo è nell'originale.



a giocare con i suoni emessi dagli organi vocali; e così fanno di continuo i grandi poeti, non perché si tratti di un gioco “infantile”, ma perché ciò fa parte della pienezza del parlare umano». ⁸³

«La poesia è finzione come il gioco»: ⁸⁴ un gioco serio e soggetto a regole, come tutti i giochi che fanno i bambini. La poesia, rispetto alle quattro categorie di gioco descritte da Cailloix ⁸⁵ (Agon, Alea, Mimicry e Ilinx), sembra rientrare nel Mimicry, il gioco di finzione e imitazione, simile «al gioco dei pirati come lo fanno i bambini». ⁸⁶ L'*immaginazione*, che è strettamente collegata con il gioco, ma anche con la poesia (cfr. par. 3.3), ha sempre le sue radici nell'infanzia.

Non a caso la poesia ha una relazione stretta con la lingua materna in cui è scritta e per questo motivo è intraducibile: «la lingua è in origine la lingua materna, una lingua appresa all'interno di una relazione» ⁸⁷ perché la poesia nasce dalla relazione intima con la madre.

Ecco il tassello mancante: è la relazione intima che consente la pienezza sensoriale e affettiva del linguaggio. Tanto più intima e densa di complicità e allegria è la relazione con la madre (o con un caregiver sostitutivo incontrato in poca neonatale), tanto più il bambino saprà giocare con la lingua anche da adulto. ⁸⁸

Scriva la poetessa Francesca Genti: «Scrissi la prima poesia durante l'estate che mi avrebbe traghettato in seconda elementare e la persona a cui la feci leggere prima di tutti fu, guarda caso, mio padre». ⁸⁹ Forse, scrivendo poesie, qualsiasi sia il loro argomento, nel destinatario della poesia è sempre presente l'esperienza primigenia del primo Tu, il Tu del genitore dell'altro sesso, di cui abbiamo cercato l'amore da bambini (la propria madre o il proprio padre). Riportando la mia esperienza personale, la mia prima poesia, da piccolo, l'ho scritta su mia madre e sempre dedicata a mia madre è stata la prima poesia che ho scritto da adulto (*La madre e il bambino*, in Appendice), entrambe sul mio essere stato partorito da lei. E probabilmente per me esprimermi in poesia è stato il modo con cui sono riuscito a conciliare due figure materne tra loro in conflitto, accomunate dall'amore per la letteratura: mia madre e la mia nonna paterna.

La poesia ha una parentela stretta non solo con le prime parole del bambino alla madre, ma anche con le prime parole della madre al figlio: «da qui, ma anche da una trasformazione di antiche formule magiche, nascono le filastrocche, le canzoncine, le ninnenanne. La radice della poesia è duplice: la magia guaritrice delle prime forme psicoterapeutiche e le cure della madre». ⁹⁰

All'infanzia ci riportano anche le *figure morfologiche* della poesia (cfr. par. 3.2.1), ripetizioni di suoni che ci rassicurano e ci danno piacere: fin dall'infanzia, già nelle filastrocche ascoltate da bambini, facciamo esperienza del fatto che «tutto ciò che si ripete [...] ci dà piacere». ⁹¹

Il poeta, quando scrive, entra in contatto con il suo *bambino interiore*, l'aspetto di noi che porta nella nostra vita la giocosità, la creatività, lo stupore, ma anche il bisogno, la vulnerabilità, una parte volitiva che non vuole prendersi responsabilità, dipendente e capricciosa: una parte di noi che va riconosciuta, accolta e nutrita al fine di integrarla in maniera olistica nel nostro essere adulti. Lo aveva del resto già teorizzato il poeta Giovanni Pascoli ne *Il fanciullino* (1897).

⁸³ Perls *et al.*, 1979, pag. 315.

⁸⁴ Renzi, 1985, pag. 52.

⁸⁵ Nel libro *I giochi e gli uomini (Les Jeux et les hommes*, 1958), Bompiani, 2000.

⁸⁶ Renzi, 1985, pag. 53.

⁸⁷ Cupane, 2009, pag. 24.

⁸⁸ Cupane, 2015, pag. 24.

⁸⁹ Genti, 2018, pos. 1274-1275.

⁹⁰ Cupane, 2009, pag. 25.

⁹¹ Bisutti, 2009, pag. 112.



C'è dentro noi un fanciullino che rimane tale anche quando noi cresciamo e si accende nei nostri occhi un nuovo desiderare. [...] Il fanciullino si meraviglia di tutto, poiché tutto gli sembra nuovo e bello e non tralascia nessun particolare; il fanciullino è generoso e buono, i fanciulli che sono in loro, i quali, per ogni poco d'agio e di tregua che sia data, si corrono incontro, e si abbracciano e giocano. Egli è in tutti gli uomini.

È lui che ha paura al buio, è lui che ci fa sognare ad occhi aperti, è lui che parla alle bestie, agli alberi, ai sassi, alle nuvole, alle stelle: che popola l'ombra di fantasmi e il cielo di dei, è lui che piange e ride senza perché, che sa dire la parola che ci commuove, che sa fare umano e puro l'amore, che fa sorgere nell'uomo serio la meraviglia per le fiabe e le leggende e nell'uomo pacifico fa echeggiare le fanfare e nell'uomo incredulo fa vaporare un altare.

È lui che mette il nome alle cose e da un segno, un suono, un colore, a cui riconoscere sempre ciò che vide una volta, è lui che scopre nelle cose le somiglianze e le relazioni più generose.

Contattando la sua infanzia, il poeta può anche entrare in contatto con traumi profondi: una poesia può nascere dall'esigenza di esprimere un dolore recente, sperimentato da adulto ma, proprio grazie anche alla connessione del linguaggio poetico con l'infanzia, facilmente finisce per contattare ferite antiche, con la possibilità di dare loro un senso nuovo.

2.5.5 Natura relazionale della parola poetica

La Gestalt si distingue dall'orientamento intrapsichico della psicologia analitica e della Poetry Therapy per una *prospettiva relazionale*, che ha le sue basi teoriche nella centralità della relazione organismo-ambiente e nella teoria del campo: «la teoria della Gestalt [...] non è interessata alla realtà intrapsichica come entità separata e preesistente alla relazione e considera la creatività come una questione che riguarda la relazione».⁹² Pertanto la Gestalt evidenzia e valorizza qualcosa che nell'approccio "immaginale" di Jung e Hillman rimane sullo sfondo: la *natura relazionale della parola poetica*,⁹³ che è alla base della sua intensità sensoriale ed emotiva e nasce dalla relazione intima con la madre (cfr. il precedente paragrafo).

L'approccio gestaltico rileva come gli stessi archetipi nella poesia siano attualizzati, contestualizzati e assumano una dimensione relazionale: «ogni nostra immagine» è, infatti, «carica di un'intenzione relazionale che le dà forma», perché «la "pulsione d'immagine" degli esseri umani deriva dal fatto che siamo immersi in uno *sguardo relazionale*, siamo da sempre nel doppio sguardo, il nostro e quello di chi ci guarda e da cui ci sentiamo guardati. [...] Le immagini che produciamo sul mondo nascono da uno *sguardo relazionale*: pezzi di realtà diventano visibili sempre grazie a qualcuno e per qualcuno».⁹⁴ In altre parole il poeta, quando scrive una poesia, non si limita a elaborare immagini che affiorano dalla sua psiche, ma nella sua intenzione di senso si rivolge sempre, idealmente, a qualcuno, a delle persone, concrete o immaginate.

2.5.6 Dimensione fisica e corporea della poesia

La Gestalt, che per la sua attenzione al corpo è stata definita da alcuni «una terapia "psico-corporea" oppure una "psicoterapia a mediazione corporea ed emozionale"»,⁹⁵ più di altri approcci,

⁹² Cupane, 2015, pag. 133.

⁹³ Cupane, 2015, pag. 32: «La poesia recupera tale valore relazionale della voce umana sottraendola alla dittatura del semantico: i poeti che dicono poesia evocano, invocano e chiamano».

⁹⁴ Cupane, 2015, pag. 83.

⁹⁵ Ginger, 1990, pag. 171.



è in grado di cogliere e valorizzare le *caratteristiche fisiche e corporee della parola poetica*, lasciate in secondo piano nella psicologia analitica e nella Poetry Therapy: in particolare le sue qualità sonore, ritmiche e musicali (cfr. par. 3.2.1). Dice a questo proposito Leonora Cupane:

In poesia, la dizione ad alta voce del testo non è un fatto accessorio, è ineludibile. Chi fa poesia sa che prima o poi dovrà impersonarla con tutto il corpo: «La poesia vuole essere detta, vuole respiro, saliva, corpo e voce. Vuole uscire dalla polvere della pagina scritta, dalla letterarietà, dalla camera chiusa del pensiero, sbavarsi in una bocca che porta bene impressa la terra in cui è nata, il pane che ha mangiato, il vino che ha bevuto. La poesia vuole diventare musica» (Mariangela Gualtieri, 2008). Insomma la poesia non rinuncia alla sua vocazione orale, cioè alla vitalità, all'immediatezza, all'urgenza comunicativa: preme per incarnarsi e coinvolgere l'altro.⁹⁶

Ciò sembra in contraddizione con la natura immaginativa della poesia, ma in realtà «le immagini hanno a che fare sempre con l'esposizione, con la messa a nudo di noi di fronte all'altro, che non può prescindere dalla nostra esistenza corporea».⁹⁷

2.5.7 La poesia nel ciclo del contatto

Secondo la Terapia della Gestalt l'esperienza avviene al confine di contatto tra organismo e ambiente ed è, quindi, fondamentalmente esperienza di contatto.⁹⁸

Secondo Perls e Goodman, la parola è, di per se stessa, contatto.⁹⁹ Una visione più ampia del bisogno, rispetto al pansessualismo di Freud, permette alla Gestalt di superare la concezione riduttiva che Freud aveva della poesia come soddisfazione allucinatoria e compensativa del desiderio: la parola di per se stessa può soddisfare un bisogno, ad es. il bisogno di comunicare e, come abbiamo visto (par 2.5.1), la poesia può risolvere problemi, conflitti interni e quindi essere di per se stessa soddisfacente ed efficace.

Il gestaltista Giuseppe Sampognaro distingue la dimensione simbolica da quella biologica e sostiene che «il culmine dell'atto creativo non è un contatto reale tra organismo e ambiente. È piuttosto un *meta-contatto*: il contatto con un desiderio di un contatto, rivissuto o immaginato, che prende forma e vita solo attraverso la narrazione scritta»,¹⁰⁰ «la *tensione* verso il contatto, la facilità di muoversi verso il nuovo».¹⁰¹ Ho trovato questo concetto di *meta-contatto* interessante, in quanto sottolinea come si tratti di un contatto simbolico, suscettibile di generare diverse altre tipologie di contatto: è utile da un lato per esplorare la peculiarità del contatto attraverso la poesia, dall'altro per impostare il rapporto tra poesia e vita, in un modo che salvaguarda l'autonomia del mondo poetico, senza confondere i due piani.

Il “*ciclo del contatto*”, detto anche “ciclo della Gestalt”, “ciclo del bisogno”, ecc., è il ciclo attraverso il quale l'organismo completa la soddisfazione di un suo bisogno vitale, di qualsiasi tipo esso sia (fisiologico, psichico ecc.). Tale ciclo, che può essere rappresentato graficamente come un cerchio (Figura 1) o come una sinusoide, è costituito da varie fasi, sul cui numero e denominazione non c'è pieno accordo tra i vari autori (Goodman, Zinker, Clarkson, Polster ecc.).

⁹⁶ Cupane, 2015, pag. 32.

⁹⁷ Cupane, 2015, pag. 84.

⁹⁸ Perls *et al.*, 1979, pag. 38.

⁹⁹ Perls *et al.*, 1979, pag. 131.

¹⁰⁰ Sampognaro, 2008, pag. 29.

¹⁰¹ Sampognaro, 2008, pag. 33.



Figura 1 - Il ciclo del contatto

Prendendo spunto da Giuseppe Sampognaro, che ha applicato il ciclo del contatto alla scrittura narrativa, ritengo che nella scrittura creativa poetica alla *sensazione* corrisponda l'*ispirazione*, intesa come il primo emergere di un'immagine, alla *consapevolezza* la *messa a fuoco dell'immagine*, alla *mobilizzazione* l'*esplorazione verbale* nella dimensione musicale e immaginativa della poesia,¹⁰² all'*azione* la *scrittura della poesia*, al *contatto finale* il perfezionamento della forma poetica, quella che chiamo "distillazione poetica" (cfr. par. 4.3.7), infine alla *soddisfazione* la *pubblicazione* della creazione poetica, attraverso la sua lettura e condivisione, mentre il *ritiro* rimane tale. In conseguenza della stretta connessione nella poesia tra immaginazione e linguaggio, per cui le immagini possono nascere dalle qualità sonore delle parole, l'*ispirazione* e la focalizzazione dell'immagine possono anche essere attivate retroattivamente dall'*esplorazione verbale*, ed è ciò che avviene con le tecniche di scrittura creativa (cfr. par. 4.3).

Nella lettura di una poesia, il ciclo passa dalle prime *sensazioni acustiche* attivate dalle parole poetiche, grazie alle loro qualità musicali, a una prima *consapevolezza* delle immagini suscitate dalle parole, fino all'*esplorazione immaginativa* e all'*assimilazione* piena della gestalt poetica, vale a dire di ciò che della poesia ha risuonato in noi, e infine al *ritiro*.

A ogni fase del ciclo di contatto corrisponde una possibile interruzione del ciclo stesso, che manifesta un *blocco nevrotico*. Nella scrittura di una poesia, la *desensibilizzazione* si manifesta come blocco dell'*ispirazione* e del fluire delle immagini; l'*introiezione* come auto-critica e senso di inadeguatezza; la *proiezione* come creatività dispersiva, che non si concretizza in poesia; la *retroflezione* come svalutazione e non riconoscimento della creazione poetica come propria, con conseguente difficoltà a condividere, a rendere pubblico quello che si è scritto; l'*egotismo* come interruzione prematura dell'esperienza creativa, fretta di passare subito ad altro; la *confluenza* come difficoltà a distaccarsi dall'identificazione con la propria creazione.¹⁰³

¹⁰² Nell'*esplorazione verbale* la poesia si distingue dalla prosa narrativa, dove la mobilizzazione corrisponde alla progettazione.

¹⁰³ Sampognaro, 2008, pag. 79-84.



3 La materia poetica

La materia della poesia è tutto ciò di cui è fatta la poesia, sul piano sia della forma, sia dei contenuti: la sua sostanza sonora, cioè la sua musicalità, il suo rapporto intimo con l'immaginazione (attraverso la metafora e altre figure retoriche) e la memoria, la dialettica tra regole e trasgressione, le emozioni e, in particolare, la commozione, il suo complesso rapporto con l'Eros, con le sue magie e i suoi fallimenti, la sua relazione con la verità.

3.1 Cos'è la poesia

La parola *poesia*, come abbiamo visto, deriva etimologicamente dal greco ποίησις, dal verbo ποιέω, che significa “fare, creare”: «La poesia [...] è riferita al creare, ossia al fare in modo che qualcosa che non c'è venga all'esistenza».¹⁰⁴

È un luogo comune che la poesia debba ispirarsi al “sublime”, cioè a temi cosiddetti “alti” (ad es. paesaggi naturali incontaminati, ideali etici e/o spirituali ecc.). Questo stereotipo permane nella nostra cultura, anche se la poesia contemporanea lo ha già abbondantemente smitizzato. In realtà qualsiasi cosa può diventare poesia: lo stesso linguaggio quotidiano lo evidenzia.

Mi capita spesso di parlare di poesia e di sentirne parlare; non solo discorsi intorno alla poesia, ma proprio la parola stessa «poesia», che viene usata, abusata e travisata in moltissimi contesti. Passeggio tra i banchi del mercato e sento esclamare da quello che vende le olive: «Assaggi la taggiasca, è pura poesia!»; leggiucchio un giornale in un bar e mi imbatto più volte nella frase fatta «la poesia di», seguita da un qualsiasi complemento di specificazione: la poesia delle periferie, la poesia di un tramonto, la poesia di un sorriso. Su una panchina due ragazzini commentano le forme delle fanciulle che passano: «Cosa c'è di più poetico di un bel culo a mandolino?».

Questo uso, abuso e forse fraintendimento per me è bellissimo. Testimonia una vitalità e un desiderio di questo fatto, detto poesia, che sembra abbia a che fare con la bellezza e con la bontà, ma anche che sia l'ingrediente che rende più sopportabile una situazione dura.¹⁰⁵

Possiamo considerare la poesia come un *quid*, un'essenza intima, nascosta, che può essere in ogni cosa, dovunque e che la scrittura materiale della poesia semplicemente fa emergere.

Chi è affetto da incrollabile fiducia nei confronti della poesia la considera un principio immanente. Essa è dentro ogni cosa e da questa convinzione ne scaturisce una seconda, quella sulla sua forza immensa e sulla sua capacità quasi fisica di attrazione: la poesia come un piccolo magnete capace di attirare a sé e anche di coagulare il desiderio, di farlo apparire nel mondo.¹⁰⁶

[...] Io credo che sia vero che, potenzialmente, la poesia è dappertutto, ma allo stato grezzo, embrionale; c'è in ogni cosa, ma non sempre è così facilmente visibile e non tutti la sanno tirare fuori da un mattone, da una spiaggia coperta di rifiuti o da una caramella.¹⁰⁷

Si tende a considerare la poesia come espressione di sentimenti intimi, soprattutto amorosi. Ma è una visione riduttiva, perché oltre alla poesia lirica, che esprime sentimenti intimi, la poesia può essere tante altre cose: invettiva, che esprime rabbia, poesia civile ecc.

¹⁰⁴ Poli, 2017.

¹⁰⁵ Genti, 2018, pos. 67-74.

¹⁰⁶ Genti, 2018, pos. 108-111.

¹⁰⁷ Genti, 2018, pos. 144-146.



La consapevolezza che la poesia può essere ovunque e può esprimere qualsiasi idea, emozione e stato d'animo è una premessa fondamentale per la valorizzazione terapeutica della poesia stessa.

3.2 Intensità della parola poetica

Nella poesia c'è un collegamento particolarmente stretto tra il piano del *significante* e il piano del *significato*: «non si dimentichi che in poesia [...] tutti i segni sono *semantizzati*, contribuiscono cioè alla creazione del senso (senso come interazione di contenuto e di espressione, di significati e di significanti)». ¹⁰⁸ In particolare, la poesia recupera e mette in primo piano la *dimensione fisica, corporea, sensoriale della parola*, che nell'uso quotidiano rimane sullo sfondo: «la parola poetica è una cura estetica che ridà spessore alle parole, restituendo al linguaggio tutte le sue potenzialità fono-ritmiche trascurate e verso le quali ci siamo desensibilizzati, ma che esistono pur sempre». ¹⁰⁹

Le parole della poesia, dunque, oltre a un significato – quello che usiamo tutti i giorni – hanno anche caratteristiche fisiche, che vengono colte dai nostri sensi, o direttamente dall'udito o indirettamente, poiché attraverso l'udito vengono stimolati la vista e il tatto. Ogni parola trova perciò una corrispondenza contemporaneamente sia nella nostra mente sia nel nostro corpo. ¹¹⁰

Nella poesia la stessa qualità fisica, sonora delle parole assume un significato: le parole, cioè, sono scelte non solo per quello che significano, ma anche per il suono che hanno (cfr. par. 3.2.1).

Sul piano del significato, la poesia raggiunge un alto grado di *polisemia*, cioè di sovrabbondanza di significati, grazie a un forte uso dell'*immaginazione*, intesa come facoltà di combinare immagini diverse per creare immagini nuove e inaspettate (cfr. par. 3.3).

Per le sue qualità sonore e per la sua polisemia, la parola poetica si distingue dalla parola del linguaggio quotidiano o della prosa innanzitutto per la sua *intensità*, che è al contempo *concentrazione di più significati* ed *enfaticizzazione dell'emozione*: il linguaggio della poesia, infatti, «è, fra tutti i linguaggi, quello che concentra nelle parole il più alto potenziale di emozione» ¹¹¹. Attraverso da un lato il ritmo e la musicalità delle parole, dall'altro la sua forte connessione con l'immaginazione, la poesia svolge una funzione che, da una prospettiva gestaltica, possiamo considerare di *amplificazione* delle parole, del loro significato e delle emozioni che suscitano.

3.2.1 Poesia come musica delle parole

La poesia, alle sue origini, era strettamente collegata alla musica, in quanto richiedeva un accompagnamento musicale.

La poesia, fin dalle sue origini e in tutte le sue manifestazioni, è sempre stata congiunta alla musica: nell'antica Grecia gli aedi si accompagnavano con la lira, i celti usavano l'arpa gaelica, triangolare e più piccola rispetto all'arpa classica, i trovatori del Medioevo feudale intrecciavano il loro canto al suono del liuto, del flauto, della tiorba. La fine dell'obbligo dell'accompagnamento musicale (che comunque rimane in particolari forme di poesia) ha inizio tra il XIII e il XIV secolo.

Per secoli, dunque, la musica è stata un elemento imprescindibile della declamazione poetica, che era molto vicina al canto, ma è anche sempre stata interna al testo stesso, che aveva bisogno di

¹⁰⁸ Marchese, 1985, pag. 148.

¹⁰⁹ Cupane, 2015, pag. 26.

¹¹⁰ Bisutti, 2009, pag. 22.

¹¹¹ Bisutti, 2009, pag. 57.



una sua forza ritmica proprio perché era congegnato per essere detto ad alta voce, presso un pubblico, in momenti collettivi e rituali, di festa e di celebrazione, recitato in contesti dove c'erano ballo, vino, divertimento.¹¹²

Ma nella poesia la musica non è solo un elemento esterno, di accompagnamento. La *musica* è *interna alla poesia* stessa, che costituisce una peculiare *musica delle parole*: «al di là dell'eventuale presenza di una musica estrinseca, il testo poetico non ha bisogno di strumenti esterni, perché ha già una musica interna, data e scaturita da diverse strategie metriche, irrinunciabili elementi della poesia stessa»,¹¹³ perché «in una poesia le parole sono usate in modo che il loro suono, attraverso certi accorgimenti, acquista un'intensità insolita e diventa così capace di colpire il nostro orecchio e destare la nostra attenzione. [...] Lavorare sui suoni fa parte della tecnica del poeta».¹¹⁴ In questo modo «la “musica” di una poesia può darci anche da sola il suo significato».¹¹⁵

La musicalità della poesia si esprime innanzitutto nella *metrica*, che è la *struttura ritmica* del componimento poetico, i cui elementi fondamentali sono la suddivisione in *versi*, la *lunghezza* e l'*accentuazione* dei versi. La poesia è, infatti, suddivisa in versi, le unità ritmiche di base, delimitate da una pausa, che corrisponde graficamente all'andare a capo; ciascun verso è poi caratterizzato da un determinato numero di sillabe e dalla posizione degli accenti sulle sillabe.

Per fare musica con le parole i poeti utilizzano, inoltre, una specifica categoria di *figure retoriche*,¹¹⁶ le *figure morfologiche*, che operano sulla forma delle parole, cioè sulla loro sostanza fonetica, trasformandola rispetto all'uso abituale del linguaggio quotidiano.¹¹⁷ Particolarmente importanti, nella poesia, sono:

- la *rima*, la ripetizione di sillabe uguali alla fine di due o più versi, un classico della poesia italiana, al punto da essere considerata una delle caratteristiche principali della poesia stessa e sinonimo di poesia;
- l'*assonanza*, l'uguaglianza delle vocali in due o più parole vicine, che hanno tuttavia le consonanti diverse (ad es. “sete di pepe”, “tanti terribili tiranni” “nei cancelli”);
- la *consonanza*, l'uguaglianza delle consonanti in due o più parole vicine, che hanno tuttavia le vocali diverse (ad es. “un pezzo di pane nel pozzo”);
- la *paronomasia*, l'accostamento di due o più parole con un suono molto simile (ad es. “traduttore ~ traditore”, “E il tuo nido, il tuo nido? Ulula forte il vento e ti percuote a lungo”);
- l'*allitterazione*, la ripetizione di una o più consonanti all'inizio di parole contigue (ad es. “la terra trema”, “tanti terribili tiranni”, “un pezzo di pane nel pozzo”).

La musicalità della poesia non è tuttavia fine a se stessa: attraverso la *somiglianza del suono* tra parole diverse si crea, infatti, un *collegamento del loro significato*, «una trama che crea una fitta rete di collegamenti tra le parole attraverso il suono»,¹¹⁸ generando combinazioni inaspettate, nuovi significati e nuovi punti di vista. Il linguista Roman Jakobson ritiene che «in poesia ogni evidente

¹¹² Genti, 2018, pos. 333-339.

¹¹³ Genti, 2018, pos. 340-342.

¹¹⁴ Bisutti, 2009, pag. 23.

¹¹⁵ Bisutti, 2009, pag. 152.

¹¹⁶ Marchese, 1985, pag. 136: “Al centro della retorica classica vi è la teoria delle *figure*, cioè delle peculiari forme espressive usate soprattutto dai poeti”.

¹¹⁷ Marchese, 1985, pag. 139.

¹¹⁸ Bisutti, 2009, pag. 118.



similarità fonetica è valutata in termini di similarità e/o dissimilarità semantica»,¹¹⁹ al punto da teorizzare che «la funzione poetica proietta il principio dell'equivalenza dall'asse della selezione all'asse della combinazione»:¹²⁰ cioè, con parole più semplici, nella poesia le parole sono scelte e combinate tra loro in una sequenza in base alla loro equivalenza fonetica, vale a dire alla somiglianza del loro suono, utilizzando appunto le figure morfologiche viste in precedenza.

Proprio per queste qualità sonore, una poesia, per esprimersi in tutto il suo potenziale emotivo, dovrebbe essere recitata e non solo letta mentalmente, tornando così alle sue origini orali (cfr. par. 2.2): ciò vale per le presentazioni pubbliche di libri di poesia e tanto più per i laboratori di counseling tramite la poesia (cfr. par. 4.4.1).

3.3 Poesia e immaginazione

Potremmo anche chiederci che ne sarebbe del nostro mondo circostante se lo privassimo di qualunque nesso immaginativo. In che modo ci apparirebbe l'aurora o un tramonto o un albero o un fiore?

Giovanni Piana

Se, sul piano della qualità fisica delle parole, la poesia è ritmo e musica, sul piano del contenuto, del significato essa è *immaginazione*: la poesia cioè non è solo «fusione del senso e del suono», ma anche «fusione del senso e delle immagini che insieme pullulano a partire dal senso»¹²¹ delle parole poetiche. Poiché le immagini, in quanto tali, hanno un aspetto *sensibile*,¹²² l'immaginazione intensifica ulteriormente l'aspetto sensoriale e sensuale della poesia, già amplificata dalla qualità sonora delle parole poetiche. L'immaginazione inoltre valorizza ciò cui si applica, attivando forti *emozioni*: «è proprio la *valorizzazione immaginativa* che conferisce agli oggetti fantastici tutto il loro fascino. Ciò che li rende attraenti è proprio l'innestarsi in essi di processi di valorizzazione. Il tema della valorizzazione fa riemergere d'altra parte il nesso tra *immaginazione* e *desiderio* e l'*emotività* in genere».¹²³

L'immaginario poetico ha la peculiarità di operare tramite la parola. Possiamo quindi vedere la poesia come un'*icona verbale*,¹²⁴ che evoca immagini a partire dal significato poetico, «immagini legate, [...] associate alla dizione poetica»:¹²⁵ non quindi alla maniera di una libera associazione, ma collegandosi al senso delle parole, come un «immaginario implicato nel linguaggio stesso».¹²⁶

Le parole di una poesia stimolano l'immaginazione di chi legge, in modo tale che ciascun lettore può completare, con la propria immaginazione, le immagini evocate dalle parole, in ciò che hanno di indeterminato e non completamente definito. Ad es. la poesia di Attilio Bertolucci "Una cavalla" (in Appendice) non ci dice come sia questa cavalla, «non ce ne dice né il colore, né la grandezza, né la forma del muso. Eppure ciascuno di noi, nella sua mente, li vede».¹²⁷ «L'immagine della poesia è

¹¹⁹ Jakobson, 1980, pag. 211.

¹²⁰ Jakobson, 1980, pag. 192.

¹²¹ Ricoeur, 1981, pag. 296.

¹²² Ricoeur, 1981, pag. 274.

¹²³ Piana, 2013, pag. 75.

¹²⁴ Wimsatt, citato in Ricoeur, 1981, pag. 277.

¹²⁵ Richards, citato in Ricoeur, 1981, pag. 279.

¹²⁶ Ricoeur, 1981, pag. 279.

¹²⁷ Bisutti, 2009, pag. 55.



un'immagine invisibile» perché «non la vediamo, almeno nel senso che si dà di solito a questa parola»¹²⁸ ed è proprio questa invisibilità che stimola l'immaginazione.

Attraverso l'immaginazione possiamo accedere al “*mondo immaginale*” (cfr. par 2.3), cioè alla dimensione delle nostre immagini interiori, che rappresentano, secondo Hillman, il *linguaggio della psiche* per eccellenza. Vale la pena qui di definire la specificità dell’“*immaginale*” rispetto a ciò che è genericamente chiamata “immaginazione”. Paolo Mottana, ricollegandosi agli studi di Corbin sul Sufismo e alle ricerche di Jung e Hillman, afferma che

l'immaginale è, in questa accezione rigorosa, il mondo delle immagini come “presenze” autonome, evocatrici. Nel mondo immaginale ritroviamo le stesse cose, la casa, la brocca, il vaso, ma come oggetti rivestiti di un'aura *simbolica*, cioè di un significato che li fa partecipare ad un universo di senso trascendente. La brocca è sempre anche la brocca concreta, in quanto percepibile dalla visione interiore, ma contemporaneamente la sua “veste di luce” rivela la sua partecipazione a forme archetipiche capaci di evocare la convivialità, il contenimento, il dissetamento, la comunione tra argilla e acqua, fluidità e stabilità, vuoto e pieno.¹²⁹

Nella prospettiva “immaginale” l'immagine non è dunque solo imitazione del reale e neanche invenzione fantastica, fine e se stessa, ma diventa veicolo di un'*infinita molteplicità di significati*, il tramite di una *verità invisibile* che la *trascende*, che non è tuttavia intellettuale e astratta, ma *presente e concreta*, percepibile come un essere vivente che si rivela.

Per una valorizzazione della dimensione “immaginale” della poesia mi sembra interessante il concetto d'*immagine autogena*, intesa come immagine che si auto-genera spontaneamente all'interno della psiche, senza intenzionalità e senza interferenze dell'io, che Widmann vede come denominatore comune tra il “mondo immaginale” dei Sufi e le terapie immaginative autogene: «l'esperienza autogena e quella sufi convergono su un punto essenziale: l'immaginazione possiede carattere reale e non illusorio. [...] Nella pratica autogena, l'immaginario corporeo si sostanzia di oggettive modificazioni toniche, circolatorie, eccetera e il soggetto vive reali trasformazioni sia fisiche, sia psichiche. Jung aveva chiamato *unus mundus* quella dimensione dell'esistente in cui fisico e psichico, soggettivo e oggettivo sono – per l'appunto – un tutt'uno».¹³⁰

La poesia è dunque *scrittura “immaginale”* per eccellenza, è immaginazione che opera soprattutto tramite le *figure retoriche semantiche* (o *tropi*), che modificano il significato delle parole,¹³¹ e le *figure logiche*, che operano direttamente il significato della frase.¹³² figure retoriche che possiamo considerare come *regole dell'immaginazione*, cioè regole per la produzione di immagini. Il *collegamento tra immaginazione e figure retoriche* ci consente di evidenziare la *connessione tra l'immaginazione e il linguaggio*, tra le immagini invisibili, che non possiamo vedere direttamente, e la materia visibile della poesia, fatta di parole scritte e visibili sulla carta o sullo schermo, mettendo in luce come la poesia sia fundamentalmente *immaginazione verbale*, che si esprime attraverso il linguaggio: «che la problematica dell'immaginario sia attiva nella formazione delle “figure” è naturalmente fuori discussione; ma se chiamiamo in causa la retorica dovremmo forse fin dall'inizio mettere in evidenza che in essa non ci troviamo, per così dire, faccia a faccia con le funzioni

¹²⁸ Bisutti, 2009, pag. 54.

¹²⁹ Mottana, 2004, pag. 25-26. Il corsivo è nel testo.

¹³⁰ Widmann, 2015, pag. 2.

¹³¹ Marchese, 1985, pag. 142.

¹³² Marchese, 1985, pag. 146.



immaginative, ma ci muoviamo piuttosto all'interno di un'indagine che prende in esame tali funzioni *in quanto trovano una realizzazione nel linguaggio*.¹³³

Tra le figure semantiche prendiamo qui in esame la *metafora* e la *sinestesia*, tra le figure logiche l'*antitesi* e l'*ossimoro*, in quanto, da un punto di vista gestaltico, sono particolarmente interessanti per la loro funzione integrativa.

3.3.1 La metafora come assimilazione creativa

Sulla metafora, fin dalla *Poetica* di Aristotele, molto è stato scritto, da filosofi, linguisti, psicologi e dagli stessi poeti e, già da Aristotele, la metafora è considerata un elemento fondamentale e caratterizzante della poesia: comprendere la metafora aiuta perciò a capire l'essenza stessa della poesia, il modo in cui la poesia genera immagini.

Per Aristotele «fare belle metafore significa saper vedere e cogliere la *somiglianza* delle cose tra loro». ¹³⁴ La retorica classica, nella sua classificazione delle figure del discorso, definisce la *metafora* come il *tropo*¹³⁵ *della somiglianza*, considerandola, da un punto di vista grammaticale, un paragone abbreviato, in cui sono stati eliminati tutti gli avverbi e le preposizioni che normalmente istituiscono il paragone (ad es. “Achille è un leone” può essere visto come un'abbreviazione di “Achille combatte come un leone”) e, da un punto di vista sintattico, come la sostituzione di una parola assente (“coraggio”) con una parola (“leone”), presa in un senso non letterale, ma figurato: la sostituzione è resa possibile da una relazione di *somiglianza* tra due termini, intercambiabili.

Diversi studi moderni di linguisti, psico-linguisti, logici, filosofi, pur con punti di vista diversi, convergono nel mettere in discussione questa definizione tradizionale della metafora, criticando in particolare l'idea che la metafora non aggiunga nessuna nuova informazione e abbia solo una funzione decorativa e ornamentale, per rendere più bello e coinvolgente il discorso. In questa visione moderna, la metafora *viva*, tipica della poesia, che si distingue da quella *morta*, entrata nell'uso quotidiano (ad es. “le gambe del tavolo”), ha in realtà un impatto sull'intera frase, cambiandone radicalmente il significato.

La metafora non è qualcosa che si aggiunge in un secondo tempo al significato letterale delle parole, per introdurre un significato figurato, ma è un principio generale di funzionamento del linguaggio, corrispondente al suo aspetto creativo e dinamico, evidente nella metafora viva (o nuova), ma operante anche nel momento in cui le metafore che consideriamo “morte” (o convenzionali), perché entrate nell'uso comune, sono state inventate e usate per la prima volta. Va quindi sottolineata la *funzione euristica e innovativa della metafora*: «una metafora nuova [...] è cioè una creazione momentanea del linguaggio, una *innovazione semantica* che non ha uno statuto nel linguaggio in quanto qualcosa di già fissato»: ¹³⁶ «è questa innovazione di senso che costituisce la metafora viva». ¹³⁷

È dunque necessario ampliare la definizione della metafora come tropo della somiglianza: la metafora, infatti, se «consiste nel parlare di una cosa nei termini di un'altra cosa che le somiglia», ¹³⁸ non si limita tuttavia a esprimere verbalmente una *somiglianza* esistente in precedenza, ma la

¹³³ Piana, 2013, pag. 88. Il *corsivo* è nel testo.

¹³⁴ Aristotele, *Poetica*, 2009, 1459a, 8.

¹³⁵ Come abbiamo visto al par. 3.3, il *tropo* è una particolare figura retorica che modifica il significato abituale di una parola.

¹³⁶ Ricoeur, 1981, pag. 130. Il *corsivo* è nel testo.

¹³⁷ Ricoeur, 1981, pag. 130.

¹³⁸ Ricoeur, 1981, pag. 261.



istituisce, con un atto creativo,¹³⁹ che consiste nel «mettere in atto una *prossimità* tra significati fino a quel momento “distanti”»,¹⁴⁰ che «fornisce un insight»,¹⁴¹ un’intuizione: è un’attiva «operazione di assimilazione»,¹⁴² che si focalizza sulla somiglianza tra due termini, al di là della loro diversità e distanza. La metafora «oppone e unisce l’identità e la differenza»,¹⁴³ è «sintesi dell’identità e della differenza»,¹⁴⁴ è «vedere il medesimo in ciò che è diverso»:¹⁴⁵ «nell’enunciato metaforico, il “simile” è percepito *a dispetto* della differenza, *malgrado* la contraddizione».¹⁴⁶

La forza, la potenza evocativa di una metafora è quindi tanto maggiore quanto più i termini di cui è composta sono lontani nel campo semantico: «Il difficile è trovare una somiglianza, cioè fare una metafora, tra cose a prima vista del tutto dissimili. [...] Più due cose ci sembrano estranee e più la metafora appare come la rivelazione di un rapporto profondo».¹⁴⁷

Paul Ricoeur sottolinea questa tensione tra somiglianza e differenza: «La metafora, figura del discorso, è presente *apertamente* per mezzo di un conflitto tra identità e differenza, processo che, *nascostamente*, genera le aree semantiche attraverso la fusione delle differenze *nell’identità*».¹⁴⁸

Questa integrazione metaforica di cose a prima vista diverse, distanti, è il risultato di un atto immaginativo: è l’*immaginazione* che consente quel salto logico e quell’immediatezza che caratterizza la metafora e la distingue da una similitudine, un paragone ordinario. «Le connessioni vengono saltate, l’accostamento immediato delle immagini ingigantisce l’effetto di sorpresa e di folgorazione».¹⁴⁹

Nell’*immaginazione metaforica*, come più in generale in tutta l’*immaginazione poetica*, è all’opera un “*vedere come*”,¹⁵⁰ che collega il piano verbale con il piano dell’immaginazione e tiene assieme i due termini della metafora, integrandoli ma senza confonderli, in modo tale che ciascuno dei due termini dona un po’ del suo significato all’altro, dando luogo a una sorta di «dialogo tra immagini».¹⁵¹ Dall’immaginazione metaforica emerge così una nuova sintesi, una nuova Gestalt.

George Lakoff e Mark Johnson mostrano la radice esperienziale delle metafore, che nascono da «gestalt basate sull’esperienza»,¹⁵² in particolare da concrete e primarie esperienze corporee e senso-motorie: dalle prime esperienze di orientamento nello spazio nascono le “metafore di orientamento”, che collegano qualità psicologiche e morali a posizioni nello spazio (ad es. la forza al sopra e la debolezza al sotto); dall’esperienza dell’interazione tra il nostro corpo e altri corpi le “metafore ontologiche”, che traducono le nostre esperienze di attività ed entità astratte in termini di oggetti e sostanze; dall’esperienza dei volti umani la “personificazione”, con la quale attribuiamo qualità umane a cose che umane non sono. Secondo Lakoff e Johnson «la maggior parte del nostro

¹³⁹ Ricoeur, 1981, pag. 300.

¹⁴⁰ Ricoeur, 1981, pag. 303.

¹⁴¹ Ricoeur, 1981, pag. 118.

¹⁴² Ricoeur, 1981, pag. 259.

¹⁴³ Ricoeur, 1981, pag. 259.

¹⁴⁴ Ricoeur, 1981, pag. 275.

¹⁴⁵ Ricoeur, 1981, pag. 259.

¹⁴⁶ Ricoeur, 1981, pag. 260.

¹⁴⁷ Bisutti, 2009, pag. 108.

¹⁴⁸ Ricoeur, 1981, pag. 262.

¹⁴⁹ Bisutti, 2009, pag. 109.

¹⁵⁰ Espressione riconducibile a Wittgenstein, ripresa da Marcus Hester, citato in Ricoeur, 1981, pag. 280-283.

¹⁵¹ Cupane, 2009, pag. 61.

¹⁵² Lakoff e Johnson, 1998, pag. 279.



normale sistema concettuale è di natura metaforica»: ¹⁵³ la metafora, che «è diffusa ovunque nel pensiero e nel linguaggio», ¹⁵⁴ ha una fondamentale *funzione di strutturazione* di intere aree della nostra esperienza, al punto che, attraverso la metafora, non solo comprendiamo una *cosa* nei termini di un'altra, ma, in senso più ampio, comprendiamo un tipo di *esperienza* nei termini di un altro tipo, cioè «usiamo una gestalt da un ambito di esperienza per strutturare l'esperienza di un altro ambito». ¹⁵⁵ Con un linguaggio gestaltico possiamo dunque considerare la metafora come una forma linguistica di *adattamento creativo*: «la razionalità consiste precisamente nel continuo adattamento del nostro linguaggio ad un mondo in continua espansione; la metafora è uno dei principali mezzi di tale adattamento». ¹⁵⁶

Non dobbiamo quindi meravigliarci se «la metafora passa quasi sempre da qualcosa che è vicino a qualcosa che è lontano, come fa chiunque esplori la realtà: dal nostro corpo, che è sicuramente quanto abbiamo di più vicino o da altre cose familiari»: ¹⁵⁷ come nella poesia di Majakovsky *Paesaggio* (in Appendice) dove, nella metafora “la zuppa di pesce delle stelle”, la zuppa, che fa parte della nostra vita quotidiana e possiamo vedere e assaggiare, dà un significato tangibile alle stelle lontane, che non possiamo vedere, né tanto meno gustare.

L'innovazione introdotta dalla metafora ha un aspetto trasgressivo: è una

trasgressione categoriale, intesa come uno scarto nei confronti di un ordine logico già costituito, come disordine introdotto nella classificazione. ¹⁵⁸ [...]

La strategia in atto nella metafora consiste nel cancellare i confini logici stabiliti, in vista della produzione di nuove somiglianze che la classificazione precedente impediva di riconoscere. In altri termini il potere della metafora consisterebbe nello spezzare una contraddizione precedente, per fissare dei nuovi confini logici sulle rovine dei precedenti. ¹⁵⁹

La metafora è dunque un'operazione di *assimilazione*, che distrugge i confini precedenti per crearne di nuovi: in ciò è simile al processo di assimilazione biologica del cibo, descritto da Perls in *Io, la fame, l'aggressività*, di cui condivide la componente aggressiva e conflittuale, il distruggere per ricostruire. Da una prospettiva gestaltica, infatti, possiamo considerare la *metafora* come una forma di *metabolismo mentale* con cui digeriamo idee, immagini, ¹⁶⁰ assimiliamo e integriamo porzioni di ambiente, inizialmente percepite come estranee, rendendole pertinenti, significative per noi: «come l'assimilazione organica è essenziale per la crescita animale, così l'assimilazione intellettuale, morale e sociale da parte della Personalità diventa il fatto centrale nel suo sviluppo e auto-realizzazione». ¹⁶¹ La metafora è quindi qualcosa di più di un semplice cambiamento di punto di vista. È cioè un cambiamento non solo cognitivo, ma anche profondamente emotivo e intimo, esistenziale, che esprime un cambiamento di sé, cioè, gestalticamente, un dislocamento del sé, un cambiamento nel confine di contatto: «la metafora viva è l'allarme percettivo di quella situazione inaudita in cui *un uomo avverte il proprio essere nel corso di un mutamento*». ¹⁶²

¹⁵³ Lakoff e Johnson, 1998, pag. 279.

¹⁵⁴ Lakoff e Johnson, 1998, pag. 15.

¹⁵⁵ Lakoff e Johnson, 1998, pag. 282.

¹⁵⁶ Mary Hesse, citato in Ricoeur, 1981, pag. 319.

¹⁵⁷ Bisutti, 2009, pag. 103.

¹⁵⁸ Ricoeur, 1981, pag. 29.

¹⁵⁹ Ricoeur, 1981, pag. 259-60.

¹⁶⁰ Per le idee di “metabolismo mentale” e “cibo mentale”, cfr. Perls, 1995, rispettivamente a pag. 115 e sgg., pag. 132 e sgg.

¹⁶¹ J.C. Smuts, citato in Perls, 1995, pag. 115.

¹⁶² Gargani, 1999, pag. 15. Il corsivo è nel testo.



3.3.2 La sinestesia come integrazione a livello corporeo

La *sinestesia* è un tipo particolare di metafora, che prevede l'accostamento di due parole appartenenti a due piani sensoriali diversi, attribuendo «a un oggetto, percepibile con un organo di senso, qualità percepibili con altri sensi, quindi “metaforiche”, perché traslate, non pertinenti a quell'oggetto: possiamo dire “suoni aspri” (gusto - udito), “luce squillante” (udito - vista), “un verde morbido” (vista - tatto), “odore dolce” (olfatto - gusto) e così via». ¹⁶³ La sinestesia ha una funzione olistica: «è il sotto-tipo di metafora che meglio esprime a livello corporeo l'anelito alla riunificazione di un sé lacerato». ¹⁶⁴

3.3.3 Dall'antitesi all'ossimoro: l'integrazione degli opposti

L'immaginazione poetica opera sulle *polarità conflittuali* mediante due specifiche figure retoriche logiche, che agiscono direttamente sul significato della frase: *antitesi* e *ossimoro*.

L'*antitesi* è una figura retorica che consiste nell'accostamento di due parole o frasi di significato opposto, come in questa quartina di una poesia del Petrarca.

Pace non trovo, et non ò da far guerra;
e temo, et spero; et ardo, et son un ghiaccio;
et volo sopra 'l cielo, et giaccio in terra;
et nulla stringo, et tutto 'l mondo abbraccio.

L'*ossimoro* è una figura retorica che riunifica in un'unica immagine due parole di significato opposto, come ad es. “silenzio assordante”, “lucida follia” e anche ... “adattamento creativo”.

L'*antitesi* è una semplice *esplicitazione delle polarità contrapposte*, che esplora, senza risolverle.

L'*ossimoro*, invece, consente una *composizione e riconciliazione delle polarità*.

La figura retorica dell'*antitesi* è splendidamente gestaltica perché lascia le cose come stanno, semplicemente le porta alla luce: eccoci qui, una accanto all'altra, ci siamo. ¹⁶⁵

Contrariamente a ciò che si sente spesso dire, l'*ossimoro* non è una semplice variante dell'*antitesi*, bensì ne è la ricomposizione creativa: infatti, a differenza dell'*antitesi*, dove i termini restano a fronteggiarsi nel verso o nella strofa, nell'*ossimoro* essi si armonizzano in unità producendo spiazzamento percettivo ed emotivo. Si accende una scintilla di senso nuovo, un'immagine inedita che può avere notevole forza rinnovatrice. [...] Infatti, scrivendo per *ossimori* possiamo arrivare a sentire la nostra scrittura come curativa rispetto a lacerazioni insanabili. Possiamo scrivere “sono vulnerabilmente forte” o “sono disperatamente felice” senza sentirci folli, perché la poesia lo consente, esprimendo una verità potente, non logica, non referenziale, eppure intuitiva e profonda. ¹⁶⁶

¹⁶³ Cupane, 2015, pag. 89.

¹⁶⁴ Cupane, 2015, pag. 89.

¹⁶⁵ Cupane, 2015, pag. 107.

¹⁶⁶ Cupane, 2015, pag. 110.



3.4 Poesia e memoria

Nulla è più poetico che il ricordo.

Novalis

Come abbiamo visto (cfr. par. 2.2), fin dalle sue origini la poesia s'intreccia intimamente con la memoria. Nella cultura orale delle civiltà antiche il poeta aveva la funzione primaria di sostenere la memoria, cioè di tramandare, di generazione in generazione, tutto ciò che ha valore e merita di essere ricordato: molte delle *caratteristiche sonore e musicali* che tuttora ha la poesia (la metrica, tutto ciò che è ridondanza, ripetizione, quindi tutte le figure retoriche morfologiche) sono nate *per aiutare la memoria* e, per lo meno fino alla mia generazione, la memoria era la risorsa fondamentale su cui a scuola si faceva affidamento per studiare le poesie, che andavano *imparate a memoria*.

La *memoria*, nella poesia, è inoltre *sostenuta dall'immaginazione*, alla quale è strettamente collegata. Come già diceva Hobbes nel *Leviatano*, «immaginazione e memoria non sono che una cosa sola che prende diversi nomi, secondo i diversi modi in cui viene considerata». Psicologi e neuroscienziati concordano nel vedere la *memoria* non come un mero rispecchiamento, ma come una *rielaborazione attiva del passato*, supportata dall'*immaginazione*, che attua un'*amplificazione del ricordo*. È il motivo per cui l'immaginazione poetica fornisce una chiave d'accesso privilegiata ai nostri ricordi: se è vero che «la nostra memoria funziona per immagini»,¹⁶⁷ le immagini associate al linguaggio della poesia hanno un «alto potenziale di emozione»,¹⁶⁸ tale da risvegliare le immagini «addormentate» nella nostra memoria.

Giacomo Leopardi, che affida alla memoria una funzione centrale nella sua poesia, illustra bene nello *Zibaldone* come i *ricordi* siano in realtà *impregnati d'immaginazione*: «quasi tutti i piaceri dell'immaginazione e del sentimento consistono in rimembranza. Che è come dire che stanno nel passato anzi che nel presente». Ed è un'immaginazione che ha le sue radici nell'infanzia:

la sensazione presente non deriva immediatamente dalle cose, non è un'immagine degli oggetti, ma della immagine fanciullesca; una ricordanza, una ripetizione, una ripercussione o riflesso della immagine antica. In maniera che, se non fossimo stati fanciulli, saremmo privi della massima parte di quelle poche sensazioni indefinite che ci restano, giacché le proviamo se non rispetto e in virtù della fanciullezza.

3.5 Poesia tra regole e libertà creativa

Fin dall'antichità la poesia tende da un lato a esprimersi attraverso regole precise, ad es. le regole della metrica, la struttura dei versi, dall'altro a trasgredire queste stesse regole, ad es. le regole classiche della metrica con la pratica del verso libero, ma anche le stesse regole grammaticali della lingua, con le cosiddette «licenze poetiche». D'altronde trasgressione e regole sono complementari e si implicano a vicenda: in questa *dialettica tra regole e trasgressione, tra struttura e spontaneità* si esprime tutta la vitalità della poesia, il suo impulso all'adattamento creativo.

Sul versante delle regole formali, vale la pena di sottolineare che la *struttura della poesia* ha una

¹⁶⁷ Bisutti, 2009, pag. 57.

¹⁶⁸ Bisutti, 2009, pag. 57.



funzione di contenimento delle emozioni, importante sul piano terapeutico e della cura di sé.

Oggi in poesia si usa perlopiù il verso libero, e si prescinde dalla rima, ma la poesia ha sempre una forma, che disciplina il caos e incanala la dispersione. La forma *fa bene*; [...] anche la poesia ordina il caos, ma non attraverso il dipanarsi di una successione temporale di eventi. La poesia agisce sul piano spaziale più che su quello temporale, o meglio: è la forma grafica, la disposizione dei versi sullo spazio del foglio che fornisce il tempo alla poesia e la rende tale. Ciò che le impedisce di trascinare, di scorrere oltre, ciò che la fa sempre ritornare, è la sua struttura ritmica, cioè la metrica. Una delle ragioni per cui la poesia fa bene è che leggendola e scrivendola si possono ricevere ed elaborare forti emozioni all'interno di una struttura che può orchestrarle e disciplinarle, come l'acqua di un fiume scorre nel suo letto.¹⁶⁹

Le strutture della poesia portano con sé una *disciplina formale*, con una precisa *funzione estetica*, che sembra a prima vista in contro-tendenza con l'enfasi posta dalla Gestalt sulla spontaneità e l'autenticità dell'espressione, anche nella scrittura creativa. In realtà lo stesso Claudio Naranjo, prendendo le distanze da una tendenza spontaneistica ed edonistica, da lui stigmatizzata in certe "vulgate" della Gestalt,¹⁷⁰ valorizza il *distacco*, il *non attaccamento*, in una parola l'*ascetismo*, inteso come «sospensione della gratificazione dell'io»,¹⁷¹ sulla base del «riconoscimento che anche una restrizione può *affinare* l'attenzione ai nostri desideri ed emozioni»¹⁷² e che un argine alle tendenze abituali del carattere può avere una funzione positiva.¹⁷³

3.6 Poesia ed emozione: la commozione poetica

Ogni volta che accade qualcosa di reale ...
questo mi commuove profondamente.

Fritz Perls

Immaginazione ed *emozione* si richiamano a vicenda: lo stato emotivo influenza l'immaginazione e, viceversa, una modifica delle immagini induce una modifica dello stato emotivo. «La relazione inversa, quella tra immagini e stato emotivo, verrà assunta come base per indurre, stimolare e orientare delle immagini allo scopo di influenzare il fondo affettivo del soggetto».¹⁷⁴

Da un'esperienza intensamente emotiva il poeta trae le immagini della sua poesia e il lettore è attraverso le immagini che può sperimentare emozioni analoghe a quelle del poeta.¹⁷⁵

Un discorso a parte merita la *commozione*, un'emozione con una particolare connessione con la poesia. Per quella che è la mia esperienza personale, la poesia (quando la scrivo, la recito, la leggo) rappresenta la chiave di accesso a una dimensione di *commozione*, che abitualmente non mi consento, al punto scoppiare, a volte, a piangere. Mi è venuto il dubbio che questo fosse solo un mio modo personale di vivere la poesia, una sorta di mia idiosincrasia caratteriale. Ma, dopo aver visto carcerati commuoversi recitando le loro poesie, mi sono chiesto se piuttosto il potere di

¹⁶⁹ Cupane, 2009, pag. 49-50.

¹⁷⁰ Naranjo, 1991, pag. 158.

¹⁷¹ Naranjo, 1991, pag. 41.

¹⁷² Naranjo, 1991, pag. 220. Il *corsivo* è nel testo.

¹⁷³ Naranjo, 1991, pag. 41.

¹⁷⁴ Widmann, 2004, pag. 20.

¹⁷⁵ Bisutti, 2009, pag. 57.



commuovere, di smuovere emozioni profonde sia una caratteristica peculiare della poesia; in altre parole, se c'è qualcosa nella poesia che facilita la commozione.

Per Perls la commozione era una sorta di contrassegno emotivo di un *contatto immediato e autentico*, senza l'interferenza d'intellettualizzazioni aboutistiche. Per Jung «ogni relazione con l'archetipo, vissuta o semplicemente espressa, è “commovente”, cioè essa agisce poiché sprigiona in noi una voce più potente della nostra». ¹⁷⁶ Si direbbe quindi che la poesia predisponga alla commozione per i suoi contenuti, che sono contenuti “immaginali”, quelli che Zerbetto chiama «processi primari, autogeni della *poiesis* nella poesia», ¹⁷⁷ «contenuti originari dello psichismo, prima di ogni auto-manipolazione egoica intenzionale». ¹⁷⁸ Credo, inoltre, che sia proprio la “materia poetica”, l'arte della poesia in quanto tale ad agevolare l'accesso alla commozione, in quanto le qualità musicali e immaginative del linguaggio poetico intensificano le emozioni.

Mi ha fatto poi riflettere quanto mi ha detto una mia cara amica, la quale, accennando al fatto di trovare nelle mie poesie un'intensità emotiva che la commuove, mi ha ringraziato per condividere con lei, attraverso le mie poesie, qualcosa di molto intimo, che lei considera un dono. Ho capito, da queste parole, che non solo la poesia è un *medium* tra chi la legge e le sue stesse emozioni, ma che la qualità estetica della poesia, la sua aura “nobilitante”, crea una sorta di spazio sacro, culturalmente legittimato e protetto, in cui è più agevole e dignitoso vivere la propria commozione. Come aveva intuito Freud (cfr. par 2.4.1), la forma estetica della poesia crea una dimensione di piacere, che rende possibile condividere emozioni molto intime, come la commozione, senza provare vergogna. Questo vale a maggior ragione per chi, come me, avendo una struttura caratteriale orientata al “mentale”, trova difficile entrare in una dimensione emotiva, ma credo che possa valere più in generale per tutti.

3.7 La poesia lirica: seduzione e ... magie d'amore

La poesia lirica nasce dagli incantesimi di amore ¹⁷⁹ e fin dalle origini, nella Grecia antica, ha uno stretto legame con l'Eros. Francesca Genti ammette: «Ho sempre scritto per sedurre, per essere notata, per essere amata; la poesia per me è sempre stata un talismano, una bacchetta magica, una mappa del tesoro, e il tesoro era l'approvazione degli altri, il sì del mondo». ¹⁸⁰ «Galeotto fu il libro e chi lo scrisse»: il proverbiale libro di poesie che sedusse Paolo e Francesca, dando loro il pretesto e l'incoraggiamento per vivere il loro amore (cfr. *La Divina Commedia. L'Inferno, Canto X, vv. 127-138*), è un esempio significativo di come la poesia d'amore possa entrare nelle strategie seduttive degli innamorati.

Come poeta riconosco di aver iniziato a scrivere poesie per attirare l'attenzione e l'amore delle due mie figure materne di riferimento, mia madre e la mia nonna materna, ma ho sperimentato il potere seduttivo della poesia, in particolare quando scrissi *Inseguito dai tuoi occhi* (in Appendice). Avevo appena compiuto trent'anni e, al ritorno da un viaggio in India, ero stato preso da un forte desiderio di amore e di innamorarmi. Scrissi quindi questa poesia dopo aver incontrato Giulia, una donna di cui mi ero invaghito, non corrisposto. Questa poesia la lessi, pochi mesi dopo, a un'altra donna,

¹⁷⁶ Jung, 1979, pag. 47.

¹⁷⁷ Zerbetto, 2015, pag. 2.

¹⁷⁸ Zerbetto, 2015, pag. 9.

¹⁷⁹ Seppilli, 1962, pag. 168-169.

¹⁸⁰ Genti, 2018, pos. 1272-1274.



Cristina, che avevo appena conosciuto, prima di fare l'amore con lei. È un buon esempio di come la poesia a volte nasca, prima che da un amore reale, da un desiderio di innamorarsi, di come possa diventare un'arma di seduzione e di come io, generalmente timido con le donne, riesca nella poesia a integrare e vivermi la mia parte più seduttiva, al punto di diventare così sfacciato da leggere a una donna una poesia scritta per un'altra.

C'è tuttavia un altro aspetto interessante, che vale la pena di raccontare. Questa mia poesia, infatti, non è ispirata né da Cristina, né da Giulia, ma dall'esperienza affascinante degli occhi lunghi delle donne indiane e Cristina, molto più di Giulia, assomigliava alle donne indiane che mi avevano affascinato: negli occhi lunghi, nella carnagione e nel colore dei capelli. Nel mio libro la poesia non ha dedica, ma è alle donne indiane che andrebbe dedicata. Questa poesia è stata dunque per me una sorta d'incantesimo d'amore, perché è stata scritta prima dell'incontro con Cristina e l'ha magicamente evocata. In questo caso sembra che le immagini poetiche abbiano avuto il potere di attirare la donna che le ha incarnate. È l'unica volta che mi è accaduto, perché sono un poeta, non un mago, ma talvolta la poesia è realmente magia ... Accade quando s'innesta in quella che è la più vera magia, la più vera poesia dell'amore: quella di essere ricambiati ...

Per me il rapporto tra poesia e magia non è solo un argomento storico, ma è un tema attuale, sul quale ho avuto modo di riflettere, scrivendo le mie poesie. Il titolo del mio libro è, non a caso, *Magie del disincanto*: un ossimoro che collega la magia con il suo contrario, il disincanto, a evidenziare come faccia parte della magia la consapevolezza dei suoi limiti. Se, come dice l'Ecclesiaste, «c'è un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piantare e un tempo per sradicare le piante», nella vita c'è anche un tempo per la magia e un tempo per il disincanto.

Come poeta non credo nei maghi, ma credo profondamente nella magia: nella *magia delle immagini*. Noi siamo solo tramite di questa magia, che ci trascende. Quando giochiamo, in modo narcisistico, a fare i maghi, pensiamo invece di essere la causa e il fine della magia e ci appropriamo delle immagini, come se fossero nostre. Così le immagini, per dirla come Corbin, da icone che ci trascendono diventano idoli auto-referenziali, che «fermano lo sguardo».

È, infatti, sempre in campo amoroso che questa magia mostra i suoi limiti e apre la via al disincanto. C'è una poesia, *Autunno faentino* (in Appendice), dedicata a Chameli, la mia ex compagna, che ogni volta che recito in pubblico o anche rileggo da solo, fa emergere un dolore inconsolabile, fino a diventare un gorgo che mi risucchia e mi trascina a fondo. In particolare mi addolora l'immagine finale: «Un uomo e una donna camminano. Tenendoci per mano ...»: il sogno di un'alleanza che nella nostra storia non si è realizzata. Mi sono interrogato a lungo sul perché di questo dolore e sul dubbio, che emerge dopo il dolore, che mi fa rinnegare la verità di questa poesia, perché invalidata dalla fine della nostra storia. È un dolore che certamente ha a che vedere con la consapevolezza malinconica della caducità di questo nostro amore, ma è qualcosa di più forte della malinconia, assomiglia di più a una grande delusione. E credo che il mio dubbio razionalistico sulla verità di questa poesia sia sostanzialmente una difesa da questo dolore. In questo dolore c'è il sentirmi responsabile per non aver saputo realizzare queste parole, il non sentirmi all'altezza di questa immagine, quindi essere deluso da me stesso, ma anche essere deluso dalla poesia, come se confidassi nella magia di queste parole, come se ne avessi inconsciamente fatto un talismano che assicurasse un futuro alla nostra storia.

Mi ha fatto riflettere quello che scrive Stefano Ferrari sulla poesia lirica: «c'è qualcosa che ricorda la litania o certe formule di incantamento. Agisce, infatti, in questa situazione, anche il motivo della



magia e dell'onnipotenza dei pensieri: come dice Freud, l'uomo innamorato, al pari del bambino o del primitivo, ha una fede nella virtù magica delle parole. [...] Ma la magia è tipica, appunto, di una dimensione narcisistica, che esclude lo scambio effettivo con l'altro»,¹⁸¹ al punto che il destinatario della poesia non è l'oggetto amato: infatti, «la persona amata, se ricambia quell'amore, vuole ben altro che poesia (poiché la poesia che si crea tra innamorati appartiene a un altro piano)».¹⁸²

Non condivido, se presa in generale, l'affermazione circa l'autoreferenzialità narcisistica della poesia, che non coglie il potenziale di verità e trasformazione dell'immaginazione poetica (cfr. il paragrafo seguente), ma la *dimensione narcisistica*, direbbe Perls *egotistica*, è un rischio sempre presente in me come poeta. È il rischio di un'assimilazione narcisistica dell'oggetto d'amore alle immagini della poesia, di una confluenza magica tra immagini poetiche e realtà, cercando in queste immagini un rifugio dall'imprevedibilità della vita, dalla paura dell'ignoto.

Ho sperimentato come le immagini poetiche, per il loro forte potenziale evocativo, abbiano un *potere incantatorio di attrazione*, che a volte sembra realmente magico, diventando un veicolo di trasmissione dell'eros, che sembra far succedere magicamente le cose. Altre volte sono solo io a rimanere incantato, cercando un *rifugio nelle immagini* delle mie poesie: una *tentazione narcisistica* in cui m'immergo, perdendomi e perdendo il contatto con il qui e ora della vita.

Di questo ritengo che parli il mito di Orfeo, il poeta-mago della Grecia antica, il racconto cioè del suo infelice tentativo di riportare in vita la moglie Euridice, andando a prenderla negli Inferi: il punto è che l'Euridice evocata da Orfeo, nelle sue poesie, non è Euridice, ma l'immagine che Orfeo aveva di lei. C'è in Euridice un'alterità irriducibile rispetto alle immagini poetiche che Orfeo ha evocato di lei, che è l'*alterità del Tu*, di cui parla Buber, rispetto all'Io. Quando Orfeo si è voltato, guardava indietro, all'immagine ricordata, sognata, fantasticata, idealizzata di Euridice. Scegliendo questa immagine, ha perso la vera Euridice. Quell'Euridice di cui Rainer Maria Rilke, nella sua poesia *Orfeo. Euridice. Ermes* (in Appendice), dice:

E non era più lei la bionda donna
che echeggiava talvolta nei canti del poeta,
isola profumata in mezzo all'ampio letto;
né più gli apparteneva.

Quando cerco ancora Chameli nella mia poesia, non posso più trovarla lì, perché lì c'è solo un'immagine cui mi aggrappo, non lei. Il mio è un guardare indietro, che mi fa perdere il contatto con la mia vitalità, nel qui e ora, con la mia progettualità del futuro; mi preclude un incontro reale con Chameli e qualsiasi altra donna. Il lavoro arduo e quotidiano dell'amore, paragonato da Rilke, in una sua lettera a Nietzsche, a un «lavoro a giornata», è fuori dall'orizzonte della poesia.

3.8 La verità della poesia

La verità poetica è un patto stretto fra la realtà e l'immaginazione di un uomo disposto a lasciarsi influenzare a fondo dall'immaginazione e ritenerla, per un certo tempo, vera, e questo patto viene espresso attraverso le emozioni o, in termini un po' meno restrittivi, attraverso la personalità di quell'uomo.

Wallace Stevens

La poesia esprime solo emozioni o anche una verità? E se sì, che tipo di verità?

¹⁸¹ Ferrari, 2007, pag. 250-251.

¹⁸² Ferrari, 2007, pag. 251.



Già Platone, abbiamo visto (cfr. par. 2.2), ha negato verità alla poesia, ma anche oggi, in una cultura razionalistica, come la nostra, in cui è considerato vero solo ciò che può essere verificato e misurato, la poesia non è più considerata parola vera. Ci sono tuttavia filosofi, come Martin Heidegger e Maria Zambrano, che vedono la poesia come un luogo in cui è possibile una verità diversa da quella razionalistica. Heidegger vede nell'immaginazione poetica una chiave per accedere a una metafisica "verità dell'essere", alternativa al razionalismo. Più interessante, in una prospettiva gestaltica, la visione che ha la Zambrano della poesia come adesione alle cose nella loro singolarità, nel qui e ora: nel poeta, «innamorato delle cose»,¹⁸³ sentire e pensare sono tutt'uno, in «un dire evocativo, che procede per metafore ed immagini, animato dall'intenzione non di definire, ma di mostrare la realtà»¹⁸⁴ nella sua singolarità. In questa adesione alle cose, nella loro singolarità, c'è una consapevolezza della loro caducità, che rende la poesia naturalmente malinconica, espressione di una «tristezza che accoglie».

Il nodo vero è lì, nella morte. Il filosofo disdegna le apparenze, in quanto le sa periture. Anche il poeta lo sa ed è il motivo per cui vi si aggrappa, le piange prima ancora che trascorrano, le possiede e già le piange, perché già nel possesso vive la perdita. [...] La poesia non può rinunciare al dolore e al sentimento; essa serba così la memoria delle nostre pene.¹⁸⁵

Oggi molti linguisti, critici letterari, filosofi pensano che non abbia senso porsi la questione della verità della poesia, in quanto la poesia stessa non è una descrizione della realtà, ma un'espressione puramente *emozionale*, senza alcun riferimento alla realtà esterna, completamente *auto-referenziale* e *autosufficiente*: ad es. Jakobson vede la poesia come una forma linguistica caratterizzata dal focalizzarsi su se stessa, sul suo stesso messaggio, in quanto tale,¹⁸⁶ il critico letterario Northrop Frye sostiene che una poesia non ha alcuna intenzione di verità, in quanto «il poeta non fa mai un'affermazione», contrapponendo il discorso "centrifugo", estroverso (tipico del linguaggio scientifico e dei discorsi informativi e didattici), che si muove verso l'esterno, dalle parole verso le cose, al discorso "centripeto", introverso (proprio della poesia), che si muove verso l'interno, da una singola frase all'insieme delle altre frasi che costituiscono l'opera letteraria nella sua totalità.¹⁸⁷

Sono più d'accordo con la posizione di Paul Ricoeur, che vede invece la *poesia* come *verità metaforica*: egli argomenta, infatti, che la poesia si limita a sospendere momentaneamente la *referenza*, il riferimento cioè alla realtà esterna, ma senza eliminarla (contrariamente a quanto sostengono Jakobson e Frye), ed è questa sospensione che consente di aprire lo spazio a un altro *riferimento, di tipo metaforico*, a quella stessa realtà, che apre un nuovo punto di vista sulla realtà.

La questione della verità della poesia è strettamente intrecciata a quella della verità dell'immaginazione. Se il "mondo immaginale" veicola una verità invisibile e trascendente (cfr. par. 2.3 e 3.3.4), il filosofo Giovanni Piana mostra la verità dell'immaginazione su un piano fenomenologico, come una dimensione completamente altra, rispetto alla realtà percepita, perché in essa, diversamente che nella percezione, non si pone la questione della verità di ciò che appare, ma qualsiasi giudizio di verità è neutralizzato e sospeso.¹⁸⁸ «l'irrealtà non deve essere intesa come

¹⁸³ Zambrano, 2002, pag. 34.

¹⁸⁴ Mortari, 2006, pos. 942-943.

¹⁸⁵ Zambrano, 2002, pag. 58-59.

¹⁸⁶ Citato in Ricoeur, 1981, pag. 293.

¹⁸⁷ Citato in Ricoeur, 1981, pag. 297.

¹⁸⁸ Piana, 2013, pag. 32 e sgg.



inesistenza della cosa, ma come opposizione del valore immaginativo alla cosa»,¹⁸⁹ ma è altresì vero che la «valorizzazione immaginativa»¹⁹⁰ si riferisce a oggetti della percezione, posti come reali e quindi l'immaginazione ha sempre anche un collegamento con la realtà. Infatti, l'*immaginazione poetica* non è mai solo una dimensione puramente interiore, ma rappresenta una *dimensione intermedia tra espressione emotiva e realtà oggettiva*, in cui l'emozione, ad es. la tristezza, è «sperimentata come una qualità del mondo», è «una modalità della coscienza delle cose, una maniera originale e specifica di sperimentare il mondo».¹⁹¹ per il poeta sentire vuol spesso dire provare un sentimento non come uno stato del suo essere, ma come una proprietà dell'oggetto. Emerge dunque, a mio avviso, la *posizione intermedia* e quindi la *funzione mediatrice dell'immaginazione poetica*, tra vero e non vero, cognitivo ed emotivo, interiore ed esteriore: quando la poesia ci fa sperimentare l'emozione come una qualità del mondo esterno, non si può dire né che sia vero, né che sia falso, nel senso più ovvio che assegniamo alla verità di ciò che percepiamo, ma c'è in questo un *potenziale di verità* che apre nuovi punti di vista sul mondo e nuove prospettive di trasformazione di sé.

¹⁸⁹ Piana, 2013, pag. 75.

¹⁹⁰ Piana, 2013, pag. 51.

¹⁹¹ Jean Cohen citato in Ricoeur, 1981, pag. 299.



4 Proposte, tecniche ed esperienze di counseling con la poesia

In questo capitolo, dopo aver messo a fuoco le possibili funzioni della poesia nel counseling (par. 4.1), esaminiamo i diversi modi di praticare la poesia: l'uso ricettivo della poesia in lettura (par. 4.2), la scrittura creativa della poesia (par. 4.3), l'integrazione di entrambe con altre tecniche di counseling gestaltico (par. 4.4) e con la meditazione (par. 4.5); la possibilità di scrivere poesie come counselor (par. 4.6), i diversi contesti educativi e di cura in cui la poesia può essere efficace (par. 4.7) e infine la mia esperienza di poeta, rivisitata da un punto di vista terapeutico (par. 4.8).

4.1 Dalla “Poetry Therapy” alla “Gestalt Poetry”

Possiamo considerare la *poesia-terapia* come un'applicazione particolare dell'*arte-terapia*, che consiste nell'utilizzo di un'*opera artistica come supporto per l'immaginazione e mediazione tra terapeuta e cliente*. Nell'ambito dell'*arte-terapia* la *poesia-terapia* si caratterizza non solo per la specificità del suo oggetto (la poesia), ma anche perché la poesia è praticata non solo scrivendola (in modo creativo), ma anche leggendola (con la ricezione di poesie già scritte).

Come nell'*arte-terapia*, nella *poesia-terapia* l'attenzione è non sulla qualità estetica dell'opera, ma sul suo valore di espressione psichica per il soggetto che l'ha creata (scrivendola) o ne fruisce (leggendola): l'attenzione non è cioè sul testo in se stesso, ma è sul cliente, attraverso il testo. “Attraverso il testo” significa, d'altronde, che la *relazione con il cliente è mediata dalla poesia*: nella *poesia-terapia*, cioè, l'operatore, sia esso uno psicoterapeuta o un counselor, lavora il più possibile attraverso le immagini che emergono dalla poesia, rimanendo in esse e lavorando direttamente sul cliente solo quando emergono problemi tali da richiedere un intervento diretto.

4.1.1 Funzioni della poesia nella relazione di aiuto

In generale la poesia, nelle relazioni di aiuto, può essere utilizzata per la “*cura in senso ampio*”, cioè «l'adozione di interventi che mirano al supporto alla salute con strategie che possono mirare alla promozione della salute (es. interventi di educazione) o anche alla prevenzione primaria (es. educazione di popolazioni a rischio). Secondo la poeta-terapeuta Monaca Monaco, la “*cura in senso tradizionale*” con l'uso della terapia poetica include interventi in presenza di primi sintomi di disagio (fisico, psicologico o sociale) con azioni di prevenzione secondaria o ancora attività di prevenzione terziaria che si collocano al livello di vera e propria terapia sugli stati di malessere psico-sociale consolidati o perfino cronici». ¹⁹² Monaco Monaco distingue, in particolare, i seguenti possibili tipi d'intervento. ¹⁹³

1. *Poesia-terapia pedagogica*, che prevede «*interventi che adottano la poesia per educare alle emozioni e per stimolare un'attenzione equilibrata agli stati interiori*»: si rivolge tipicamente a bambini o anziani.
2. *Poesia-terapia educativa*, che prevede «*interventi su popolazioni a rischio*», mediante «l'insegnamento di stili di vita affettivi, di pensiero e di comportamento che sostengono la

¹⁹² Monaco, 2018, pag. 3.

¹⁹³ Monaco, 2018, pag. 3-4.



salute»: si rivolge «a persone appartenenti a popolazioni esposte a specifici fattori di stress quotidiano che potrebbero vivere un accumulo di emozioni e pensieri nel proprio mondo interno».

3. *Poesia-terapia supportiva e riabilitativa (o psicopoetry)*, che prevede «*interventi di prevenzione secondaria* che mirano a fornire un supporto nelle condizioni in cui comincia a manifestarsi qualche segnale di disagio, offrendo la possibilità di condivisione e di rielaborazione di alcuni stati psicologici e affettivi»: si rivolge «a persone che vivono in condizioni di solitudine oppure che manifestano forme specifiche di malessere derivanti da un accumulo di emozioni, come persone che affrontano fasi di lutto, malattie croniche, difficoltà relazionali, lievi problemi di ansia o di umore».
4. *Poesia-terapia psicoterapeutica*, che è la «*cura poetica* in senso stretto, [...] che adotta le liriche come strumento per stimolare il graduale cambiamento delle abitudini che coinvolgono il pensiero, la vita affettiva e il comportamento».

I counselor possono occuparsi senz'altro delle prime tre tipologie d'intervento, ma anche di alcuni interventi inclusi in quella che Monica Monaco chiama «*poesia-terapia psicoterapeutica*» (considerandola riservata ai soli psicoterapeuti), purché abbiano l'accortezza di non oltrepassare i limiti delle proprie competenze professionali (evitando ad es. di occuparsi di patologie psichiche croniche) e, dove è richiesto, collaborino con psicoterapeuti e psichiatri (cfr. par. 4.7.1).

All'interno di queste diverse tipologie di intervento, in una prospettiva gestaltica la poesia può svolgere le seguenti funzioni.

1. Agevolazione del *contatto con le proprie emozioni*, utile in particolare per chi soffre di «*alessitimia*», la difficoltà cioè a dare voce alle proprie emozioni, allentando la tensione psichica e favorendo esperienze di catarsi: ciò grazie all'amplificazione delle qualità sonore delle parole (cfr. par. 3.2.1) e all'amplificazione immaginativa (cfr. par. 3.3).
2. Espressione della *proiezione dei propri conflitti e disagi* che, esteriorizzati nella poesia (in questo non diversa da altre forme di arte), possono essere trattati con maggiore *distacco* e in maniera meno ansiogena per il cliente.¹⁹⁴
3. *Integrazione di polarità, parti di sé*, delle quali non si è consapevoli, grazie soprattutto alla funzione immaginativa della poesia (cfr. par. 2.5.3 e 3.3.3).
4. Scoperta di *nuovi punti di vista* su se stessi e sulla realtà, di *nuove possibilità di adattamento creativo*, attraverso l'immaginazione e il potenziale metaforico della poesia (cfr. par. 3.3).
5. *Valorizzazione della creatività per il potenziamento di sé (empowerment)*,¹⁹⁵ in quanto, indipendentemente dal risultato, essa aiuta il cliente a:
 - provare *piacere*, perché la poesia ha sempre anche un aspetto *ludico* (cfr. par. 2.5.4) e procura godimento estetico a chi si esprime, chi l'ascolta e la legge;
 - scoprire, esplorando la propria creatività, *capacità e risorse sconosciute* e mai prima sperimentate (cfr. par. 2.5.2);
 - accedere a un *percorso meno drammatico e più leggero* rispetto al diretto attraversamento della sofferenza, grazie alle sue qualità estetiche, che agevolano l'emergere anche di *elementi positivi, piacevoli* della propria vita psichica.

¹⁹⁴ «Il rendersi conto, attraverso l'espressione creativa, delle proprie emozioni e di quanto esse possano ricollegarsi alla scotomizzazione di parti represses, induce ad un distacco da esse che è di per sé terapeutico», Lorè, 2012, pag. 3.

¹⁹⁵ Leon, 2017, pag. 12. Vedere anche par. 4.7.1.



6. *Contenimento emotivo*, che consente di “fare ordine” dentro di sé, grazie al carattere strutturante della forma poetica (cfr. par. 3.5).
7. *Dare testimonianza*, grazie alla forma scritta (che rimane), di un momento della propria evoluzione psichica, consentendo il successivo *monitoraggio*: la possibilità, cioè, di tornarci sopra, dopo qualche tempo, per verificare il percorso fatto nel frattempo.

L’approccio gestaltico, creativo e intuitivo, non può essere costretto nell’ambito di un protocollo dettagliato come il “ten poetry”, proposto da Monica Monaco, ma può trarne utile ispirazione per una maggiore consapevolezza nella scelta delle poesie per la lettura (cfr. par. 4.2) e delle tecniche di scrittura (cfr. par. 4.3).

4.1.2 La poesia nel counseling gestaltico: la “Gestalt Poetry”

Da una prospettiva gestaltica possiamo considerare, in estrema sintesi, la poesia come:

- una forma di *tecnica espressiva*, finalizzata a una sensibilizzazione e *intensificazione dell’esperienza*,¹⁹⁶ mediante l’*amplificazione dell’esperienza del contatto*;
- una *tecnica proiettiva*, che può consentire il *riconoscimento e la riappropriazione delle proprie proiezioni*, assumendosene la responsabilità.¹⁹⁷

Il counseling dà a queste tecniche un taglio maieutico, per far emergere, attraverso la poesia, i vissuti del cliente, ponendo domande del tipo “che cosa significa per te?” o focalizzandosi sulle emozioni emerse dalla lettura o dalla scrittura della poesia, mediante le classiche tecniche dell’*ascolto attivo* e della *riformulazione*.¹⁹⁸ In un’attività di counseling la lettura o la scrittura di una poesia può essere un punto di arrivo, ma anche il punto di partenza per un lavoro successivo di focalizzazione e approfondimento. Il counselor può focalizzarsi su singole parole-chiave che attirano la sua attenzione, perché si ripetono nel testo della poesia, sono emotivamente cariche o si collegano a un disagio, che emerge anche in altro modo. A una singola parola si può dedicare un’intera sessione di counseling.

Il lavoro sulla poesia nel counseling si distingue dalla poesia-terapia, così come proposta dagli americani e praticata in Italia da Monica Monaco, per una minore ampiezza d’intervento, nel rispetto dei confini che delimitano il counseling rispetto alla psicoterapia: il counselor lavora, infatti, su temi concreti e situazioni specifiche, per periodi relativamente brevi, non può collegare alla poesia né diagnosi né test psico-diagnostici, non interviene su patologie e, in contesti patologici (ad es. con pazienti psichiatrici), lavora in rete con psicoterapeuti e psichiatri (cfr. par. 4.7.1).

D’altro canto, l’approccio del counseling gestaltico alla poesia si distingue dalla poesia-terapia, così com’è stata definita dagli americani, per alcune peculiarità, tipicamente gestaltiche, in base alle quali potremmo parlare legittimamente di “*Gestalt Poetry*” (sulla falsariga della “*Gestalt Art*”). Innanzitutto, rispetto alla poesia-terapia classica, la *prospettiva fenomenologica* della Gestalt sposta la focalizzazione dal significato simbolico del prodotto artistico finale, come oggetto di interpretazione/diagnosi, al processo di creazione stesso dell’opera d’arte e all’esperienza che l’autore (il cliente) fa della creazione artistica. In questa prospettiva fenomenologica, il counselor non fornisce al cliente una sua interpretazione, ma al contrario lo incoraggia a dare lui una propria personale interpretazione.

¹⁹⁶ Naranjo, 1989, pag. 20.

¹⁹⁷ Zinker, 2016, pag. 28-29.

¹⁹⁸ Calvo, 2007.



La “*Gestalt Poetry*” si caratterizza inoltre per un approccio *esperienziale*, in base al quale leggere e scrivere poesie diventa un vero e proprio *esperimento*, di cui non si conoscono in anticipo gli esiti.¹⁹⁹ un esperimento creativo, in cui convergono sperimentazione e creatività.²⁰⁰ La peculiarità della Terapia della Gestalt, infatti, è l’*approccio esperienziale*, basato sull’esperienza diretta, «per mettere in grado i pazienti di scoprire per proprio conto le cose»,²⁰¹ cioè di comprendere la verità che li riguarda direttamente dalla propria diretta esperienza e non dalle parole del terapeuta: «al paziente si insegna come *sperimentare se stesso*».²⁰²

Il lavoro del terapeuta non consiste nell’imparare delle cose rispetto al paziente per poi insegnargliele, bensì insegnare al soggetto *come* imparare ciò che concerne se stesso. Questo significa che il paziente deve diventare direttamente consapevole di come realmente funzioni in quanto organismo vivente; e questo avviene sulla base di esperienze concrete.²⁰³

Riguardo agli esiti dell’esperimento, «la questione non è nei termini di una “maggiore accettabilità sociale” o di “migliori rapporti interpersonali” sulla base di qualche autorità estranea che si autodefinisce tale, bensì della consapevolezza del paziente stesso di un aumento della propria vitalità e di un funzionamento più efficace».²⁰⁴

Questo approccio esperienziale enfatizza in modo particolare, nella poesia, la funzione di *amplificazione del contatto emotivo*, eventualmente integrando la poesia stessa con altre tecniche espressive (cfr. par. 4.4). Anche in un laboratorio di poesia senza finalità terapeutiche, un approccio gestaltico valorizzerebbe al massimo l’esperienza diretta e il sentire dei partecipanti.

È inoltre peculiare della Gestalt il *lavoro sulle polarità*, il passare da ciò che in figura a ciò che fino a quel momento è rimasto sullo sfondo, per portarlo in primo piano: con la poesia, può essere effettuato a partire dall’invito a scrivere direttamente su parti di sé opposte e complementari (ad es. nella forma dell’“Io sono..., ma sono anche...”) o indirettamente su qualità o aspetti della vita con i quali l’Io si è indentificato o dai quali si è estraniato, eventualmente richiedendo esplicitamente di esprimersi con delle metafore che, per la loro funzione di assimilazione creativa (cfr. par. 3.3.1), sono particolarmente efficaci in questo tipo di lavoro, dove sono in gioco le proprie identificazioni.

Nel lavoro sulle polarità ma anche su altri piani, la “*Gestalt Poetry*” può poi mettere a frutto la familiarità della Gestalt con l’*immaginazione come risorsa terapeutica*. Vale la pena di sottolineare come l’immaginazione poetica, legittimando una sospensione del giudizio sulla verità dei contenuti che emergono, agevoli un’apertura all’emergere di contenuti nuovi dell’inconscio, aggirando pregiudizi, introietti, censure: questa sospensione del giudizio può rientrare in quella «strategia dell’irresponsabilità»²⁰⁵ di cui parla Claudio Naranjo, poiché il pensiero “è solo immaginazione”, come anche i molteplici significati delle immagini, esonerano l’Io di chi scrive o legge la poesia dall’assumersi subito la responsabilità di ciò che emerge.

La questione della verità della poesia (cfr. par. 3.8) non sembra pertinente rispetto al suo valore terapeutico, dal momento che la poesia è valorizzata dalla Gestalt come una tecnica espressiva e proiettiva, basata sull’immaginazione, indipendentemente dalla sua verità, ma a mio avviso vedere

¹⁹⁹ Zinker, 2016, pag. 55: «Il terapeuta creativo si assume dei rischi».

²⁰⁰ Zinker, 2016, pag. 55: «Il terapeuta creativo è sperimentale».

²⁰¹ Perls *et al.*, 1979, pag. 16.

²⁰² Perls *et al.*, 1979, pag. 286.

²⁰³ Perls *et al.*, 1979, pag. 287.

²⁰⁴ Perls *et al.*, 1979, pag. 287.

²⁰⁵ Naranjo, 1991, pag. 75.



la poesia come semplice espressione di emozioni e proiezione di contenuti psichici è riduttivo, anche in un laboratorio di poesia con finalità terapeutiche. Ritengo, infatti, che il potenziale di verità della poesia, i suoi riferimenti al mondo di cui facciamo esperienza, quella che Ricoeur chiama la sua *verità metaforica*, apra nuovi punti di vista sul mondo e non debba quindi essere messa tra parentesi: può essere illuminante, dirci qualcosa sulla *relazione* della persona *con il mondo*. L'*immaginazione poetica*, in quanto terra di mezzo tra mondo interno ed esterno, tra vero e non vero, apre al counselor un *ampia libertà di intervento* rispetto a ciò che emerge: dalla «strategia dell'irresponsabilità», grazie alla sospensione del giudizio, che aiuta il cliente ad aprirsi, fino allo stimolo di nuove verità e responsabilità, nella sua relazione con la realtà, usando la tecnica della «navetta» tra immaginazione e percezione del qui e ora, di cui parla Ginger (cfr. par. 2.5). Tutto ciò (in questo vedo il vantaggio della poesia rispetto a tecniche espressive non verbali, come il disegno e la musica) rimanendo sempre sullo stesso piano verbale della poesia, su un piano quindi di continuità, dando importanza anche ai riferimenti delle parole poetiche alla realtà percepita e alla coerenza tra immaginazione e percezione: «nella risposta estetica del cuore, l'atto di percepire il mondo con i sensi e l'atto di immaginare il mondo non sono separati». ²⁰⁶

Quanto possa essere importante porre la questione del riferimento reale della poesia e della congruenza tra immaginazione e percezione, lo mostra quanto mi è accaduto a un laboratorio di poesia di Leonora Cupane. Al primo contatto percettivo (sensazione) con una quercia secolare, che avevo scelto come mio partner poetico, sono rimasto colpito da un'edera abbarbicata a un ramo secco dell'albero, ed è emersa l'immagine dell'"edera che dona al ramo secco le foglie che non ha più". Leonora si è limitata a riportarmi un dato di realtà, botanico: l'edera è una pianta parassita, che prende linfa vitale dalla quercia e la può uccidere. Ciò mi ha fatto rendere conto di che cosa non avevo visto, al livello della percezione: le foglie dell'edera diffuse su tutta la quercia, che avevo confuso con le foglie della quercia stessa, perdendo di vista la feroce lotta per la sopravvivenza tra l'edera e la quercia. Considerando ciò che era ora emerso in primo piano, ho quindi elaborato l'immagine dell'edera che si avvinghia, come metafora di una relazione amorosa soffocante (come nella canzone "L'edera" di Nilla Pizzi), attivando così la memoria degli aspetti simbiotici, di confluenza, della mia ultima relazione amorosa e di altre mie precedenti relazioni, in cui rimuovevo ciò che mi soffocava, edulcorandolo.

È noto come, in base alla sua *prospettiva relazionale*, la Gestalt valorizzi la *funzione terapeutica dei gruppi*, come dimensione di incontro-confronto tra diversi soggetti, che nella reciproca relazione, possono scoprire parti di sé nascoste, grazie al *feedback* degli altri e all'effetto di *risonanza* che su se stessi possono avere le parole degli altri. Di conseguenza, i laboratori di poesia della "*Gestalt Poetry*" hanno la peculiarità di incoraggiare la *scrittura in gruppo*, ²⁰⁷ sviluppando la *dimensione relazionale della parola poetica* (cfr. par. 2.5.5) e si distinguono pertanto dall'approccio della poesia-terapia, in quanto si focalizzano, più che sull'oggetto-poesia, cioè sul testo della poesia, sulle dinamiche relazionali del gruppo, favorendo «la creatività attraverso l'energia del campo». ²⁰⁸ In questa prospettiva gestaltica

il gruppo diventa il soggetto e lo strumento creativo che guida il processo di contatto e che permette il sorgere di quella poesia, che non sarebbe la stessa se ci fosse stato un altro gruppo, o

²⁰⁶ Hillman, 2002, pag. 136.

²⁰⁷ Sampognaro, 2008, pag. 96 e sgg.

²⁰⁸ Cupane, 2015, pag. 139.



nessuno intorno. [...] Ogni poesia letta o scritta in gruppo sarebbe un messaggio da e per il gruppo stesso, anche se materialmente realizzata da un solo individuo.²⁰⁹

La *scrittura in gruppo*, che può passare da fasi intermedie (scrittura solitaria, lettura di semilavorati in gruppo, lavori in coppia di lettura reciproca e/o scrittura a quattro mani), può avere come esito finale la scrittura a quattro o più mani di una stessa poesia o più semplicemente l'integrazione da parte di ciascuno, nella propria poesia, di spunti recepiti dalla lettura delle poesie degli altri o da interazioni verbali con gli altri. Avendo sperimentato questa *scrittura poetica in gruppo* nei laboratori gestaltici di poesia di Leonora Cupane, che la pratica da diversi anni, e a mia volta in un mio mini-laboratorio sperimentale, posso affermare che essa può essere uno strumento molto valido d'*integrazione di polarità*, di punti di vista opposti su di sé. In base alla sua esperienza, Leonora Cupane ha verificato che alla fine, dalla *scrittura in gruppo* emergono parole e frasi ricorrenti, «perché, nella fase di “cattura”, alcuni frammenti sono stati scelti da tutti. Tutti, alla lettura di un testo, sono spesso colpiti dallo stesso brano e lo fanno proprio».²¹⁰ È quello che il pedagogista francese Jacques Lecoq chiama il *fondo poetico comune*, un deposito di sensazioni e aspirazioni comuni, simili agli archetipi dell'inconscio collettivo di cui parla Jung: ma sarebbe più appropriato parlare, in questo caso, di *inconscio del gruppo*, in quanto queste costellazioni comuni nascono dalle interazioni del gruppo, cioè dall'energia del suo campo.

Più in generale, la dimensione del gruppo e dell'immaginazione poetica si sostengono a vicenda, non solo nella scrittura, ma anche nella lettura, in particolare nella lettura “immaginale” (cfr. par. 4.2.2), proprio per la natura sovra-personale, collettiva, archetipica dell'immaginazione.

4.1.3 Attivazione di una postura “immaginale”

Come abbiamo visto (cfr. par. 3.3), la poesia ha una relazione intima con l'immaginazione. Diventa quindi importante, sia nella lettura sia nella scrittura di poesia in un contesto di counseling, individuale o di gruppo, favorire quella che possiamo chiamare *postura “immaginale”*, una postura cioè che agevola il fluire delle immagini di una poesia e delle relative emozioni, senza bloccarle con il tentativo di interpretarle sul piano logico-razionale. Paolo Mottana descrive tale postura come uno “sguardo obliquo”, agli antipodi rispetto allo sguardo frontale, il nostro modo abituale di guardare le cose, in funzione di un nostro bisogno di controllo, che definisce e cataloga tutto, focalizzandosi solo su ciò che ci interessa per i nostri scopi.

L'attivazione di questa postura è agevolata da accorgimenti, regole e tecniche, comuni a diversi approcci.

1. **Setting fisico-emotivo**, per *mettere a proprio agio i partecipanti*, con i seguenti accorgimenti.
 - Creare un *ambiente accogliente*, ad es. con sedie o divani comodi, cuscini morbidi, musica di sottofondo, momenti conviviali in cui si mangia o beve insieme.
 - Per non inibire il cliente e incoraggiarne la spontaneità, *sottolineare gli aspetti ludici e giocosi della poesia*, evitando con gli adulti di evocare contesti scolastici.
 - Predisporre un *rituale d'ingresso*, per sottolineare come lo spazio psico-poetico costituisca uno spazio protetto, diverso rispetto agli spazi quotidiani, in cui esprimersi liberamente. Tale rituale può utilizzare della musica o anche la recitazione di una “meta-poesia”, cioè una

²⁰⁹ Cupane, 2015, pag. 134-135.

²¹⁰ Cupane, 2015, pag. 166.



poesia sulla poesia, per mettere subito in chiaro che la dimensione poetica in cui vogliamo entrare nella poesia è uno spazio non solo della letteratura, ma del cuore.²¹¹

2. **Tecniche meditative di rilassamento** che, nella loro numerosa varietà, hanno in comune la finalità di agevolare un atteggiamento di *ricettività e apertura*, di «concentrazione passiva»²¹² nei confronti delle immagini emergenti, in uno stato di ipo-vigilanza, intermedio tra sogno e veglia, simile a quello che Gaston Bachelard chiamava *rêverie*.²¹³
3. **Sensibilizzazione o attivazione del contatto con l'inconscio** (in una terminologia gestaltica con *l'Es*), cioè con le immagini e le relative emozioni, mediante *stimoli emozionali-immaginativi* di diverso tipo, che includono tecniche artistiche (musica, arti figurative, video ecc.), movimento e uso dell'espressione corporea (danza, Yoga, Tai Chi ecc.), visualizzazioni, passeggiate nella natura o in luoghi d'arte ecc.²¹⁴
4. **Regole di auto-disciplina "immaginale"**, che, nello svolgimento del lavoro poetico, sia in lettura, sia in scrittura, favoriscono un'*attitudine fenomenologica* verso ciò che emerge:²¹⁵
 - *sospensione di qualsiasi giudizio* estetico o etico, sulla poesia letta o scritta dal soggetto;
 - *fedeltà all'immagine*, cioè rimanere in contatto, nonostante le nostre resistenze, con le immagini, in tutti i loro aspetti, senza evitare ciò che ci turba;
 - *non interferenza dell'io*,²¹⁶ evitare cioè di parlare di se stessi, ma lasciare parlare la poesia, non parlare delle nostre emozioni, ma lasciar emergere le emozioni dalla poesia.

L'attivazione di questa postura "immaginale" è *propedeutica* rispetto all'introduzione delle tecniche di lettura e scrittura di poesie illustrate nel par. 4.2.

4.1.4 Quando la poesia è difficile e "perturbante"

La poesia va contro corrente. Oggigiorno la poesia è, infatti, una forma di espressione poco popolare, non frequentata dai più, percepita come difficile, relegata tra le materie studiate per obbligo scolastico e poi dimenticate. Proporre la poesia nella relazione di aiuto comporta quindi qualche difficoltà in più, rispetto a forme di arte più frequentate nella terapia, come le arti figurative e la musica: non tanto nella sua pratica effettiva, quanto nelle modalità di introduzione. È un fatto, con cui fare i conti, che esista una barriera culturale, un pregiudizio nei confronti della poesia come arte e forma espressiva, avvallato per altro da una certa tendenza snobistica di parte della poesia contemporanea. Diventa dunque necessario, in molti casi, un intervento iniziale, da parte del counselor, per eliminare questi ostacoli che precludono un contatto diretto con la poesia, mettere tra

²¹¹ Ho trovato particolarmente adatta una poesia di Walt Whitman, *Qui le più fragili mie foglie*, tratta da "Meriggio alla notte stellata", in *Foglie d'erba* (cfr. Appendice): una poesia alla quale sono particolarmente affezionato, che mi è stata letta la prima volta da una psicoterapeuta gestaltica, in una seduta di psicoterapia di coppia.

²¹² Espressione che trovo particolarmente efficace, utilizzata da Schultz: in Widmann, 2004, pag. 342.

²¹³ Bergomi, 10 dicembre 2017, pag. 122.

²¹⁴ Questa attivazione non è necessaria se il cliente già è attivato e sensibilizzato di suo.

²¹⁵ Le regole qui di seguito esposte sono una mia rielaborazione delle regole della "pedagogia immaginale" definite da Paolo Mottana.

²¹⁶ Preferisco parlare di *non interferenza dell'io* anziché, come Paolo Mottana, di *estroflessione*, in quanto non ritengo possibile uscire da se stessi e mettere tra parentesi le proprie emozioni: tutt'al più si può uscire dal proprio punto di vista abituale. Ritengo inoltre che le emozioni siano un prezioso strumento di esplorazione della poesia e di se stessi, tanto più in un contesto di counseling, e che le immagini presenti in un'opera possano essere colte solo grazie a una risonanza con la propria interiorità. Vedo piuttosto l'*estroflessione* come un movimento complementare a un'*introflessione*, ugualmente necessaria, anche perché non si può dire che le immagini dimorino fuori di noi, nell'opera d'arte, più di quanto si possa dire che dimorino in noi.



parentesi riferimenti scolastici che possono inibire, attivando una postura nuova, verso la poesia: la postura “immaginale” (cfr. il precedente paragrafo).

Una questione ulteriore è se qualsiasi tipo di poesia possa prestarsi a essere letta con finalità di counseling, se cioè la difficoltà che talvolta assume il linguaggio poetico possa essere, su questo piano, contro-produttore e respingente. «Non si può negare: la poesia è difficile. Esistono versi davvero respingenti davanti ai quali si rimane spaesati, intontiti, e un misto di diffidenza e pigrizia mentale si impadronisce di noi»,²¹⁷ ma personalmente ritengo che spesso la “difficoltà” di una poesia sia tale in relazione a un approccio prevalentemente intellettuale e cognitivo, che cerca di ricondurre la poesia stessa a un filo logico, comprensibile razionalmente. Ritengo dunque che in un approccio gestaltico, che valorizzi gli aspetti immaginativi ed emozionali di una poesia, soprattutto attraverso una lettura “immaginale” (cfr. par. 4.2.2), questa difficoltà possa venire a cadere e che leggere una poesia “difficile”, in certe circostanze, possa risultare addirittura utile, nel counseling, per il suo effetto spiazzante.

Un'altra difficoltà, non tematizzata dalla poesia-terapia, si pone al livello del contenuto della poesia, sia essa letta o scritta dal soggetto: proprio perché qualsiasi cosa può diventare poesia, la poesia può avere aspetti angosciosi e inquietanti. Sono gli aspetti che Freud definisce “perturbanti”.

“Perturbante” è la traduzione in italiano, che non rende la gamma di significati dell'originale tedesco, *unheimliche*, che si riferisce a qualcosa che prima nella vita psichica era familiare e che poi è diventato estraneo al soggetto, attraverso un processo di rimozione; quindi da un lato è qualcosa di superato e dall'altro qualcosa di rimosso che ritorna. *Unheimliche* deriva da *heimlich*, termine che «non è univoco, ma appartiene a due cerchie di rappresentazioni che, senza essere antitetice, sono tuttavia parecchio estranee l'una all'altra: quella della familiarità, dell'agio, e quella del nascondere, del tener celato. Nell'uso corrente, *unheimlich* è il contrario del primo significato, ma non del secondo».²¹⁸

Un buon esempio di versi “perturbanti” è costituito dalla poesia di Anne Sexton, *Scarpette rosse* (in Appendice), dove un aspetto particolarmente angosciante è il comportarsi di parti del corpo (orecchie, braccia, teste, piedi) ora come esseri animati autonomi, ora come oggetti meccanici.

Se la teoria psicoanalitica ha ragione di affermare che ogni affetto connesso con una commozione, di qualunque tipo, viene trasformato in angoscia qualora abbia luogo una rimozione, ne segue che tra le cose angosciose dev'esserci tutto un gruppo in cui è possibile scorgere che l'elemento angoscioso è qualcosa di rimosso che *ritorna*. Una cosa angosciosa di questo tipo costituirebbe appunto il perturbante [...]. Allora comprendiamo perché l'uso linguistico consente al *heimliche* di trapassare nel suo contrario, il perturbante (*unheimliche*): infatti questo elemento perturbante non è in realtà niente di nuovo o di estraneo, bensì un qualcosa di familiare alla vita psichica fin da tempi antichissimi, che le è diventato estraneo soltanto per via del processo di rimozione. Il rapporto con la rimozione ci chiarisce ora anche la definizione di Schelling, secondo la quale il perturbante è un qualcosa che avrebbe dovuto rimanere nascosto e che è affiorato.²¹⁹

In una prospettiva gestaltica il “perturbante” ha che fare con le *gestalt aperte*, gli “*unfinished business*” che, quando affiorano dall'inconscio, ci turbano, perché mettono in crisi le identificazioni attuali dell'Io, destabilizzano, minacciano il nostro attuale equilibrio, ma sono anche un'opportunità

²¹⁷ Genti, 2018, pos. 165-167.

²¹⁸ Freud, 1991, pag. 275.

²¹⁹ Freud, 1991, pag. 293-294.



di cambiamento, di un nuovo adattamento creativo. E la poesia, a mio avviso, con la sua dimensione immaginaria, metaforica, amplia l'estensione e l'intensità di ciò che ci può turbare, ma anche la possibilità di assimilarlo in modo creativo. Freud lo ha colto, quando afferma che «il regno della fantasia presuppone, per affermarsi, che il suo contenuto sia esonerato dalla verifica della realtà. [...] parecchie cose che sarebbero perturbanti se accadessero nella vita non sono perturbanti nella poesia; e ci sono parecchie possibilità nella poesia di raggiungere effetti perturbanti che mancano invece nella vita».²²⁰

In conclusione, proprio nei suoi aspetti “perturbanti”, già nell'etimologia di *unheimliche*, come unione di familiare e nascosto, la poesia mostra al massimo grado la sua *potenzialità d'integrazione dell'inconscio, delle polarità in ombra*.

4.2 La lettura della poesia

La poesia-terapia distingue tra *approccio ricettivo-prescrittivo*, che consiste nella lettura di poesie già esistenti, e *approccio espressivo-creativo*, che consiste nella scrittura di poesie. Il confine tra lettura e scrittura di una poesia in realtà non è così netto, perché leggere e scrivere costituiscono un continuum: chi scrive poesie mette, in quello che scrive, le poesie che ha letto;²²¹ inoltre il completamento della poesia (cfr. par. 4.2.3) e diversi metodi di scrittura creativa, come gli “incipit” (cfr. par. 4.3.2), il “Cut-up” (cfr. par. 4.3.3) e il metodo Caviardage (cfr. par. 4.3.4), partono da qualcosa di già scritto. Dice Francesca Bisutti: «Se dunque quando leggiamo una poesia è un po' come se la scrivessimo, poiché ci mettiamo le nostre emozioni e la nostra fantasia, potremmo anche dire che quando scriviamo una poesia è un po' come se la leggessimo, perché essa è già “scritta” nella realtà del mondo come un libro? [...] scrivere diventa leggere e leggere diventa scrivere».²²²

Ciò premesso, quello che la poesia-terapia chiama *uso ricettivo di una poesia* consiste nel leggere (o far leggere) una poesia a un individuo o a un gruppo, come stimolo attivante, invitando a una risposta-reazione, che può avere per oggetto la poesia nella sua interezza o una singola riga (o immagine). In un'ottica gestaltica e maieutica, rigidamente intesa, si può mettere in dubbio la legittimità metodologica della lettura di una poesia, in quanto potrebbe indurre introiezioni acritiche in chi legge o diventare un ostacolo alla libera creatività ed espressione del cliente o del gruppo. Ma se si considera che qualsiasi gesto del terapeuta o di un membro del gruppo condiziona l'intero campo, questo è in realtà un falso problema:²²³ si tratta piuttosto di porre attenzione alla scelta della poesia (cfr. par. 4.2.1) e a tutto ciò che emerge dal campo, momento per momento, accogliendo anche le risposte reattive e polemiche, approfondendole.

Per agevolare il contatto con la poesia è utile fornire a ciascuno una copia della poesia, da leggere in proprio, per avere anche un riferimento visivo diretto. Per valorizzare l'aspetto musicale della poesia, si può eventualmente partire da una versione audio, anche accompagnata da musica (per agevolare l'ascolto), video (anche un film). Nella mia esperienza, è sempre importante, alla fine, che la poesia sia letta ad alta voce, recitata dal cliente, per farla propria e può essere opportuno,

²²⁰ Freud, 1991, pag. 303.

²²¹ Un esempio particolarmente significativo è la poesia “Bello mondo” di Mariangela Gualtieri, poetessa italiana contemporanea: poesia che incorpora in sé, dichiaratamente e in modo creativo, versi di Borges, Whitman, Dante e Francesco d'Assisi.

²²² Bisutti, 2009, pag. 141.

²²³ Cupane, 2015, pag. 135.



all'interno della relazione di counseling, che all'inizio sia letta dal counselor, che è un modo per evidenziare il suo coinvolgimento emotivo nella scelta della poesia stessa.

4.2.1 La scelta della poesia

La scelta della poesia è in genere fatta dal counselor, ma possono essere anche i clienti a scegliere loro la poesia, su richiesta del counselor o su loro autonoma iniziativa, se sono già predisposti verso questa forma espressiva. Se effettuata dal counselor, tale scelta è una questione cruciale e delicata e deve tenere conto innanzitutto della vicinanza alle emozioni dei clienti. È fondamentale la consapevolezza del counselor nella relazione con il cliente: ad es. poesie che hanno un lieto fine possono dare un supporto emotivo a clienti che stanno attraversando una fase di sofferenza, ma anche, viceversa, essere percepite come invalidanti rispetto al proprio sentire. Proprio per aiutare i terapeuti ad affrontare le difficoltà di questa scelta sono stati predisposti, nell'ambito della poesia-terapia, protocolli molto dettagliati, come il "ten-poetry" di Monica Monaco²²⁴ e, nel mondo anglosassone, esiste una vera e propria "farmacopea poetica", fatta di antologie di poesie a uso terapeutico, che specifica per ciascuna poesia a cosa può essere adatta (cfr. par. 2.4.5). Personalmente credo che la scelta della poesia sia qualcosa di profondamente intimo e individuale e che pertanto, per essere efficace, debba esprimere da un lato il personale gusto poetico del counselor, dall'altro la sua intuizione di ciò che avviene nel qui e ora, all'interno della relazione di counseling o delle dinamiche di gruppo (nel caso di un laboratorio), correndo tutti i rischi del caso.

4.2.2 La lettura "immaginale"

Per lettura "immaginale" s'intende un approccio ai testi che si propone di esplorare le immagini evocate dalle parole del testo stesso e di lavorare su di esse, partendo da semplici domande come: "cosa vedi?", "che immagini evocano queste parole?". Se, come abbiamo visto (cfr. par. 3.3), la poesia è scrittura "immaginale" per eccellenza, di conseguenza al cuore di una fruizione ricettiva della poesia, ci deve essere una lettura "immaginale", le cui basi teoriche sono rintracciabili nella *pedagogia immaginale* di Paolo Mottana, un approccio applicabile a tutte le opere d'arte (testuali, visive, filmiche, anche musicali) che è:

- *esperienziale*, in quanto consente di fare un'esperienza immediata e coinvolgente delle immagini che emergono nell'opera, entrando in contatto con essa come un essere vivente;
- *fenomenologico*, finalizzato a quella che Jung chiama l'«esperienza dell'immagine nell'immagine».

La *pedagogia immaginale*, che per questo suo orientamento esperienziale e fenomenologico è particolarmente in sintonia con la Gestalt, è particolarmente adatta alla lettura di una poesia con specifiche finalità di counseling, in quanto:

- educa a una *postura "immaginale"* (cfr. par. 4.1.3) che, nella lettura, richiede esplicitamente di mettere tra parentesi l'apparato critico-interpretativo (ad es. dei critici letterari), che è un ostacolo all'immediatezza partecipativa dell'esperienza immaginale;
- valorizza le *parole come tramite per l'evocazione di immagini* dell'inconscio;
- utilizza l'*immaginazione per l'integrazione delle parti di sé in ombra*;
- con la condivisione, agevola *risonanze emotive e punti di vista alternativi* a quello abituale.

²²⁴ Monaco, 2011.



In funzione di un utilizzo della poesia nel counseling, dove il focus non è sull'opera in se stessa, ma sulla relazione con il cliente, ritengo che della pedagogia immaginale si debba invece abbandonare la tendenza all'*oggettivazione dell'opera d'arte*, che è anche un'*assolutizzazione dell'opera*, sulla base di una concezione salvifica dell'opera d'arte che, divinizzata, ci salva dalla banalità della vita.

In una serata dedicata alla lettura "immaginale" di una poesia di Allen Ginsberg, "Supermarket in California", con un gruppo di studenti universitari di Milano, ho potuto verificare che passando da un'attenzione esclusiva alla poesia a un'attenzione più specifica ai singoli membri del gruppo, i partecipanti si sono sentiti incoraggiati a esprimere la propria soggettività in modo più attivo, con la produzione, a partire dal testo, di metafore ardite e suggestive, in cui si esprimeva maggiormente la loro individualità: al punto che, commentando con un'amica co-conduttrice dell'esperimento, ci siamo detti che in questa serata avevamo colto non solo la bellezza del testo di Allen Ginsberg, ma anche la bellezza interiore dei partecipanti.

In un contesto di counseling la lettura "immaginale" di una poesia può essere finalizzata a una maggiore attivazione del soggetto che legge, ad es. con un completamento attivo della poesia (cfr. par. 4.2.3), con la scrittura di un'altra poesia, a partire da quella letta, con il metodo Caviardage (cfr. par. 4.3.4) e con l'integrazione di altre tecniche espressive (cfr. par. 4.4).

4.2.3 Completamento di una poesia

Si può lavorare sulla poesia come su un sogno: non solo con la drammatizzazione delle "figure" che emergono (cfr. par. 4.4.1), ma anche con il *completamento della poesia*, secondo i nostri desideri e le nostre aspirazioni: ad es. dandole un finale diverso o sviluppando, in modo immaginativo, altre metafore, a partire da quelle della poesia. È questo un esercizio che ha la funzione di stimolare la *soggettivizzazione attiva*, con un aspetto che può essere vissuto come dissacrante, rispetto all'aura sacra che può avere per una persona appassionata di poesia, una poesia di autore: un aspetto dissacrante che deve essere preparato e motivato, sulla base della relazione di fiducia tra cliente e counselor, ma che s'inserisce perfettamente nella tradizione gestaltica, che ha qualcosa di dissacrante, fin dall'impostazione data dal suo fondatore, Perls. Questo completamento, può essere considerato una *tecnica di amplificazione e sviluppo* a partire dal testo poetico.

4.2.4 Esperienze di lettura di poesie nel counseling

Nel mio tirocinio come counselor la lettura di poesie ha avuto un ruolo significativo in un momento critico del ciclo di counseling con una mia cliente polacca, D., che era stata da poco licenziata da uno studio di architetti. La mia cliente aveva reagito a questo avvenimento accentuando ancora di più il suo consueto atteggiamento di distacco e a questo riguardo le avevo posto la domanda: quanto ti costa non esprimere le tue emozioni? Le ho quindi proposto di leggerle una poesia di Fernando Pessoa, *Mare portoghese* (in Appendice): l'ho scelta istintivamente perché mi consentiva di portare su un piano intensamente emotivo la questione del senso di un'attività lavorativa che si era conclusa nel modo più svalutante e avvilito. Mi era sembrata appropriata la risposta che la poesia dava alla domanda se ne era valsa la pena: «ne vale sempre la pena, se l'anima non è piccina».

Gliel'ho letta, come se fosse dedicata a lei e nel leggerla mi sono commosso. Mi ha ringraziato, confessandomi che non aveva mai letto prima poesie in italiano, ma solo nella sua lingua madre, in polacco, perché non ha una conoscenza sufficiente dell'Italiano per cogliere la delicatezza che c'è nelle poesie. Nella successiva seduta abbiamo letto assieme un paio di poesie di Wislawa



Szyborska, da un'edizione bilingue, con la traduzione in Italiano e il testo a fronte in Polacco. Le successive sedute hanno segnato un'evoluzione nel coinvolgimento emotivo della mia cliente. Ritengo, dunque, che questo intermezzo poetico mi abbia consentito di agganciarla sul piano emotivo, di restituire la sua anima, aiutandola a riappropriarsi della sua anima polacca, in ciò che ha di più delicato, senza averne paura e senza vergognarsene, in un momento in cui era stata trattata come cosa da buttare. E credo sia stato importante per lei avermi visto commosso, nel leggerla. Sulla base di questa pur unica esperienza, posso confermare che la lettura di una poesia può essere una risorsa preziosa per portare su un piano emotivo i clienti che hanno particolari resistenze verso le proprie emozioni, in momenti difficili della propria vita. Non importa se il cliente non abbia familiarità con la poesia e se apparentemente la poesia non c'entri nulla con il tema (il lavoro): la poesia ha un suo potere, che prescinde dalla propensione del cliente verso questo genere letterario e può avere un effetto sorpresa, che può essere spiazzante e aiutare a cambiare il gioco. La lettura di una poesia può essere inoltre una forma di "restituzione", alla conclusione di una seduta, un ciclo di sedute o di un workshop. Questa restituzione può assumere la forma di un regalo, ad es. il *dono di una poesia*, stampata su carta colorata e chiusa con un nastro. È quello che ho fatto alla fine di una sperimentazione con alcune mie compagne di corso: ho scelto la poesia in collegamento con un tema importante che era emerso nel nostro triennio di percorso comune e, nel consegnarla, ho invitato la persona cui l'ho regalata, nell'accettarla, a prendersi un impegno verso se stessa. Chi ha ricevuto la poesia ha apprezzato nel dono l'attenzione alla propria individualità. Cinzia è stata incoraggiata da questo dono poetico a condividere con me una poesia da lei scritta, guarda caso sullo stesso argomento di quella che le avevo donata: uno scambio di doni.

4.3 Scrittura creativa di una poesia come espressione di sé

Dal punto di vista del counselor gestaltico, con la scrittura creativa l'immaginazione diventa parte integrante di una creazione attiva, mossa dalla spinta del desiderio: «è l'espressione di un profondo bisogno di cambiamento e di realizzazione, che in Terapia della Gestalt è fondamentale, come spinta ad-gressiva all'auto-realizzazione».²²⁵

Se, come abbiamo già detto, la poesia è scrittura "immaginale", la creatività poetica è caratterizzata da una forte interazione tra l'immaginazione e quello che è lo specifico poetico: la scelta e la combinazione delle parole.²²⁶ L'*immaginazione poetica* è cioè un'*immaginazione intrinsecamente verbale*, che spesso trae ispirazione dalle parole stesse. Pertanto, in questo capitolo si descrivono alcuni metodi che possono agevolare, attraverso l'immaginazione verbale, la scrittura creativa, sia nella forma *libera* (senza alcun vincolo di forma o di contenuto), sia in quella *pre-strutturata* (introdotta da istruzioni sulla forma o il contenuto). Poiché è possibile anche una creatività poetica in cui le parole s'ispirano a una fase immaginativa antecedente, nel par. 4.3.6 accenniamo alla possibilità, finora poco praticata, di utilizzare alcune tecniche mutuata dalle terapie immaginative.

Nel proporre queste tecniche è opportuno sottolineare l'*aspetto ludico della scrittura poetica*: per recuperare il proprio "bambino interiore", da cui nasce la creatività e per liberare la poesia dalla gabbia in cui l'ha costretta il modo serio, paludato e idealizzante con cui spesso, purtroppo, è

²²⁵ Leon, 2017, pag. 6.

²²⁶ Jakobson, 1980, pag. 192. Vedere anche par. 3.2.1.



insegnata a scuola.²²⁷ Per altro, come abbiamo visto (cfr. par 2.5.4), l'aspetto ludico della poesia è importante anche per il poeta di professione: non mi ha dunque meravigliato scoprire come il libro di esempi, suggerimenti e trucchi del mestiere che Nicoletta Grillo²²⁸ ha scritto per gli aspiranti poeti sia all'insegna del giocare con le parole, perché la poesia, alla fine, è anche un *gioco di parole*. Molte delle tecniche di scrittura illustrate qui di seguito, sono rielaborazioni di invenzioni di poeti principalmente surrealisti e dadaisti, e avevano lo scopo non solo di agevolare la ricerca delle parole, a sostegno della creatività poetica, ma anche di liberare la creatività poetica dal «controllo esercitato dalla ragione».²²⁹ Se pensiamo al fluire dell'immaginazione come un fiume sotterraneo, la poesia può accedervi per un emergere spontaneo delle immagini o per un atto consapevole d'immersione: «al di là degli “*affioramenti spontanei*”, la frequentazione dello scorrere sotterraneo vanta ovunque degli esperti, in grado di immergersi e non solo di attendere l'affioramento».²³⁰ Possiamo vedere dunque le tecniche di scrittura, qui di seguito illustrate, come tecniche d'immersione nell'immaginario e i poeti che le hanno inventate o ispirate come esperti d'immersione immaginale.

Le tecniche di scrittura hanno una *funzione di facilitazione*, a sostegno della scrittura creativa: un aiuto a superare introietti e dubbi circa la propria capacità di scrittura, quindi più che una gabbia, che limita la libertà creativa, sono un'impalcatura, che sostiene la costruzione della poesia. Ma non bisogna dimenticare che in un approccio gestaltico più importante delle tecniche è la presenza del counselor, la sua capacità cioè di comprendere le dinamiche psichiche e relazionali nel qui e ora, aprendosi all'imprevisto: quindi sta al counselor comprendere cosa proporre in base a ciò che emerge, con la disponibilità a cambiare programma e a inventarsi qualcosa di nuovo, in un continuo adattamento creativo.

4.3.1 La scrittura automatica (o flusso di coscienza)

Una tecnica classica di *scrittura libera* è la cosiddetta *scrittura automatica* (o *flusso di coscienza*), che consiste nello scrivere di getto, istintivamente, senza pause, quindi senza staccare la penna dal foglio, e senza alcuna interferenza o censura da parte dell'io cosciente, quindi senza correggere o cancellare nulla. Tale metodo di scrittura, che si ricollega al metodo freudiano delle *libere associazioni* e al *flusso di coscienza* di Joyce, è stato proposto in ambito poetico da André Breton, che definisce il Surrealismo stesso nei termini di questa tecnica: «automatismo psichico puro col quale ci si propone di esprimere, sia verbalmente, sia per iscritto, sia in qualsiasi altro modo, il funzionamento reale del pensiero».²³¹

Poiché nel flusso di coscienza nulla è scartato e tutto è registrato, a fronte di un materiale così sovrabbondante è necessario che la scrittura automatica sia seguita da un'operazione di “distillazione” (cfr. par. 4.3.7) particolarmente accurata, evidenziando le parti sentite come più significative e poi combinandole in una poesia, più breve, andando a capo e suddividendo il testo in versi, mentre tutto ciò che non è essenziale viene eliminato.²³²

²²⁷ Per fortuna ci sono insegnanti che fanno eccezione: la mia passione per la poesia è stata incoraggiata dalla mia maestra delle elementari e dall'insegnante di Italiano delle medie, entrambi anti-conformiste nel modo di insegnare la poesia.

²²⁸ Grillo, 2018.

²²⁹ Breton, *Manifesto del Surrealismo*, 1924.

²³⁰ Bergomi, 10 dicembre 2017, pag. 122.

²³¹ Breton, *Manifesto del Surrealismo*, 1924.

²³² Cupane, 2009, pag. 59.

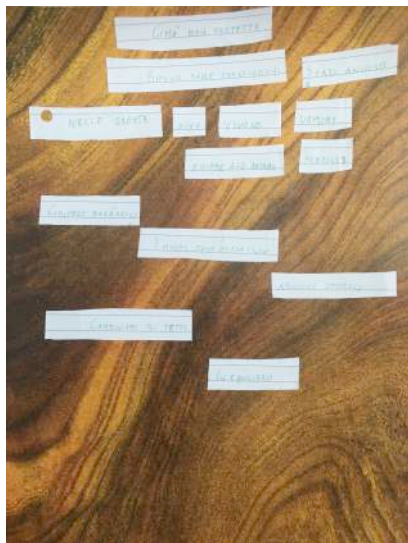


4.3.2 Gli incipit Figura 3 - Scatola delle parole

Una tecnica di scrittura pre-strutturata semplice ed efficace consiste nel fornire i cosiddetti *incipit*, cioè una frase o un inizio di frase (ad es. “Quando sono solo ...”), lasciando il completamento al cliente, sul piano immaginativo, a dare un’*immagine di partenza*, dalla quale si possono sviluppare altre immagini, in sintonia con l’immaginazione del soggetto.²³³ Si può partire da un unico incipit o dare un incipit per ogni riga, ad es. chiedendo di iniziare ogni riga con “Io vorrei ...” o nell’alternare righe che iniziano con “di solito ... ma ora ...” per attivare l’espressione di un conflitto interno.

L’incipit può anche essere costituito dall’inizio di un’opera letteraria, ad es. una poesia o un romanzo, il che è particolarmente utile quando il laboratorio di scrittura poetica s’innesta nell’esperienza di un gruppo di lettura o in una pratica di lettura “immaginale”.

4.3.3 Tecniche di selezione e combinazione delle parole



Nella composizione di una poesia possiamo partire da singole parole, prese come unità minime di significato: prima le scegliamo e poi le combiniamo assieme nella poesia.

La *scelta di parole-chiave* può essere attivata da emozioni che emergono spontaneamente o da lavori maieutici, a partire da temi emotivamente coinvolgenti, dalla stimolazione mediante altre forme artistiche (musica, arti figurative ecc.), dalla lettura immaginale di una poesia (cfr. par. 4.2.2) o da altre tecniche di supporto alla scrittura, come la scrittura automatica o gli *incipit* (cfr. precedenti paragrafi). Segue poi quella che possiamo chiamare “*legatura*”:²³⁴ la *combinazione delle parole* scelte in una o più frasi, tramite l’aggiunta di articoli, aggettivi, preposizioni e verbi.

La tecnica più importante, per la sua versatilità, è quella chiamata dai dadaisti *Cut-up*,²³⁵ che consiste nel ritagliare parole o versi interi da testi già scritti, per poi comporre liberamente i ritagli in una propria poesia (Figura 2).

Il Cut-up che, nella sua flessibilità, consente molti giochi linguistici ed è particolarmente adatto a soggetti anziani o con disabilità, si può applicare a testi di tipo diverso (ad es. appunti, testi scritti dal soggetto stesso con la tecnica del flusso di coscienza, testi letterari, testi presi a caso, trascrizione di registrazioni, canzoni); il ritaglio può essere effettuato dal singolo cliente o dai membri del gruppo o dal counselor, che in tal caso lascia al cliente la combinazione delle parole tra loro; i ritagli possono avere dimensioni diverse, da una singola parola



²³³ Come fanno diverse terapie immaginative: Widmann, 2004, pag. 18.

²³⁴ È il nome usato da Roberta Frau, che ringrazio, nei suoi laboratori di poesia.

²³⁵ Chiamata da altri autori *collage di parole* o *macedonia poetica* (cfr. Lorè, 2012, pag. 14).



a una riga intera; infine le parole ritagliate si possono mescolare ed eventualmente inserire in una scatola, la *scatola delle parole* (Figura 3), dalle quali si possono quindi estrarre a caso, per poi collegarle assieme in una poesia.

Personalmente ho sperimentato il Cut-up scrivendo su bigliettini le parole del cliente, raccolte dalle sedute precedenti, e inserendole in una scatola, dalla quali il cliente le ha estratte, trovando nuove combinazioni, che rispecchiavano il qui e ora.

Provocatoriamente i dadaisti proponevano, tramite il Cut-up, una composizione della poesia totalmente guidata dal caso:²³⁶ per le finalità di counseling, è in generale opportuno che almeno la combinazione delle parole sia affidata alle esigenze espressive e alla sensibilità del soggetto. La scelta delle parole può invece essere affidata al soggetto, o essere casuale: la casualità nell'estrazione di parole o frasi può essere interessante, in un'ottica di counseling, per far emergere eventuali resistenze sulla parole-chiave estratte a caso.

Altre tecniche si basano sugli *effetti sonori delle parole*, cioè sulle *figure retoriche morfologiche* (cfr. par. 3.2.1): ad es. si può chiedere di comporre una frase iniziando tutte le parole con la stessa lettera (allitterazione), di iniziare ogni strofa con le stesse parole (anafora), di usare la rima ecc..

Una tecnica particolare è quella delle *poesie metasemantiche* di Fosco Maraini (come *Il lonfo*, in Appendice), che consiste nell'utilizzare un linguaggio basato sulle stesse regole grammaticali del nostro linguaggio, ma con parole inventate, che assumono il significato in base a fattori diversi (onomatopée, contesto, forma della parola ...), creando una sorta di *grammelot poetico*, che può rivelarsi utile con clienti condizionati da un eccesso di auto-controllo e inibizione.

Merita un discorso a parte il *Caviardage* (cfr. paragrafo seguente), un'altra tecnica complessa che, come il Cut-up, somma selezione e combinazione delle parole.

4.3.4 Trovare poesie in testi già esistenti con il metodo Caviardage

Nelle tecniche di scelta e combinazione delle parole, che abbiamo visto nel paragrafo precedente, rientra il Caviardage, un metodo che merita un discorso a parte, per il suo livello di strutturazione e di consapevolezza metodologica. Il Caviardage è un metodo di scrittura creativa poetica che, partendo da testi già scritti, consiste nell'evidenziare nel testo le parole evocative, che hanno in noi una risonanza emotiva, eliminando tutto il resto. Codificato da Tina Festa,²³⁷ è utilizzato con successo anche nella relazione di aiuto, in psicoterapia, arte-terapia e counseling. L'attenzione al processo creativo, più che al risultato finale, rende il Caviardage adatto al counseling gestaltico.

Il termine "Caviardage" deriva dal francese "caviarder", termine che si riferisce alla tecnica con cui la censura zarista cancellava porzioni di testo con inchiostro nero, lo stesso colore del caviale, parola da cui etimologicamente deriva. La finalità del Caviardage di Tina Festa è tuttavia quella non di sopprimere, ma di evidenziare le parole: si cancella ciò che del testo non è rilevante, per mettere in primo piano ciò che entra in risonanza con il nostro vissuto. La peculiarità di questo metodo, che lo distingue dalla poesia visiva di Emilio Isgrò e dalla *Found Poetry*, consiste, infatti, nel focalizzarsi non sul cancellare, ma sull'evidenziare le parole e, soprattutto, nel costituire un metodo, cioè un insieme di procedure e di strategie, che definiscono con precisione le diverse fasi del processo creativo.

²³⁶ Festa, 2015, pag. 61.

²³⁷ Come metodo il Caviardage è un marchio registrato da Tina Festa.

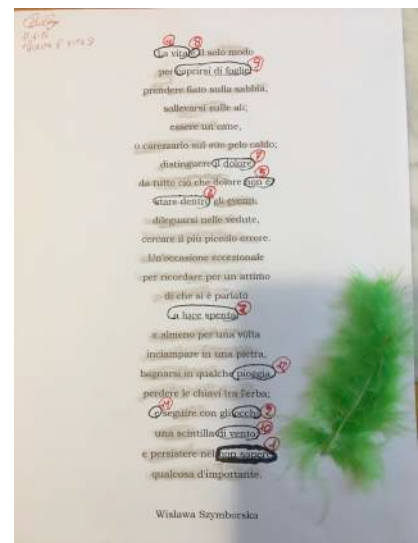


Il testo può essere una pagina di un libro o di un giornale;²³⁸ si selezionano quindi, sottolineandole, le parole emotivamente rilevanti, che costituiscono, in questo metodo, l'unità minima di significato, per poi aggiungere altre parole, i "ganci", che hanno solo una funzione di connettivo, la funzione cioè di collegare le parole selezionate (ad es. preposizioni e articoli). Solo alla fine, dopo aver riletto le parole scelte, averle sottoposte a un'ulteriore selezione e avere evidenziato (ad es. con un pennarello a punta sottile), si procede a cancellare tutto ciò che non rientra in ciò che si vuole esprimere. Tipicamente per cancellare si usa un pennarello nero con punta a scalpello, ottenendo così una cancellazione totale, ma, a riprova del fatto che la cancellazione non è in questo metodo l'obiettivo prioritario, si può eventualmente effettuare una cancellazione parziale, con colori più tenui, che mettono in ombra il testo, senza cancellarlo e lasciandolo intravedere sullo sfondo (Figura 4), oppure sovrapponendo disegni o collage. Infine, poiché la sequenza logica delle parole emerse dal testo possono non coincidere con la loro sequenza spaziale, il percorso di lettura può essere evidenziato mediante un *file rouge*, collegando le parole con un pennarello di colore diverso da quello usato per cancellare (ad es. un pennarello rosso).²³⁹ In alternativa si possono numerare le parole o scriverle ai margini del testo.

Tipicamente nel Caviardage il testo è utilizzato come repertorio di parole e quindi non necessariamente deve avere attinenza con il tema del cliente: può essere scelto a caso dal cliente o dal counselor. Ma si può lavorare anche su un testo letterario, poetico, scelto per le sue qualità evocative e/o per la sua attinenza al tema. Personalmente ho sperimentato l'applicazione del Caviardage su poesie precedentemente lette in modo "immaginale" (cfr. par. 4.2.2), lettura più compatibile con questo metodo della classica lettura interpretativa, perché mette al centro non la struttura logica del testo, ma il suo potenziale di evocazione di immagini.

Utilizzando sulle aree cancellate disegni, sagome, tecniche di collage il Caviardage può integrare la scrittura della poesia con tecniche figurative, realizzando forme di *Poesia Visiva* (cfr. par. 4.4.3).

Ho trovato interessante questo metodo non solo per la sua efficacia, che ho potuto constatare sulla base della mia esperienza, ma anche perché l'ho trovato in piena sintonia con i principi del counseling gestaltico. La poesia emerge, infatti, dal testo esistente, con le stesse modalità maieutiche del counseling, attuando la dinamica gestaltica figura-sfondo: il testo che corrisponde ai bisogni del soggetto è selezionato ed emerge quindi in primo piano, mentre il resto rimane sullo sfondo. Inoltre, le operazioni di selezione e cancellazione delle parole corrispondono a quelle operazioni di digestione ed evacuazione che, secondo Fritz Perls, fanno parte di un sano processo di metabolismo psichico, in cui il soggetto è attivo e opera delle scelte. Leonora Cupane, in base alla propria esperienza di laboratori di poesia, ritiene che l'operazione di cancellare parti del testo supporti e rafforzi la funzione Io, che nella Gestalt è una funzione di scelta e decisione:



²³⁸ Ma è possibile applicare questo metodo anche a testi digitali.

²³⁹ Festa, 2015, pag. 21-24.



ogni volta sono rimasta colpita dall'entusiasmo e dall'appagamento che le persone provavano nel cancellare, togliere, buttare, eliminare: gesti non facili da compiere nel quotidiano, né, come già detto, su un proprio testo, ma liberatori con un testo altrui. Ci si sente autorizzati finalmente a dire "No, io non ti voglio", affermazione che corrisponde a un'emozione non autorizzata nella nostra cultura.²⁴⁰

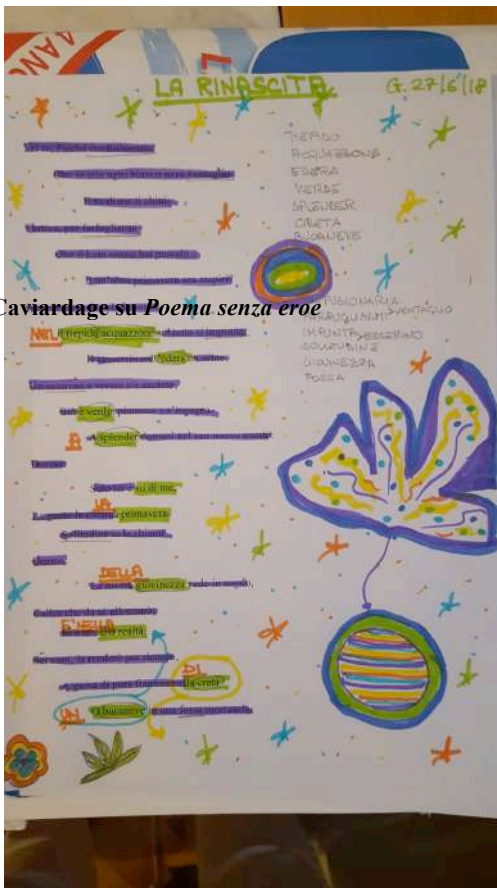


Figura 5 - Caviardage su *Poema senza eroe*

Nel Caviardage la cancellazione, come anche il gesto di strappare una pagina, ha un potenziale liberatorio rispetto alla sacralità attribuita ai testi stampati dalla nostra cultura: entrambi i gesti possono agevolare l'espressione di quella sana aggressività che Fritz Perls, rifacendosi al significato etimologico del verbo latino "ad-gredior", è al servizio dell'"andare verso" i propri obiettivi di vita, la propria realizzazione individuale, al servizio cioè non della distruzione, ma dell'affermazione della vita. E dove questo non avviene (per alcuni soggetti può essere difficile strappare o cancellare parti di un libro), la difficoltà che emerge può diventare oggetto di counseling. È opportuno sottolineare che nella relazione di aiuto, tramite il Caviardage, il rafforzamento dell'Io non è mai fine a se stesso, ma è al servizio dell'acquisizione di un nuovo punto di vista, di un sentire originale cioè, nel linguaggio della Gestalt, di una dislocazione del sé, di uno spostamento dei confini di contatto interni dell'individuo rispetto alle immagini che emergono dall'Es: nel metodo Caviardage, infatti, la decisione assertiva di cancellare è posteriore all'evidenziazione delle parole che emergono.

In una sperimentazione effettuata con mie colleghe del corso di counseling, a partire da una poesia di Anna Achmatova, da *Poema senza eroe* (in Appendice), precedentemente letta

in modo immaginale, ho potuto constatare come la selezione delle parole rispecchiasse in modo abbastanza chiaro ciò con cui l'Io delle partecipanti si identificava e ciò da cui si estraniava in quel momento. Un esempio significativo è quello di Gaia, che ha scelto parole che riconducono alla natura, importante per lei, in quel momento, come fonte di energia e vitalità: mi ha colpito, in particolare, come, applicando il Caviardage, la parola "giovinezza" da una connotazione nostalgica che aveva assunto nella lettura immaginale (dispiacere per una giovinezza perduta), è diventata speranza vitale (Figura 5, "a splendor su di me la primavera della giovinezza"): faccio l'ipotesi che il significato malinconico evocato da una lettura immaginale contemplativa e passiva, si sia trasformato con l'attivazione dell'Io sollecitata dal Caviardage, dando a Gaia, secondo le sue parole, una piacevole sensazione non solo di gioco, ma anche di potere sulle parole.

²⁴⁰ Cupane, 2015, pag. 128.



4.3.5 Tecniche basate sulla metrica

La scrittura di poesie può essere guidata dalle *strutture metriche*, a iniziare dalla più elementare, la suddivisione in *versi*, andando a capo. È interessante la proposta, da parte di Leonora Cupane, del *Piccolo Undici*,²⁴¹ per brevi auto-presentazioni all'inizio di un gruppo o come sintesi finale, alla conclusione del gruppo.²⁴² Una classica forma breve, molto usata nella scrittura creativa poetica, è l'*haiku*, un brevissimo componimento giapponese inventato nel 1600 dal monaco buddista Matsuo Basho, costituita da tre versi di 5-7-5 sillabe, particolarmente adatto per esprimere la consapevolezza del qui e ora e per esprimere la naturalezza delle proprie emozioni, attraverso la descrizione di scenari della natura.²⁴³

Leonora Cupane ha sperimentato con successo, nei suoi laboratori, strutture metriche classiche della nostra tradizione letteraria, come il *sonetto*,²⁴⁴ adatto, come è nato in origine, per esprimere sentimenti amorosi,²⁴⁵ e la *sestina lirica*,²⁴⁶ adatta per la poesia narrativa e autobiografica.

Come abbiamo detto (cfr. par. 3.5), queste *strutture metriche* sono utili, in un contesto di counseling, per il *contenimento delle emozioni*, per esprimere emozioni particolarmente intime, contenendole attraverso gli argini di una struttura metrica chiara e regolare. È tuttavia opportuno proporre metriche complesse, come i sonetti e le sestine, non all'inizio, ma in una fase avanzata di un laboratorio di poesia, poiché possono essere percepite come un freno alla spontaneità dell'espressione e inibire persone condizionate da pesanti introietti, richiedendo un impegno non banale al conduttore. È più facile l'utilizzo di metriche brevi, come l'*haiku* e il *Piccolo Undici*.

4.3.6 Tecniche specificamente immaginative

Ritengo interessante, ai fini di un'ispirazione immaginativa della scrittura poetica, un'esplorazione delle tecniche sviluppate nell'ambito delle terapie immaginative,²⁴⁷ dalle quali pure sono mutate molte delle tecniche propedeutiche di rilassamento e di sensibilizzazione (cfr. par. 4.1.3). Mi sembrano promettenti, oltre alla già citata (cfr. par. 2.4.2) *immaginazione attiva* di Jung²⁴⁸ (che Widmann considera «il punto più avanzato [...] del lungo percorso compiuto dalle tecniche immaginative»²⁴⁹), le tecniche tratte dalle terapie “dialogate”,²⁵⁰ come la *terapia psico-immaginativa* di Joseph Shorr,²⁵¹ che ha diversi punti di contatto con la Terapia della Gestalt, e dalle terapie cosiddette “autogene”, come il *training autogeno superiore analitico* di Johannes

²⁴¹ Il *Piccolo Undici* (o *Petit Onze*) è un tipo di breve composizione poetica, attribuita al surrealista francese André Breton, che è costituita da undici parole, strutturate ad albero: si parte da una parola, che funge da titolo, per proseguire, nelle righe seguenti, con due, tre e quattro parole, concludendo poi con una sola parola (schema 1-2-3-4-1).

²⁴² Cupane, 2009, pag. 55-56.

²⁴³ Cupane, 2015, pag. 87.

²⁴⁴ Componimento poetico costituito da 14 versi endecasillabi, due quartine seguite da due terzine, disposte con rime incrociate.

²⁴⁵ Cupane, 2015, pag. 59.

²⁴⁶ Componimento poetico che, costituito da sei stanze, ciascuna di sei endecasillabi, utilizza alla fine dei sei endecasillabi sempre le stesse sei parole-rima, combinandole in ciascuna stanza in varia maniera, secondo lo schema ABCDEF, FAEBDC, CFDABE, ECBFAD, DEACFB, BDFECA.

²⁴⁷ Tenendo ovviamente presenti i confini tra counseling e psicoterapia.

²⁴⁸ Widmann, 2004, pag. 593 e sgg..

²⁴⁹ Widmann, 2004, pag. 22.

²⁵⁰ In quanto in esse la produzione di immagini è guidata dal un intenso dialogo tra cliente e operatore.

²⁵¹ Widmann, 2004, pag. 435 e sgg., e pag. 575: la *terapia psico-immaginativa* è interessante per la sua flessibilità e perché si limita a suggerire le coordinate generiche dell'immaginazione, senza entrare nei contenuti.



Heinrich Schultz,²⁵² di cui il training autogeno, comunemente praticato, è solo una parte propedeutica a un'intensa esperienza immaginativa.²⁵³ Sembrano invece meno indicate, per una scrittura creativa, le tecniche delle terapie che Widmann definisce "a strutturazione totale", in cui l'immaginazione è totalmente guidata (come nelle "visualizzazioni guidate").²⁵⁴

La *metafora* (cfr. par. 3.3.1) è un ponte tra immaginazione e scrittura poetica, in entrambe le direzioni. Possiamo dunque considerare tra le tecniche specificamente immaginative gli *esercizi di scrittura metaforica*, in cui è richiesto di attivare l'"occhio metaforico" e di descrivere "come si vede" o "come si sente" il soggetto di cui si sta scrivendo. Di particolare interesse, per il counseling, è l'uso di metafore per descrivere il proprio sé o vissuti emotivamente intensi, come ad es. il proprio corpo o la propria madre, e per confrontare il presente con il passato e il futuro.²⁵⁵

4.3.7 La "distillazione" poetica

Scrivi, se vuoi, nell'ebbrezza; ma sii sobrio quando ti rileggi.
André Gide

La scrittura creativa poetica prevede una fase finale che Fabio Artigiani chiama "asciugatura" del testo e che a me piace chiamare (riprendendo ed estendendo una metafora di Leonora Cupane) "*distillazione*" poetica, che, come la distillazione alcolica, concentra e aumenta lo spirito (cioè il tasso di "poeticità"), eliminando gli scarti: essa consiste, infatti, in un'attività di revisione e selezione delle parole appropriate, con la sottrazione ed eliminazione di tutto ciò che è superfluo, rispetto all'essenziale che si vuole esprimere. È paragonabile al «setacciare la sabbia trovando le conchiglie (le figure), ovvero aprirsi un sentiero nella giungla delle parole, levando spine ed erbacce».²⁵⁶ è particolarmente utile dopo l'utilizzo della scrittura automatica (cfr. par. 4.3.1), che non filtra nulla, ma è un'operazione comunque presente, come fase finale, in qualsiasi forma di scrittura poetica, qualunque sia la tecnica utilizzata.

La "distillazione" poetica evidenzia il valore espressivo alle parole. È il momento apollineo della poesia, a fronte dei suoi aspetti dionisiaci di espressività spontanea. Esprime una funzione di *distacco e riflessione*, mettendola al servizio della fedeltà all'immagine, dell'«esperienza dell'immagine nell'immagine». È parte integrante di una *disciplina estetica* che non è fine a se stessa, in quanto la bellezza ha la funzione psicologica di selezionare ed elaborare ciò che è in armonia con il proprio sé. C'è, infatti, una corrispondenza funzionale tra i principii estetici e i principii del nostro funzionamento psichico: «una corrispondenza *strutturale* tra il bisogno di ogni individuo di ordinare e controllare il proprio caos interno e certe norme e principii estetici».²⁵⁷

In una prospettiva gestaltica la "distillazione" poetica, che corrisponde alla fase del *contatto finale* nel ciclo del contatto (cfr. par. 2.5.7), in cui si attiva il *processo di digestione e assimilazione*, esprime la *funzione selettiva dell'io*: «l'azione dello scegliere si esercita in massimo grado nella poesia, arte fondata sulla sottrazione e sulla distillazione, sul rinunciare al superfluo imparando a

²⁵² Widmann, 2004, pag. 331 e sgg..

²⁵³ Le tecniche di immaginazione "dialogate" o "semi-guidate" corrispondono alle tecniche di scrittura "semi-strutturate", mentre le tecniche "autogene" alle tecniche di scrittura "spontanea" (cfr. par. 4.3).

²⁵⁴ Widmann, 2004, pag. 59 e sgg..

²⁵⁵ Cupane, 2009, pag. 61-62.

²⁵⁶ Cupane, 2015, pag. 120.

²⁵⁷ Ferrari, 1994, pag. 33. Il *corsivo* nel testo.



percepire quali sono le parole giuste, quintessenziali, che danno voce al sentire e consentono di raggiungere l'altro».²⁵⁸ Più precisamente, in questa operazione finale si esprime un aspetto importante, presente in qualsiasi processo (biologico o mentale) di assimilazione, quello dell'*evacuazione* di ciò che è nocivo o superfluo: in questo caso del materiale immaginale che è di troppo rispetto all'essenzialità dell'immagine, della gestalt poetica emersa.

4.4 Integrazione della poesia con altre tecniche espressive

La lettura o la scrittura di una poesia può essere *amplificata* mediante altre tecniche espressive, utilizzate nella Gestalt, come la drammatizzazione, il lavoro sul corpo, il canto, le arti figurative. Può essere opportuno lasciare al cliente la scelta della modalità da lui preferita in quel momento, in base ai suoi talenti e alle sue inclinazioni e in base al suo sentire nel qui e ora.

A sua volta la scrittura di una poesia può essere una particolare forma di *restituzione*, al termine di un esperimento con una qualsiasi tecnica espressiva (corporea o artistica) che, rispetto alla classica restituzione verbale, offre diversi vantaggi:

- l'integrazione tra i due emisferi del cervello, tra piano cognitivo ed emotivo;
- una continuità della restituzione con la creatività dell'espressione artistica;
- la fissazione su carta dell'esperienza stessa.

L'utilizzo di tecniche di scrittura creativa (cfr. par. 4.3), in particolare del metodo Caviardage (cfr. par. 4.3.4), può agevolare la restituzione poetica, abbreviandone i tempi.

4.4.1 Poesia e drammatizzazione

Esisteva una stretta relazione tra poesia e drammatizzazione, agli albori della poesia, quando essa era un'arte eminentemente orale e sociale e quando, nell'antica Grecia, poesia e tragedia erano considerate tutt'uno. E, d'altronde, la drammatizzazione ha un ruolo fondamentale nell'approccio gestaltico, per attualizzare i vissuti e farne un'esperienza diretta qui e ora.

Come abbiamo visto, la poesia ha una dimensione fisica e corporea (cfr. par. 2.5.6) e quindi andrebbe non solo letta ma recitata (cfr. par. 3.2.1): la prima basilare forma di drammatizzazione della poesia è appunto la *recita ad alta voce*, ora recuperata dagli stessi poeti di professione con la crescente diffusione, prima in America e ora anche qui in Italia, dei *reading* e delle tenzoni poetiche (*poetry slam*), un ritorno alla dimensione orale della poesia, dove la parola è *evento*, nel qui e ora.²⁵⁹

Per completare la drammatizzazione, alla recita si possono poi aggiungere poi dei *gesti espressivi*.

In un contesto di counseling la *recita ad alta voce* di una poesia ne sottolinea la *dimensione relazionale* (cfr. par. 2.5.5) e ha una funzione di *attualizzazione della parola scritta, nel qui e ora*, attraverso la quale chi legge manifesta la propria *presenza*, in relazione a chi ascolta e, se ha scritto lui la poesia, si assume la responsabilità, in prima persona, dell'autenticità delle sue parole.

Sentire la propria voce risuonare nell'incontro con l'altro, incarnare la frase, permette di percepirne maggiormente l'autenticità e l'attualità. Come abbiamo già detto, la voce è una cifra inconfondibile della propria unicità in relazione. [...] La parola come suono stabilisce una presenza personale "qui e in questo momento". Solo leggendo a voce alta e facendo risuonare il

²⁵⁸ Cupane, 2015, pag. 15.

²⁵⁹ Ong, 1986, pag. 60.



testo nello spazio, e ancor di più sentendolo vibrare in direzione di qualcuno (*reaching for*), ci si fa presenti a se stessi e si sente più a fondo la verità, l'attualità della propria scrittura.²⁶⁰

Ho potuto constatare, nei laboratori di poesia, ma anche nei *reading* di poeti di professione, che spesso chi ha composto una poesia fa fatica a recitarla di fronte agli altri, non solo per timidezza, ma perché la poesia manifesta qualcosa di molto intimo, che ci vergogniamo a manifestare in pubblico. La scrittura può diventare uno schermo protettivo rispetto all'esposizione delle proprie emozioni davanti agli altri. E parlo anche per me: ho avuto parecchie difficoltà a recitare in pubblico le mie poesie e per superare questa resistenza sono stati importanti un'esperienza di canto in pubblico e quindi il permettermi di vivere in pubblico le mie emozioni, in particolare, la mia commozione, senza vergognarmene.

In una prospettiva gestaltica, la lettura immaginale o la scrittura creativa di una poesia possono utilizzare la drammatizzazione (lo *psicodramma* in gruppo o il *mono-dramma* nelle sedute individuali) di immagini che emergono dalla poesia, come se fossero personaggi, per l'*amplificazione* delle emozioni suscitate dalla poesia e per l'*integrazione di parti di sé in ombra*.

4.4.2 Poesia e lavoro sul corpo

Un'esperienza poetica, di lettura o scrittura di una poesia, può essere preparata e attivata da un'esperienza corporea: ad es. danza, Yoga, Tai Chi o semplicemente movimenti di scioglimento del corpo e grounding. Inoltre, alla conclusione di un laboratorio di poesia, l'espressione corporea può essere utilizzata per l'*amplificazione* delle emozioni suscitate da una poesia scritta o letta: ad es. con un gesto, una rappresentazione "scultorea" tramite il proprio corpo (facendo cioè la "statua") o con il movimento, che può essere accompagnato dalla musica e diventare danza.

È stato per me interessante, come integrazione molto strutturata e sistematica tra espressione poetica ed espressione corporea, il laboratorio "La poesia e il gesto" di Leonora Cupane, basato su un approccio gestaltico che s'ispira alla *teoria dei sei movimenti di base*, esposta dalla gestaltista di New York Ruella Frank nel suo libro *Il corpo consapevole*. I sei movimenti, che corrispondono a fasi del ciclo del contatto, sono i seguenti.

1. *Push* (*spingere contro*), che corrisponde alla messa a fuoco e all'affermazione del bisogno.
2. *Reach* (*protendersi, raggiungere*), che corrisponde al pre-contatto.
3. *Grasp* (*afferrare, aggrapparsi*), che corrisponde al contatto, al momento della fusione, della confluenza.
4. *Pull* (*tirare*), che corrisponde alla piena soddisfazione.
5. *Release* (*lasciar andare, rilasciare*), che corrisponde al distacco, al post-contatto.
6. *Yield* (*abbandonarsi con, cedere con*), che corrisponde al "vuoto fertile".

In questa esperienza ho percepito una grande sinergia tra poesia e contatto con il corpo, un sentire la poesia nel corpo e un esprimere in poesia quello che sperimentavo a livello corporeo, grazie, credo, all'essere i sei movimenti base anche metafore di base, meta-metafore che possono generare altre metafore: sono cioè movimenti che hanno cioè un forte aspetto emotivo e immaginale che li rende un *trait d'union* potente tra espressione poetica ed espressione corporea.

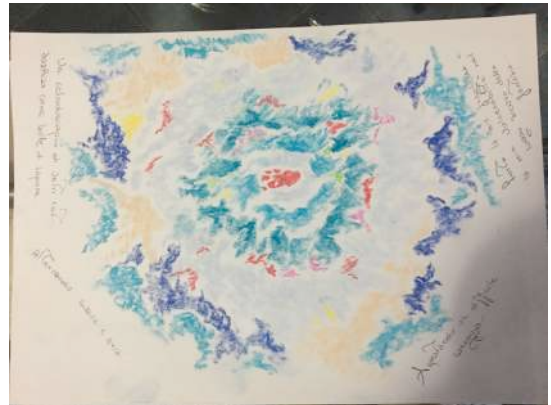
²⁶⁰ Cupane, 2009, pag. 189.



Figura 6 - Poesia e disegno

4.4.3 Poesia e arti figurative

La visione della foto di un dipinto o l'aver disegnato può essere un'ottima forma d'introduzione e attivazione di un'esperienza di scrittura creativa di una poesia. Mi viene a questo proposito da raccontare un esperimento di scrittura di una poesia, partito dalla *scatola delle parole* (cfr. par. 4.3.3), in cui ho coinvolto Marzia, mia collega di corso. Nella scatola avevo messo le sue parole più ricorrenti, nei tre anni del corso di counseling. Marzia, dopo aver estratto cinque parole, essendo portata verso il disegno, di sua iniziativa le ha collegate a un disegno (Figura 6) che aveva fatto qualche ora prima. La sua restituzione è stata di aver tratto soddisfazione dallo scrivere la poesia come sviluppo del disegno: le è sembrato di dare parola a



questo disegno, fissandolo e chiarendone meglio il senso a se stessa. A me è sembrato che la poesia l'abbia aiutata a integrare il piano cognitivo ed emotivo.

Il disegno può inoltre costituire un utile mezzo di *amplificazione* delle emozioni suscitate da una poesia scritta o letta, soprattutto per chi ha talento per l'espressione figurativa.

Un modo per farlo consiste nel colorare le parole o espanderle in piccoli disegni, fino ad arrivare a forme di *poesia visiva*, un'arte praticata da poeti avanguardisti, come Apollinaire (Figura 7), che combina scrittura e arte figurative, segni alfabetici e segni iconici. Anche il metodo Caviardage può andare in questa direzione.

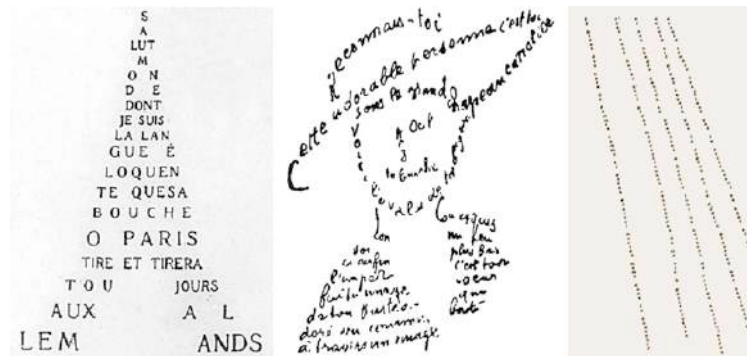


Figura 7 - Poesie visive di Apollinaire

4.4.4 Poesia, musica e canto

Essendo poesia e musica parenti strette, per la qualità musicale della poesia, la loro integrazione è particolarmente efficace: si tratta, in fondo, di tornare alle origini, quando la poesia era cantata dagli aedi, accompagnandola con la musica della cetra.

La *musica* può avere un *ruolo introduttivo*, di *attivazione di un'esperienza poetica*, soprattutto di scrittura di una poesia, ma con l'accortezza che sia, in tal caso, l'unico stimolo, altrimenti, in base alla mia esperienza, può diventare addirittura distraente e disturbante.



Alla fine di un'esperienza di scrittura creativa di una poesia, il *canto di una poesia scritta* può essere utile, per il suo autore, per canalizzare e quindi *amplificare*, attraverso il canto, *l'emozione* veicolata dalle sue parole (avendo il canto, per sua natura, un grande potenziale nell'esprimere e amplificare le emozioni). L'ho potuto sperimentare in un gruppo che ho condotto nell'ambito di un seminario di Rosa Medina dove, al termine della scrittura di una poesia, ho invitato ciascun autore a cantarla davanti a tutti gli altri, accompagnato dall'intonazione (senza parole) del gruppo stesso: il mio obiettivo era di far sentire alla persona che ha composto la poesia l'intonazione degli altri come un sostegno alla sua espressione emotiva, di fare cioè, di questa *dimensione corale*, la *facilitazione dell'esposizione in pubblico* della propria poesia di un momento che nei laboratori di creatività poetica è molto delicato: quello della recita in pubblico della propria poesia (cfr. par. 4.4.1). In questa sperimentazione la recitazione cantata ha aggiunto espressività alla poesia stessa, agevolata dal contesto, fatto di persone che erano già lì per cantare, trattandosi di un seminario sul canto libero. In gruppi non dedicati al canto, il cantare la poesia deve essere motivato o altrimenti rimanere un'opzione, disponibile per chi è predisposto al canto.

4.5 Poesia e meditazione

La *meditazione di consapevolezza* (detta dai buddisti Vipassana, o, com'è di moda chiamarla oggi, Mindfulness) può essere *propedeutica alla poesia* (cfr. anche par. 4.1.3): in particolare, la meditazione di consapevolezza può costituire un momento di concentrazione e di raccoglimento, uno spazio di silenzio e di presenza che attiva un'esperienza profonda di contatto con se stessi, attraverso quello che Perls chiamava "*vuoto fertile*" e situava tra la fine di un ciclo del contatto e l'inizio del successivo, molto utile per la scrittura creativa di poesie. La meditazione vipassana, in particolare, è un allenamento a stare con il disagio, senza evitarlo, e aiuta quindi a entrare in contatto con quelle ferite interiori da cui nasce la poesia.

Praticare la meditazione come momento propedeutico alla poesia permette di fare l'esperienza, intensa e un po' magica, della parola che nasce dal silenzio. Questa complementarità tra meditazione e poesia rappresenta, alla fine, una *dialettica tra silenzio e parola*, di cui ho potuto sperimentare l'efficacia in un workshop di Fabio Artigiani: dialettica analoga a quella dell'*Insight Dialogue*, una tecnica di meditazione, proposta dall'insegnante americano di meditazione Gregory Kramer, che alterna momenti di meditazione in silenzio e momenti di dialogo consapevole, dove la parola consapevole è alimentata dal silenzio precedente.

Anteporre all'espressione poetica la pratica della meditazione rende più evidente come la poesia sia un'espressione della consapevolezza di sé. Alcune mie poesie sono state ispirate da ritiri di meditazione e non dimentichiamoci che possiamo considerare gli *haiku* come una forma di poesia meditativa, che nasce, in un contesto monastico buddista, dalla pratica della meditazione zen.

4.6 Scrivere poesie come counselor

Come counselor mi è capitato di scrivere un paio di poesie, in una sessione di counseling individuale, nel corso del tirocinio e a seguito di una "tripletta" con una collega di corso.

Il mio primo esperimento gestaltico con la poesia risale al secondo anno del corso di counseling, proprio dopo la lezione sulla sperimentazione nella Terapia della Gestalt. Allora, avendo due gatti,



fui molto colpito dal racconto di una mia compagna di corso, Marzia, di come aveva dovuto sopprimere la sua gatta, presso il suo veterinario di fiducia: il modo in cui è morta la gatta, ribellandosi alla morte, l'aveva fatta sentire in colpa, al punto da attribuirle uno sguardo carico di rimprovero per lei. Scrisi quindi la poesia *Io ero la tua beneamata* (in Appendice), dando voce alla sua gatta. Quando le proposi di dargliela, Marzia mi pregò di chiudere il foglio con un nastro, come se fosse una pergamena: l'avrebbe aperta quando sarebbe uscita dal lutto.

Quando poi la lesse, Marzia mi chiamò per dirmi che questa poesia aveva avuto un effetto catartico, che le aveva dato sollievo, in quanto la poesia:

- le ha dato un'altra chiave di lettura dell'ultimo sguardo che la gatta le ha rivolto: espressione non di odio e rimprovero verso di lei, ma di desiderio di vivere ancora;
- le ha fatto sentire che la sua gatta vive in lei;
- le ha portato le sue parole come se fossero della sua gatta: le piace pensare che la sua gatta abbia voluto parlarle per mio tramite e che io sia un suo messaggero.

Oltre alla funzione riparatrice e pacificante, nelle sue ultime righe questa poesia è anche mobilitante ed energizzante, invitando Marzia a muoversi e ad agire.

Nell'incontro di chiusura del ciclo di sedute della mia prima cliente privata del tirocinio, P., come restituzione finale, le ho consegnato una mia poesia. Il suo titolo, *Il quid* (cfr. l'Appendice), si ricollega al tema che mi ha portato nella prima seduta: come "trovare quel quid che mi manca per essere apprezzata sul lavoro". Il quid è descritto come qualcosa che è in lei, di molto istintivo, qualcosa che non può essere definito e catturato, ma su cui può sempre contare.

La poesia s'ispira a una qualità di P., che emerge nei suoi momenti di maggiore difficoltà: quella di trovare istintivamente e rapidamente risorse che non pensava di avere. La poesia celebra questa qualità ed è stata definita da P. come "beneaugurante e profetica": quello che le è arrivato, quindi, è la proposta di questa sua qualità, emersa attraverso il counseling, come la chiave per un nuovo modo di porsi sul lavoro e quindi per una nuova vita.

Un altro caso di "restituzione poetica" è quella riportata dal counselor e poeta Fabio Artigiani che, nel corso del suo tirocinio, per le sue relazioni su un ciclo di sedute gestaltiche di gruppo, ha utilizzato la forma poetica, scegliendola perché la più adatta a integrare l'aspetto cognitivo con quello emotivo e sensoriale.²⁶¹

Quella di scrivere poesie indirizzate ai propri clienti è una risorsa preziosa a disposizione dei counselor poeti, ma in base a queste esperienze devo aggiungere che richiede un buon clima di fiducia reciproco: scrivere una poesia al proprio cliente e leggergliela è, infatti, un gesto molto intimo. Scrivere una poesia, in un contesto di counseling, richiede una doppia ispirazione: quella che consente la scrittura della poesia, ma anche l'ispirazione, da counselor, sul momento giusto in cui proporla. Ma posso dire, per esperienza diretta, che sono due ispirazioni che si danno una mano. La poesia, come restituzione, è qualcosa che non si dimentica, per il valore amplificante delle parole poetiche, perché rimane al cliente e può essere riletta.

²⁶¹ Artigiani, 2012, pag. 103-106.



4.7 La poesia in contesti educativi e di cura

Esistono in Italia diverse esperienze di utilizzo della poesia in contesti educativi e di cura e per alcuni di essi citerò un esempio per me significativo, appreso attraverso contatti diretti con chi ha condotto il progetto.²⁶² Non è citata qui nessuna esperienza di poesia con gli anziani, ma so che sono stati condotti dei progetti interessanti in case di riposo, in certi casi coinvolgendo nonni e nipoti. Un ampio discorso meriterebbe il *potenziale psico-pedagogico della poesia* nel contesto scolastico, per l'educazione all'espressione emotiva e alla creatività immaginativa e per il *benessere psicosociale* dei ragazzi: in tale contesto un approccio gestaltico può essere utile per recuperare quella dimensione fisica ed emotiva della parola poetica (cfr. par 2.5.6 e 3.2.1), trascurata dalla tradizione idealistica, che ha condizionato e tuttora condiziona la scuola italiana, e valorizzare quegli aspetti ludici della poesia stessa (cfr. par 2.5.4), che la scuola, come istituzione, trascura.

4.7.1 La poesia con i pazienti psichiatrici

Giovanna dalle piante gialle e rosse e viola,
pianta semi di basilico, della felicità.
E adesso sta crescendo.
Giorgia

L'esperienza del laboratorio poetico "Parola Viva", coordinato da Elisabetta Leon, nasce nel 2015 nell'ambito del suo tirocinio come counselor gestaltica, presso ASVAP (*Associazione Familiari e Volontari per la Salute Mentale*) di Monza. Lavorando in equipe con gli psichiatri curanti, questo laboratorio è stato proposto come spazio esperienziale aperto (cioè accessibile anche senza continuità) e protetto, in cui la poesia permette di esprimere liberamente la propria creatività e singolarità. E, in effetti, gli stessi partecipanti l'hanno percepito e definito, con le loro parole, come luogo di «creatività, autenticità, libertà, anticonformismo, misticismo, rivoluzionarietà, sensibilità».²⁶³

Nel corso dei laboratori il gruppo sperimenta la parola poetica, slegata cioè dai vincoli della coerenza logica e descrittiva, in tutte le sue possibilità, come via per mobilitare e dare espressione alla propria parte creativa, senza esserne sopraffatti, grazie appunto all'atto stesso di scrivere, cioè a un processo di codifica in segni significanti, che implica l'attivazione di pattern e risorse cognitive. In particolare il lavoro di composizione mira ad accrescere la consapevolezza di sé, valorizzando la polarità "sana", spesso inespressa o penalizzata, rispetto alla polarità relativa alla malattia/disagio psichico. Il progetto si è posto come obiettivo di focalizzarsi sul "benessere", per contribuire al rafforzamento dell'identità e dell'autostima di ciascun partecipante e recuperare in ognuno un senso di "evoluzione" in condizioni di cronicità. Si è anche cercato di favorire lo sviluppo di relazioni significative e di sostegno fra pari nel gruppo, di migliorare le capacità di comunicazione e di stare insieme, in un ambiente protetto.²⁶⁴

Alla base di questo progetto vi è la visione della psicologia umanistica, secondo la quale bisogna porre «la persona e non più il paziente al centro di ogni progetto di cura: è il "mettere tra parentesi" (che non vuol dire negare) la malattia, ricostruendo attraverso percorsi di inclusione sociale il "diritto alla cittadinanza" per chi è affetto da disturbi psichici ed evitando così la ghettizzazione e

²⁶² Fa eccezione l'esempio di progetto di poesia in ospedale, di cui ho avuto una relazione scritta, per il tramite di Silvia Lorè.

²⁶³ Leon, 2017, pag. 21.

²⁶⁴ Leon, 2017, pag. 21-22.



l'emarginazione. Il rischio di ogni etichetta psichiatrica è, infatti, quello del riduzionismo diagnostico, della perdita dell'identità umana e della specificità del singolo individuo, portatore del disturbo psichiatrico, ma non riducibile appunto ad esso». ²⁶⁵ La pratica della poesia ha quindi la finalità di valorizzare le potenzialità umane positive, al di là dell'etichetta di "paziente psichiatrico", e di recuperare attraverso la parola poetica la dignità umana: «Il processo di recovery è in tal senso da intendersi come processo di *empowerment*, in quanto ha come obiettivo quello di favorire nella persona lo sviluppo di speranza e di un'augmentata percezione di autostima e autoefficacia». ²⁶⁶

Questa esperienza, esplorando la dimensione ludica della poesia attraverso giochi di parole ed espedienti giocosi, come la "scatola delle parole" e il "gioco dello specchio", utilizzando tecniche espressive e proiettive, ora proponendo un tema, ora facendolo emergere dalle dinamiche del gruppo, si conclude, dopo cinque mesi, con la consegna a ciascun partecipante di un libricino con il titolo "Parola Viva": una restituzione che permette ad ognuno di essere consapevole e responsabile delle proprie creazioni. Quando la facilitatrice chiede a ogni partecipante di scegliere una sua poesia e di leggerla ai compagni, gli autori si meravigliano e chiedono se davvero hanno scritto loro queste poesie. Riconoscersi e sentirsi riconosciuti nella propria capacità creativa «è un passo importante nell'autosostegno, è uscire dall'identificazione totale con la malattia, liberare energie vitalizzanti». ²⁶⁷

4.7.2 La poesia in ospedale

Quando il corpo inizia a morire e nessuno può
dire le parole giuste,
È allora che una poesia può trovare il coraggio
farsi avanti e cercare di stare con te.

Hāfez

In contesti ospedalieri ²⁶⁸ la poesia può offrire, a pazienti quotidianamente esposti alla sofferenza fisica e alla morte, un aiuto per esprimere emozioni forti e dare un senso alla sofferenza, alla propria vita e alla possibilità concreta della morte. La poesia può rientrare a pieno titolo nell'ambito di quelle Terapie Complementari e Alternative, denominate CAM (*Complementary and Alternative Medicine*), di cui è riconosciuta l'efficacia nel migliorare la qualità della vita nei malati di cancro: negli Stati Uniti esistono, a questo riguardo, diverse pubblicazioni scientifiche che riconoscono e provano anche a misurare il valore della poesia nel curare stati d'animo depressivi e incoraggiare la speranza, considerando a tutti gli effetti la poesia come una possibile integrazione, insieme ad altre terapie olistiche. ²⁶⁹

Tra le diverse esperienze di utilizzo della poesia come supporto psicologico a pazienti in ospedale, un esempio interessante è l'iniziativa di Emilia R. "Suraya" Berta: medico specialista in Neurologia, con una formazione in psicoterapia della Gestalt, dopo avere scoperto la poesia come

²⁶⁵ Leon, 2017, pag. 11.

²⁶⁶ Leon, 2017, pag. 12.

²⁶⁷ Leon, 2017, pag. 38.

²⁶⁸ In particolare negli Hospice, strutture residenziali dedicate alla cura e assistenza dei malati, che necessitano di cure palliative.

²⁶⁹ Arruda et al, *Evaluation of the Effects of Music and Poetry in Oncologic Pain Relief: A Randomized Clinical Trial* (Palliat Med. 2016 Sep;19(9):943-8).

Robinson A, *A personal exploration of the power of poetry in palliative care, loss and bereavement* (Int J Palliat Nurs. 2004 Jan;11):32-9; discussion 39).



mezzo di conforto nel percorso di cura e accompagnamento alla morte di sua madre, durante la sua esperienza di formazione come medico palliativista presso l'Hospice il Tulipano, ha proposto la poesia, incoraggiata dal responsabile della struttura Dott. Causarano, per entrare in relazione con i pazienti/familiari disponibili a questo tipo di ascolto: più specificamente, ha proposto la lettura e l'ascolto di poesie a pazienti ricoverati in Hospice, ai loro familiari e care-giver, a membri dell'equipe. Il progetto "Poesia Hospice" si è svolto in tempi e setting diversi rispetto all'attività medica/clinica, rivolgendosi alle persone interessate, su loro richiesta, non in gruppo ma individualmente. Ricollegandosi, forse inconsapevolmente, alla tradizione della "farmacopea poetica" (cfr. par 2.4.5) Emilia R. "Suraya" Berta ha, in questo percorso, costituito una propria raccolta di poesie su vari temi del vivere e del morire. La poesia del poeta sufi persiano Hāfez, prima citata, ha assunto per lei un significato pregnante, che riassume il senso dell'intero progetto. Al di là di specifici progetti di utilizzo terapeutico della poesia, sono numerose le poesie pubblicate sul web da pazienti, medici, infermieri, per esprimere esperienze vissute molto intese, tipiche di questi contesti di sofferenza: una testimonianza del valore di cura di sé della poesia in situazioni difficili.²⁷⁰

4.7.3 La poesia con i disabili

L'amore è
rosso
perché
c'è il semaforo
c'è il sangue
L'amore è un incidente.
Fabrizio

Silvia Lorè, counselor gestaltica, nell'ambito della sua professione di Educatrice professionale presso il Centro Diurno per Disabili "Le Betulle", a Pavia, ha proposto un progetto di laboratorio poetico, rivolto specificamente ai disabili, intitolato "Voce alle parole", finalizzato al potenziamento delle capacità cognitive e a promuovere l'espressione e la consapevolezza delle emozioni, abitualmente poco incoraggiate: «L'espressione della creatività garantisce e permette di veicolare le nostre emozioni più nascoste portandole alla luce e manifestando la nostra interiorità».²⁷¹ Per agevolare l'espressione creativa degli utenti si è ritenuto opportuno sottolineare l'aspetto ludico della produzione poetica, di sperimentazione e libera esplorazione: «In questo laboratorio ci proponiamo di creare uno spazio in cui immergersi nelle parole e, utilizzando le tecniche del gioco linguistico, di raccogliere e dar loro voce, permettendo alle emozioni che sottendono di manifestarsi ed esprimersi».²⁷²

Il progetto aveva anche l'obiettivo di valorizzare, attraverso le produzioni poetiche, le parole degli utenti, che spesso rimangono inascoltate, recuperando un valore espressivo che va oltre la funzione utilitaristica della comunicazione quotidiana: «Le parole dell'utente cadono talvolta nel vuoto, rimangono ai margini, non per mancanza di volontà, ma perché la quotidianità è spesso

²⁷⁰ Mi piace ricordare qui una bellissima poesia *Sala d'aspetto, ospedale*, scritta da un grande poeta, Pierluigi Cappello, che in ospedale ha dovuto passare gran parte della sua vita.

²⁷¹ Lorè, 2012, pag. 35.

²⁷² Lorè, 2012, pag. 35.



affaccendata, laboriosa e produttiva di “cose”. [...] Possiamo definire queste parole “poetiche” perché non necessariamente legate ad una finalità pratica, alla logica dell’atto linguistico funzionale al contingente e alla comunicazione finalizzata al vivere quotidiano». ²⁷³

Il progetto è durato tre anni, dal 2012 al 2014, e le poesie scritte dagli utenti sono state recitate, a Pavia, il 21 marzo 2013, in occasione della Giornata mondiale della Poesia.

4.7.4 La poesia in carcere

La solitudine della cella
è il luogo nel quale l’anima,
afferrata dal silenzio,
dimentica delle cure umane,
diventa partecipe della pienezza del mistero.

*Domenico Branca*²⁷⁴

Silvana Ceruti da 25 anni coordina un Laboratorio di poesia presso la Casa di Reclusione di Opera: in occasione del Festival internazionale di poesia di Milano (maggio 2018) ho avuto modo di conoscerla, ascoltando con molto interesse, oltre alla testimonianza sua e di altri volontari, la recita, da parte di alcuni carcerati, di loro poesie di notevole spessore estetico. Ho poi avuto modo, grazie a un suo invito, di partecipare, come ospite, a un’esperienza laboratoriale, nel successivo mese di giugno e a intervistare Silvana sulla sua esperienza. Questo laboratorio non ha espressamente finalità curative, ma sono arrivato alla conclusione che in esso, di fatto, sono state sperimentate, consapevolmente e inconsapevolmente, alcune delle funzioni terapeutiche della poesia, che abbiamo esaminato nel par. 4.1.1: la facilitazione del contatto con le emozioni, la scoperta, attraverso l’immaginazione, di nuovi punti di vista su se stessi e sulla realtà, il supporto a una nuova definizione della propria identità, l’integrazione di parti di sé di cui non si è consapevoli. Su quest’ultimo aspetto, ho trovato toccante quanto ha detto in proposito Silvana Ceruti, parlando di un carcerato, con la sola licenza elementare, che ha frequentato il laboratorio per 14 anni, arrivando a scrivere poesie straordinarie: «dopo aver scritto una delle sue poesie più belle, ha detto che non sapeva di avere dentro quei sentimenti. [...] Tempo fa ho letto in pubblico una sua poesia, che aveva scritto diversi anni prima, e non l’ha riconosciuta come propria, si è meravigliato di aver scritto quelle cose ... Nella poesia emergono delle parti che chi scrive non conosce.».

Quello che di peculiare ho colto, in questa esperienza ormai consolidata, è che nel contesto carcerario la poesia, dando valore ai sentimenti, al sentire dei carcerati, restituisce loro una *dignità umana*, come persona, al di là delle sentenze di tribunale e delle conseguenti etichette socialmente negative (“sei un detenuto, un pregiudicato, un malfattore, un ladro, un assassino”). Nel recupero della dignità umana, in questo specifico contesto, credo che sia molto importante l’*aspetto relazionale e socializzante della poesia*: la parola, che distingue la poesia da altre forme artistiche ed è una peculiarità dell’uomo, contribuisce a un’*umanizzazione* e una *socializzazione riparatrice* della reclusione rispetto al mondo esterno. Dice in proposito Silvana Ceruti: «Se pubblichiamo le antologie delle poesie scritte dai carcerati non è solo per ricordare un mondo dimenticato, per far vedere a chi sta fuori che chi è dentro rimane una persona che sente, ama, soffre, come noi, ma anche per permettere loro di rispecchiarsi e riconoscersi in qualcosa di bello che hanno scritto, un

²⁷³ Lorè, 2012, pag. 35.

²⁷⁴ Ceruti e Figliolia (a cura di), 2016, pag. 43.



libro, che è importante. È una grande soddisfazione per loro quando qualcuno, a una presentazione, chiede loro un autografo. Ne parlano per giorni. È un importante riconoscimento e non c'è niente che faccia meglio di essere riconosciuti».

La poesia attiva inoltre la ricerca di una dimensione di *libertà interiore*, particolarmente preziosa, in un luogo in cui si è privati della propria libertà. Una volontaria ha detto, in proposito: «Chi è in carcere può scavare in profondità per trovare la propria libertà, proprio nel luogo in cui è violata. Chi ha perso la libertà acquisisce una libertà interiore, che chi sta fuori perde in distrazioni e impegni». E Silvana Ceruti ha aggiunto: «I carcerati si accorgono che possono togliere loro la libertà di movimento, di andare dove vogliono, di poter mangiare quello che vogliono, di telefonare, avere relazioni ecc., ma nessuno può togliere loro la libertà di sentire, di pensare, di esprimersi, se la coltivano nella poesia. Le tre ore del laboratorio sono per loro tre ore di libertà. E questo lo dicono loro stessi: “quando siamo qui, non ci sembra di essere in carcere”».

Sull'importanza della *disciplina formale*, richiesta dalla poesia, nel contesto carcerario, ha scritto parole pregnanti Milo De Angelis, che è stato insegnante presso la Casa di Reclusione di Opera, collaborando al laboratorio: «Occorre insegnare una disciplina – la poesia è il luogo per eccellenza della disciplina – a chi non l'ha coltivata dentro di sé. [...] Senza questo luogo disciplinato, la fantasia creatrice annegherebbe in una logorrea qualunque, in uno sfogo da ubriachi. [...] La poesia è lo spazio dell'esattezza, dell'accostamento millimetrico, della sillaba insostituibile. “Un aggettivo che non aggiunge, uccide”, diceva César Vallejo. In poesia basta modificare un aggettivo per fare il caos. Carcere e poesia hanno in comune un regime di sorveglianza, di massima sorveglianza».²⁷⁵

4.8 Poesia come cura di sé: la mia esperienza

Come abbiamo visto (par 2.5.2), scrivere una poesia è una forma di creatività, quindi di adattamento creativo e autoregolazione organismica: come tale, di per sé fa stare meglio e, come poeta, lo posso testimoniare. Tutte le volte che ho scritto una poesia, mi sono sentito meglio, alleggerito: non c'è quindi alcun dubbio sull'essere la poesia una forma di cura di sé per chi la scrive. Ma qual è il reale valore terapeutico della poesia? La poesia può essere terapeutica, per chi la scrive, al di fuori di un setting terapeutico? In che misura la poesia può diventare, a pieno titolo e consapevolmente, lavoro su di sé, fino al punto di poterla considerare una forma di auto-terapia?

Premesso che c'è chi nega la stessa possibilità di un'auto-terapia, nella convinzione che una vera psicoterapia richieda una relazione terapeutica di transfert, mi sembra significativa l'esperienza di Anne Sexton, poetessa americana, che soffrì di sindrome bipolare. Ricoverata nel 1955, a seguito di un esaurimento nervoso, fu incoraggiata dal Dott. Orne a scrivere poesie, per accompagnare il suo percorso psicoanalitico, nella cura dei suoi attacchi di ansia. La Sexton, che diventò poi un esponente di punta della “*confessional poetry*”, movimento poetico che vedeva la scrittura come strumento di conoscenza e trasformazione dei propri traumi, ponte tra psiche e letteratura, scrisse a questo proposito: «molto spesso la poesia è più avanzata, per quanto riguarda il mio inconscio, di quanto sia io stessa. Dopotutto, la poesia munge l'inconscio come se fosse latte. L'inconscio è lì per nutrire la poesia con piccole immagini, piccoli simboli, risposte, intuizioni che neanche io conosco».²⁷⁶ Anne Sexton alla fine si suicidò e il suo suicidio può suscitare più di un dubbio

²⁷⁵ Aa. Vv. 2012.

²⁷⁶ Sexton, 2016, pag. 14.



sull'efficacia auto-terapeutica della poesia. Ma fu grazie anche alla poesia che uscì dalla sua prima crisi, negli anni '50. Quindi, anche se non bisogna mitizzarne la funzione terapeutica, la poesia può essere una risorsa e parte di un processo terapeutico più ampio.

Per quanto mi riguarda, sarebbe troppo lungo rivedere retrospettivamente il mio libro di poesie come un percorso di lavoro terapeutico su me stesso e mi limiterò quindi a due temi: la mia adolescenza e il rapporto con mia madre. Vorrei partire dalla poesia dedicata a Marta, *Parole non dette* (in Appendice), poiché è stata scritta nella primavera del 2015, durante il percorso triennale di counseling, appena dopo un lavoro di psicoterapia effettuato su di me, in gruppo, con Donatella De Marinis. Questo lavoro aveva evidenziato una gestalt rimasta aperta nella mia adolescenza, con la morte della mia compagna Marta, di cui mi stavo innamorando. La metafora vegetale dello sbocciare e del crescere, sottolinea la violenza che ho percepito in questo suo essere “strappata via troppo presto”, prima del suo sbocciare come donna degna di amore. L'ambiguità di “pianta”, che può essere nome (sinonimo di albero) e participio passato del verbo piangere, collega l'interruzione brusca della vita di Marta con qualcosa che si era, allora, interrotto in me: la capacità di amare e di piangere per amore, il coraggio di vivere intensamente le emozioni dell'amore, dalle quali, dopo questo lutto, mi sono ancora più difeso. La poesia si conclude con il desiderio di recuperare le “parole non dette allora”: le parole cioè in cui recuperare il coraggio di dichiarare il mio amore. Il lavoro psicoterapeutico ha, in effetti, fatto poi emergere in me un'interruzione della mia adolescenza e il mio percorso triennale è stato in buona parte un recupero dell'adolescente in me e del mio desiderio di esplorare e sperimentare la vita.

A mia madre è dedicata quella che, cronologicamente, è la prima poesia del mio libro, intitolata *La madre e il bambino* (in Appendice), incentrata sull'esperienza traumatica di un parto difficile, che ci ha unito in una comune esperienza di sofferenza, prima di dividerci. Dal dialogo emerge il desiderio d'integrare due caratteristiche di mia madre, l'amore e la durezza (con un ossimoro, la durezza del suo amore?), collegandole all'esperienza stessa del parto, allo stesso tempo respingente e accogliente, un “addio senza ritorno” e un “caldo abbraccio della vita”. Questa poesia rielabora il lutto per una distanza da mia madre, che ho sofferto, trasformando questa distanza in un dono di libertà, di cui ho realmente goduto, ma al prezzo di un forte senso di solitudine.

Sempre a mia madre è dedicata una poesia, *Pioggia* (in Appendice), scritta nel maggio 2017, in un laboratorio di scrittura creativa tenuto da Elisabetta Leon. Questa poesia, rimasta fuori dal mio libro (già pubblicato), ispirata da un acquazzone milanese, che imperversava fuori dalla finestra del laboratorio, lo collega a un'esperienza completamente diversa di pioggia, in montagna, un luogo di villeggiatura in cui andavo da ragazzo, da adolescente appunto, con mia madre. La poesia, scritta dopo il confronto catartico con lei nel Fisher, esprime un desiderio di incontrarla in una dimensione di leggerezza e libertà, “in vacanza da noi stessi”. Riprendendo il concetto di “meta-contatto” di Sampognaro, questa poesia ha attivato il desiderio di un contatto nuovo, di una relazione più sciolta e lieve, con mia madre, spingendomi a organizzare, subito dopo, una vacanza in montagna con lei. Queste immagini così diverse di mia madre e della vita, espresse in queste due poesie, da un'immagine di una madre “amorosa”, ma incombente e distante, a una madre più disponibile e accessibile, dal trauma della nascita a una vita in cui mi posso bagnare con gioia, sono il punto di partenza e il punto di arrivo di un percorso esistenziale e terapeutico, di cui queste poesie sono testimonianze e anche fattori attivi.



5 Prime conclusioni: verso un counseling poetico?

Se la poesia iniziasse a essere vista come un *modus vivendi*, come un accadere delle cose stesse, come una vibrazione che abita la vita, forse ci aggireremmo per questo mondo con occhi diversi e cuore potente. La poesia, tuttavia, è stata estromessa dalla nostra vita, dal genere di comunicazione a cui la società è abituata e di certo non siamo più avvezzi a intenderla come forma di conoscenza del reale, nella sua valenza di portatrice di verità.

*Erica Francesca Poli*²⁷⁷

L'esperienza di scrivere questa tesi è stata innanzitutto per me occasione per una sintesi di diverse passioni della mia vita (la poesia, la pedagogia immaginale, gli studi letterari, gli studi classici sulla Grecia antica, il counseling, la riflessione filosofica, la meditazione), ma anche per incontri e confronti con altre persone, dalle quali ho tratto preziosi spunti e che trovo giusto ringraziare: in ordine di apparizione, Fabio Artigiani, Silvia Loré, Elisabetta Leon, Leonora Cupane, Silvana Ceruti. Sono persone che prima non conoscevo, che ho incontrato grazie alla comune passione per la poesia e che mi hanno colpito per una non comune propensione a condividere le proprie esperienze. Mi sono chiesto quanto contribuisca a questo spirito di apertura e condivisione la poesia stessa: la consapevolezza di essere, in questa passione, una minoranza, che ci spinge ad aiutarci, ma anche il sentirci parte di qualcosa di più grande di noi, la consapevolezza dell'essere la poesia parola nel senso più alto e quindi essa stessa condivisione.

Mi ha colpito profondamente quello che Maria Zambrano ha scritto sulla condanna della poesia da parte di Platone, spingendomi ad approfondire la mia personale scissione tra razionalità e sensibilità e l'importanza che ha per me la poesia, per la ricerca di un'integrazione.

Nella poesia sono importanti ritmo e musicalità, ma le mie esperienze "immaginali", prima come poeta e allievo di Paolo Mottana, poi come studente nel mio percorso di formazione come counselor gestaltico (dove l'immaginazione è stata esplorata come risorsa terapeutica soprattutto da Sara Bergomi), mi portano a sottolineare, in modo particolare, il *ruolo centrale dell'immaginazione*, nella poesia e nel counseling con la poesia: con la sua *funzione di mediazione e integrazione* tra razionalità e sensibilità, idee e sensazioni, cognitivo ed emotivo, mondo interiore ed esteriore, vero e non vero, principio di realtà e principio del piacere, l'immaginazione rende più fluida la realtà, aprendo nuove possibilità, anche nel counseling. Ma ho potuto osservare su di me come, proprio per questa sua posizione di mediazione, l'immaginazione assottiglia al contempo i confini tra gli opposti tra i quali media, e ciò può risultare per me (ma credo anche per altri) disorientante e destabilizzante, mettendo talvolta in crisi le abituali definizioni di ciò che è reale.

Vale la pena di sottolineare come l'*immaginazione poetica* sia essenzialmente *verbale* e si concretizzi quindi nelle *figure retoriche*, in particolare nella metafora.

Proprio questa tendenza dell'immaginazione a dissolvere i confini mi ha fatto sperimentare sulla mia pelle, in alcune mie poesie d'amore, come ancora oggi, nel Terzo Millennio, sia facile sconfinare dalla poesia alla magia, come cioè la poesia tenda naturalmente a tornare alle sue origini magiche, sempre vive, non per credulità o ignoranza, ma per la stessa *potenza suggestiva delle immagini*, a cui i poeti sono particolarmente esposti e in cui consiste l'essenza ultima della magia. Quando accade, assumere una posizione di *scetticismo razionalista* e distaccato non è per me una soluzione realmente efficace: è solo una difesa dal dolore della delusione, che alla fine mi porta a

²⁷⁷ Poli, 2017, pos. 112-115.



dubitare delle mie stesse poesie, svalutandole. Credo piuttosto, grazie alla presenza, alla consapevolezza del qui e ora, nella possibilità di trovare un *equilibrio dinamico*, sempre provvisorio, in questa *dimensione fluida*, aperta dall'immaginazione, affrontandone anche i rischi e i fallimenti, il disagio e gli aspetti "perturbanti".

Penso che possa essere utile, per i counselor interessati alla poesia, la mia esplorazione delle svariate tecniche disponibili, davvero tante, per la scrittura, ma anche per la lettura di poesie. Ritengo inoltre aver messo i presupposti per una prima messa a fuoco delle peculiarità di quella che possiamo chiamare "*Gestalt Poetry*" (sulla falsariga della "*Gestalt Art*"), declinando le peculiarità della Gestalt al counseling tramite la poesia: coerentemente all'*approccio fenomenologico*, non fornire interpretazioni, ma incoraggiare il cliente a trovare le proprie; in base a un *approccio esperienziale*, mettere in primo piano il sentire, il contatto emotivo nel processo creativo di lettura e scrittura; valorizzando il lavoro in gruppo, esplorare le *potenzialità di una scrittura in gruppo*. E non dimentichiamoci della consapevolezza che la Gestalt ha sempre avuto dell'*immaginazione come risorsa terapeutica*.

In particolare, è emerso come la specificità della poesia, tra le tecniche espressive, consiste nell'*intensificazione e amplificazione delle emozioni attraverso la parola*.

La poesia ha fama di essere difficile e talvolta lo è realmente, sia sul piano formale, sia sul piano dei contenuti, che possono essere "perturbanti" ma, pur non avendo ancora esperienze di counseling a questo riguardo, intuisco un *potenziale terapeutico proprio negli aspetti apparentemente più ostici della poesia*.

La parola poetica non è una parola qualsiasi: è una *parola musicale*, con una sua *qualità estetica*, che conferisce bellezza a ciò di cui parla. Se la creatività è potenziamento di sé, *empowerment*, che restituisce auto-stima, senso del proprio valore, credo che l'*empowerment poetico* assuma qualcosa di peculiare e *nobilitante*, in quanto le parole poetiche, per la loro musicalità, per il loro spessore semantico, per quell'aura di tradizione e di antichità che possiedono, nobilitano ciò che esprimono e chi si esprime. È la parola a costituire l'uomo come tale e proprio perché è arte della parola, la poesia consente a chi la pratica di riscoprire e comunicare la propria umanità e la propria dignità di uomo. E per il carattere relazionale della parola poetica, la poesia è *integrazione* non solo *tra parti di sé*, ma anche *tra gli uomini*: può avere cioè una *funzione umanizzante e socializzante*. Ho visto emergere queste peculiarità della poesia con particolare chiarezza nel contesto carcerario, proprio per il carattere disumanizzante della reclusione.

Parlare della poesia nel counseling ha stimolato in me una riflessione più ampia sul *valore della parola nel counseling* e sui *punti in comune tra poesia e counseling gestaltico*: entrambi condividono *ispirazione, intuizione e creatività linguistica*, intesa come capacità di trasformare il significato delle parole, per aprire nuove visioni del mondo, scoprire un senso nuovo del nostro stare nel mondo. Poesia e counseling hanno inoltre in comune il ricorso alla *metafora*: esistono molti libri, di diverse scuole, sull'uso della metafora nella psicoterapia, come punto d'incontro fra il mondo del terapeuta e il mondo del paziente, come «esperienza polisemica e aperta, senza un significato definito a priori»,²⁷⁸ che lascia quindi al cliente una libertà di interpretazione.

In conclusione, mi auguro che questa tesi possa dare un contributo a un "*counseling poetico*": che non è ovviamente l'auspicio di un counseling in versi poetici, magari in rime bacciate, e neppure la raccomandazione di un uso maggiore nel counseling della poesia e delle tecniche di scrittura

²⁷⁸ Giuliani, 2016, pos. 776-777.



creativa. Ma è piuttosto un invito ad approfondire quella che potremmo considerare una *funzione poetica* all'opera *nel counseling*, che manifesta quella «base poetica della mente» di cui parla Hillman: una sensibilità, un'attitudine all'apertura, all'ascolto, a cogliere l'emergere, nella dinamica del counseling, delle immagini e delle metafore che aiutano il processo di cura, una consapevolezza delle metafore inconsce e in una capacità di creare nuove metafore; in sintesi, la *percezione della poesia nel cliente*.

La psicoterapeuta Erica Francesca Poli, che nel suo libro *Poiesis. Psicoterapia in poesia* ha raccolto delle poesie, per restituire il senso conclusivo di diversi itinerari terapeutici, vede la terapia come un «viaggio verso la poesia inattesa di ognuno di noi».²⁷⁹ E, in un contesto gestaltico, Joseph Zinker sostiene che «una qualità importante del terapeuta è la capacità di vedere la bellezza del paziente».²⁸⁰ Questa bellezza è poesia, la poesia che «... sei tu».

²⁷⁹ Poli, 2017, pos. 165.

²⁸⁰ Zinker, 2016, pag. 11.



Bibliografia

Per le opere elencate qui in bibliografia, per convenzione, nelle citazioni riporto il nome dell'autore e l'anno di pubblicazione: per i libri il numero di pagina (pag.), per le edizioni digitali il numero di posizione iniziale e finale (pos.) attraverso il quale sono rintracciabili sul dispositivo e-reader (Kindle o altro).

- Fabio Artigiani, *Un counselor a fagiolo*, Aracne, 2012.
- Marina Barioglio, *Nel regno dell'immaginazione*, Moretti e Vitali, 2008.
- Sara Bergomi, *Presenza dell'invisibile e Sé gestaltico: una Metafora Carsica*, in *Monografie di Gestalt*, n.3/4 del 10 dicembre 2017.
- Donatella Bisutti, *La poesia salva la vita*, Feltrinelli, 2009.
- Jorge Luis Borges, *L'invenzione della poesia*, Mondadori, 2000.
- Vincenzo Calvo, *Il colloquio di counseling*, Il Mulino, 2007.
- Silvana Ceruti e Alberto Figliolia (a cura di), *Attraversando muri di silenzio*, La vita felice, 2016.
- Henry Corbin, *L'immaginazione creatrice (L'imagination creatrice dans le soufisme d'Ibn 'Arabi*, 1993), Laterza, 2005.
- Leonora Cupane, *Il corpo parlante. La scrittura poetica come pratica di cura autobiografica*, in Luca Formenti (a cura di), "Attraversare la cura", Erickson, 2009.
- Tina Festa, *Caviardage. Cercare la poesia nascosta*, Altrimedia, 2015.
- Marcel Detienne, *I maestri di verità nella Grecia arcaica (Le maitres de verité dans la Grece archaïque*, 1967), Laterza, 2008.
- Stefano Ferrari, *Scrittura come riparazione*, Laterza, 1994.
- Stefano Ferrari, *La scrittura infinita*, Nicomp, 2007.
- Paolo Fezzi, *Magie del disincanto*, Aletti, 2015.
- Sigmund Freud, *Il perturbante*, in "Saggi sull'arte, la letteratura e il linguaggio", Bollati Boringhieri, 1991.
- Sigmund Freud, *Il poeta e la fantasia*, in "Opere. Vol. 5: Il motto di spirito e altri scritti", Bollati Boringhieri, Edizione Kindle, 2013.
- Northrop Frye, *Anatomia della critica (Anatomy of Criticism*, 1957), Einaudi, 1969.
- Aldo Gargani, *Il filtro creativo*, Laterza, 1999.
- Francesca Genti, *La poesia è un unicorno*, Mondadori, Edizione Kindle, 2018.
- Serge Ginger, *La Gestalt, terapia del con-tatto emotivo (La Gestalt, une therapie du contact*, 1987), Edizioni Mediterranee, 1990.
- Massimo Giuliani, *Corpi che parlano. Psicoterapia e metafora*, Durango, Edizione Kindle, 2016.
- Nicoletta Grillo, *Lasciatemi divertire. Quaderno di un poeta in erba*, RI RAUM, 2018.
- James Hillman, *Le storie che curano (Healing Fictions*, 1983), Cortina, 1984.
- James Hillman, *L'anima del mondo e il pensiero del cuore (The Thought of the Hearth*, 1981), Adelphi, 2002.
- Roman Jakobson, *Saggi di linguistica generale (Fundamentals of Language*, 1956), Feltrinelli, 1980.
- Carl Gustav Jung, *Psicologia e poesia*, Bollati Boringhieri, 1979.
- George Lakoff e Mark Johnson, *Metafora e vita quotidiana (Metaphors We Live By*, 1980), Bompiani, 1998.
- Angelo Marchese, *L'officina della poesia*, Mondadori, 1985.
- Nicholas Mazza, *Poetry Therapy: Theory and Practice*, Taylor & Francis Ltd., Edizione Kindle, 2016.
- Luigina Mortari, *Un metodo a-metodico. La pratica della ricerca in Maria Zambrano*, Liguori, Edizione Kindle, 2006.
- Paolo Mottana, *La visione smeraldina. Introduzione alla pedagogia immaginale*, Mimesis, 2004.
- Claudio Naranjo, *Teoria della tecnica Gestalt (The Techiques of Gestalt Therapy*, 1973), Melusina, 1989.



- Claudio Naranjo, *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica (Gestalt Therapy - The Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism)*, 1993), Melusina, 1991.
- Frederick Perls, *Io, la fame, l'aggressività (Ego, Hunger ad Aggression)*, 1942), Franco Angeli, 1995.
- F. Perls – R.F. Hefferline – P. Goodman, *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana (Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality)*, 1951), Astrolabio, 1997.
- Walter Ong, *Oralità e scrittura (Orality and Literacy)*, 1982), Il Mulino, 1986.
- Giovanni Piana, *Le regole dell'immaginazione*, Lulu.com, 2013.
- Erica Francesca Poli, *Poesis. Psicoterapia in poesia*, Anima Edizioni, Edizione Kindle, 2017.
- Lorenzo Renzi, *Come leggere la poesia*, Il Mulino, 1985.
- Paul Ricoeur, *La metafora viva (La Métaphore vive)*, Jaca Book, 1981.
- Giuseppe Sampognaro, *Scrivere l'indicibile*, Franco Angeli, 2008.
- Anita Seppilli, *Poesia e magia*, Einaudi, 1962.
- Anne Sexton, *La zavorra dell'eterno*, Crocetti Editore, 2016.
- William Sieghart, *The Poetry Pharmacy. Tried-and-True Prescriptions for the Heart, Mind and Soul*, Penguin, Edizione Kindle, 2017.
- Claudio Widmann, *Le terapie immaginative*, Edizioni MaGi, 2004.
- Maria Zambrano, *Filosofia e poesia (Filosofia y poesia)*, 1996), Pendragon, 2002.
- Riccardo Zerbetto, *Perls e Jung*, Giornale storico del Centro studi di Psicologia e Letteratura, aprile 2011.
- Riccardo Zerbetto, *Il sogno, la Gestalt e gli Archetipi. Contributo al Festschrift per Herbert Hoffman*, Dieter Metzler, Verlag Franz Philipp Rutzen, Wiesbadel, 2011.
- Riccardo Zerbetto, *Eros e Pathos tra sogno e poesia*, Inserto sulla poesia della CSTG-Newsletter n. 107, 2015.
- Joseph Zinker, *Processi creativi in psicoterapia della Gestalt (Creative Process in Gestalt Therapy)*, 1978), Franco Angeli, 2016.

Linkografia

- Aa. Vv. *Bellezza tra parole non perfette*, <https://lapoesiaelospirito.wordpress.com/2012/03/19/vivalascuola-108/>, 2012.
- Monica Monaco, http://www.benessere.com/psicologia/arg00/poesia_terapia.htm, 2011.
- Oroboro (a cura di), *L'arpa celtica e l'arte dei Bardi*, <https://www.oroboro.eu/blog/2013/03/26/Larpa-celtica-e-larte-dei-Bardi-.aspx>, 2013.
- NAPT (National Association for Poetry Therapy), <https://poetrytherapy.org>.
- Silvia Pio, *Poesie su ricetta medica*, <http://www.margutte.com/?p=12760>, 2015.
- Claudio Widmann, *Al di là del sensoriale l'immaginale*, <http://www.claudiodwidmann.it/pdf/sensoriale.pdf>, 2015.

Testi non pubblicati

- Sara Bergomi, *Il "Gioco delle Ombre" tra Gestalt-therapie e antropologia*, 2009.
- Leonora Cupane, *La parola che danza e canta*, Istituto Hcc Italy, Palermo, 2015 (tesi di Psicoterapia).
- Elisabetta Leon, *Parola viva: creazione, co-creazione e relazione. Esperienze di scrittura creativa in ambito di recovery psichiatrica*, CSTG, 2017 (tesi di Counseling).
- Silvia Lorè, *Poesia che cura*, CSTG, 2012 (tesi di Counseling).
- Monica Monaco, *Seminario di introduzione alla Poesiaterapia. Principi e tecniche di base per il benessere e scopi educativi*, 2018.²⁸¹

²⁸¹ Testo di riferimento di un seminario on line di poesia-terapia, erogato dal Centro Aspen Onlus, di Palermo.



Appendice: poesie

Qui di seguito sono raccolte le poesie precedentemente citate.

Io ero la tua beneamata

A Marzia

Io ero e sono la tua beneamata.
Ho sofferto sì ma non desidero
Che il mio ricordo ti faccia soffrire.
Desidero tu ti ricordi invece
Di quando io ti facevo le fusa.

Quando hai deciso di mettere fine
Alla mia vita io non ero pronta.
Desideravo ancora i tuoi abbracci.
Era la morte che odiavo, non te.

Ti chiedo solo una cosa mia amata,
Di vivere fino in fondo tutto
Quello che tu serbi nel tuo cuore
Di viverlo anche per me ...

E ora che aspetti a scrivermi?
Riscrivi la tua storia anche per me ...

Il quid

Tu, P., sei venuta qui
Alla ricerca del tuo quid.

Non cercarlo dove non puoi trovarlo
In sorelle da imitare
Nelle parole di altri
In istruzioni su cosa devi fare.

Il quid (non lo sai?) è già dentro di te,
È un'ispirazione improvvisa,
Sorge non dalla testa
Ma dalle caverne primitive
Della tua pancia.
Ti spinge a fare qualcosa
Che non hai mai fatto prima,
Così rapidamente
Che non ti dà tempo di avere paura.



La madre e il bambino

A mia madre

- Bambino mio, piangi?

Le lacrime ti velano il sorriso

che da loro nasce...

Ricordi?

Il primo caldo abbraccio della vita

fu l'urlo di un addio senza ritorno...

- Madre dura e amorosa,

già lo sapevo.

Tu me l'hai detto.

Non con parole,

ma con la carne tua...

Pioggia

A mia madre

- L'odore della pioggia

Mi entra dentro ...

Come l'acqua

Qui a Milano quando entra nei vestiti

È un brivido di freddo fradicio

Allora in montagna mi lasciava bagnato

E felice.

- Allora in montagna nell'erba alta tra i fiori

Davanti al bianco eterno del Gran Paradiso

Io e te ci parlavamo mamma

E ricordo non le parole ma le sensazioni

E la pioggia

Ed eravamo in vacanza da noi stessi.

- Liberi ci andremo ancora assieme.



Parole non dette

A Marta

Mentre stavi sbocciando ed io con te
sei stata strappata via troppo presto
per essere pianta.

Scavando scopro radici nel buio
dove la tua voce ancora risponde
ora alle parole non dette allora.

Inseguito dai tuoi occhi

Quei tuoi occhi...
Al solo guardarli
mi scaldano il cuore
e sciolgono il gelo
d'inverno d'amore...

Quei tuoi occhi...
Fuggo e m'inseguono
fin nei miei pensieri,
non mi danno pace,
sono la mia pace,
son fuori, son dentro
di me...

Quei tuoi occhi...
Dove li ho incontrati?
Li ho forse già visti
in specchi di sogno?
Ma i sogni non guardano...
Mi guardano...
Non ho più parole...



Autunno faentino

A Chameli

L'estate ha chiuso i battenti
in una domenica di pioggia.
Provo a scriverti il cuore
con colori di autunno.

Io posso toccarti
con parole leggere.
Non ti chiedo la mano per leggerla.
Nei tuoi occhi mi basta indovinare
il sole.

Esitando ti ho ferito
sanguini di desiderio.
Urto un dolore sordo, antico.
Il cioccolato sa di Torino
e tu non sei già più qui con me.

Respiriamo a Faenza
una tristezza che accoglie.
Un uomo e una donna camminano.
Tenendoci per mano...



Qui le più fragili mie foglie

di Walt Whitman

Qui le più fragili mie foglie, e tuttavia
quelle che più forti resisteranno,
qui copro e nascondo i miei pensieri,
che non voglio rivelare,
eppure essi mi rivelano più d'ogni altra
mia poesia.

Paesaggio

di Vladímir Majakovskij

Ci sarà la luna.
Ce ne sta
già un po'.
Ecco che pende piena nell'aria.
È Dio, probabilmente,
che con un meraviglioso cucchiaino
d'argento
rimesta la zuppa di pesce delle stelle.



Mare portoghese

di Fernando Pessoa

O mare salato, quanto del tuo sale
Sono lacrime del Portogallo!
Per solcarti, quante madri piansero,
Quanti figli invano pregarono!
Quante promesse spose restarono
promesse,
Perché tu fossi nostro, o mare!

Ne valse la pena? Tutto vale la pena
Se l'anima non è piccina.
Chi vuole andare oltre Capo Bojador
Deve passare oltre il dolore.
Dio diede al mare pericolo e abisso,
Ma è nel mare che rispecchiò il cielo.

Poema senza eroe

di Anna Achmatova

Sei tu, Psiche confusionaria,
Che in aria agiti bianco-nero ventaglio
E su di me ti chini,
Furtiva, per farfugliarmi
Che il Lete ormai hai passato
E un'altra primavera ora respiri?
Non dettare, da sola lo sento:
il tiepido acquazzone sul tetto si impunta,
Il sussurrio sull'edera ne sento.
Un esserino a vivere s'è accinto,
Già è verde, piumoso e s'ingegna
A splendor domani nel suo nuovo
manto.
Dormo:
Solo lei è su di me,
La gente la chiama primavera,
Solitudine io la chiamo.
Dormo:
La nostra giovinezza vedo in
sogno,
Calice che da sé allontanò;
Io a te nella realtà,
Sei vuoi, la renderò per ricordo,
A guisa di pura fiamma nella creta
O bucanave in una fossa mortuaria.



Scarpe rosse

di Anne Sexton

Abito nel cerchio
della città morta
e mi allaccio le scarpe rosse.
Tutto ciò che era calmo
è mio, l'orologio con la formica,
le dita dei piedi, allineate come cani,
il fornello, molto prima che bollisca il rospo,
il salotto, bianco d'inverno, molto prima delle
mosche,
la cerva distesa sul muschio, molto prima
della pallottola.

Mi allaccio le scarpe rosse.
Non sono mie.
Sono di mia madre.
Sua madre prima di lei
le lasciò come cimelio
ma le nascose come lettere vergognose.
La casa e la strada a cui appartengono
sono nascoste e le donne, anche le donne
sono nascoste.

Tutte quelle ragazze
che indossavano scarpe rosse
salirono su un treno che non si fermò.
Le stazioni fuggirono come spasimanti e non
si fermarono.

Danzarono tutte come la trota all'amo.
Furono tutte ingannate.
Si strapparono le orecchie come spille da
balia.
Le loro braccia si staccarono e diventarono
cappelli.
Le loro teste rotolarono e cantarono per la
strada.
E i loro piedi – o Dio, i loro piedi al mercato –
i loro piedi, due scarafaggi che corsero verso
l'angolo
e poi danzarono orgogliosi.
La gente esclamava: sicuramente,
sicuramente sono meccanici, altrimenti...

Ma i piedi andarono avanti.
I piedi non si fermarono.
Tesi, come un cobra che ti vede.
Erano un elastico tirato,
erano isole durante un terremoto,
erano barche che si scontrano e affondano.
Tu e io non contavamo.
Non potevano ascoltare.
Non potevano fermarsi.

Quello che facevano era la danza della morte.
Quello che facevano li avrebbe ammazzati.



Una cavalla

di Attilio Bertolucci

Una cavalla sola

Pascola

In una radura

Si fa notte

La luna brilla

Nell'aria serena

Vagamente splende

Respira con il muso alto

I profumati effluvi

Della notte che viene

Comincia un piccolo trotto

Grazioso e musicale

Già è notte

E nulla più si vede

Intorno.

Il lonfo

di Fosco Maraini

Il lonfo non vaterca né gluisce

e molto raramente barigatta,

ma quando soffia il bego a bisce bisce

sdilenca un poco, e gnagio s'archipatta.

È frusco il lonfo! È pieno di lupigna

arrafferìa malversa e sofolenta!

Se cionfi ti sbiduglia e t'arrupigna

se lugri ti botalla e ti criventa.

Eppure il vecchio lonfo ammargelluto

che bete e zuggia e fonca nei

trombazzi

fa lègica busìa, fa gisbutò;

e quasi quasi, in segno di sberdazzi

gli affarfaresi un gniffo. Ma lui zuto

t'aloppa, ti sberneccia; e tu l'accazzi.



Orfeo. Euridice. Ermes *di Rainer Maria Rilke*

Era la prodigiosa miniera delle anime.
Come vene d'argento silenziose
scorrevano il suo buio. Tra radici
sgorgava il sangue che affluisce agli uomini
e greve come porfido appariva nel buoi.
Di rosso altro non c'era.

Rupi c'erano,
selve incorporee e ponti sul vuoto
e quell'enorme, grigio, cieco stagno,
sospeso sopra il suo lontano fondo
come cielo piovoso su un paesaggio.
E in mezzo a prati miti di pazienza,
pallida striscia, un unico sentiero era visibile
come una lunga tela distesa ad imbiancare.

E per quest'unico sentiero essi venivano.

In testa l'uomo snello in manto azzurro,
guardando innanzi muto e impaziente
divorava la strada col suo passo
a grandi morsi senza masticarla. Gravi, chiuse,
dalle pieghe del manto pendevano le mani,
dimenticata ormai la lieve lira
ch'era incarnata nella sua sinistra
come tralci di rosa nel ramo dell'ulivo.
Ed i suoi sensi erano in due divisi:
mentre l'occhio in avanti correva come un cane,
tornava ed ogni volta nuovamente lontano
alla prossima svolta era ad attenderlo -
l'udito gli restava - come un odore - indietro.
Talora gli sembrava di percepire il passo
degli altri due viandanti che dovevano
seguirlo fino al colmo dell'ascesa.
Poi nient'altro che l'eco del suo ascendere
dietro di lui e il vento del suo manto.
E tuttavia venivano, si disse
a voce alta, e udi perdersi la voce.
Venivano, gli parve, ma con passo inudibile,
i due. Se per un attimo
gli fosse dato volgersi (se il volgersi a guardare
non fosse la rovina dell'intera sua opera
prima del compimento) li vedrebbe
i silenziosi due che lo seguivano:

il dio dei viandanti e del messaggio
lontano, sopra gli occhi chiari il pètaso,
lo snello caducèo proteso innanzi,
e alle caviglie il battito dell'ali;
e affidata alla sua sinistra: *lei*.

La Tanto-amata che un'unica lira
la pianse più che schiera di prèfiche nel tempo,
e dal lamento un mondo nuovo nacque,
ove ancora una volta tutto c'era: selva, valle,
paesi, vie, e campi, e fiumi e belve;
e intorno a questo mondo del lamento
come intorno ad un'altra terra, un sole
ed un cielo stellato taciti si volgevano,
un cielo del lamento pieno di astri stravolti -:

Lei, la Tanto-amata.

Ma ella andava alla mano di quel dio,
e il passo le inceppavano le lunghe bende funebri,
incerta, mite e senza impazienza;
chiusa in sé come un grembo che prepari una nascita,
senza un pensiero all'uomo innanzi a lei,
né alla via che alla vita risaliva.
Chiusa era in sé. E il suo essere morta
la riempiva come una pienezza.
Come d'oscurità e dolcezza un frutto,
era colma della sua grande morte,
così nuova che tutto le era incomprensibile.
Ella era in una verginità nuova
ed intangibile. Il suo sesso chiuso
come un giovane fiore sulla sera,
e le sue mani erano così immemori
di nozze che anche il dio che la guidava
col suo tocco infinitamente lieve,
come un contatto troppo familiare l'offendeva.

E non era più lei la bionda donna
che echeggiava talvolta nei canti del poeta,
isola profumata in mezzo all'ampio letto;
né più gli apparteneva.

Come una lunga chioma era già sciolta,
come pioggia caduta era diffusa,
come un raccolto in mille era divisa.

Ormai era radice.

E quando il dio bruscamente
fermatala, con voce di dolore



esclamò: Si è voltato -,
lei non capì e in un soffio chiese: Chi?

Ma in lontananza - oscuro contro la soglia chiara -
qualcuno in volto non riconoscibile
immobile guardava
la striscia di sentiero in mezzo ai prati
dove il dio messaggero, l'occhio afflitto,
si voltava in silenzio seguendo la figura
che per la via di prima già tornava,
e il passo le inceppavano le lunghe bende funebri,
incerta, mite e senza impazienza.