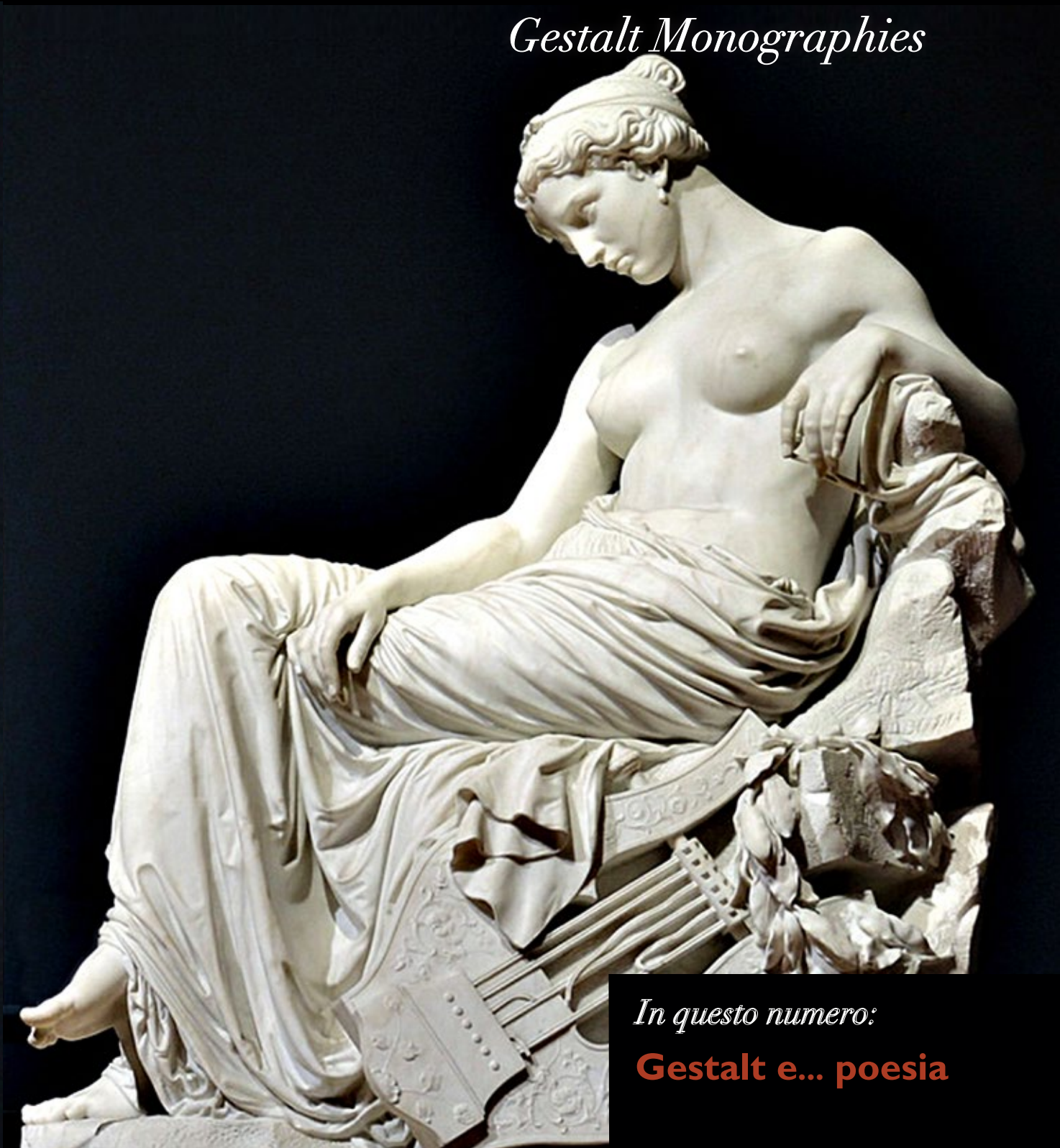
ISSN 2531-7318

Centro Studi di Terapia della Gestalt CSTG

Rivista Quadrimestrale di Psicoterapia fra Scienza e Arte

Monografie di Gestalt

Gestalt Monographies



In questo numero:

Gestalt e... poesia

N. 6/7 del 1 agosto 2019 - Autorizzazione del Tribunale di Siena N. 4 del 05/07/2016

In copertina: Giovanni Duprè, Saffo abbandonata, Galleria Nazionale d'Arte Moderna di Roma,

Monografie di Gestalt

Gestalt Monographies

N.6/7 del 1 agosto 2019

Direttore scientifico:
Riccardo Zerbetto

Direttore responsabile di redazione:
Paola Dei

Coordinatore Scientifico:
Sonia De Leonardis

Comitato scientifico
Rosalba Raffagnino
Donatella De Marinis
Luisella Imparato
Edward Callus
Anna Silvia Persico
Michela Parmeggiani
Ilaria Veronesi
Filippo Petrogalli
Andrea Fianco

Collaboratori Area della Psicoterapia
Anna Fanetti
Andrea Ballati
Giuliana Ratti
Primo Lorenzi
Giorgio Antonelli
Romano Madera
Antonio Ferrara
Paolo Baiocchi
Antonio Iannazzo
Vincenzo D'Ambrosio
Nicola Gianinazzi
Giuseppe De Felice

Collaboratori Area delle Scienze umane:
Sara Bergomi
Giusy Carrera
Gigi Bellavita
Paolo Mottana
Laura Bianchi
Silvia Lorè
Giovanna Puntellini
Elena Manenti
Daniela Santabbondio

Comitato editoriale
Silvia Ronzani
Patrizio Sisto
Sonia De Leonardis
Giovanni Montani
Cristina Tegon
Lucilla Occorsio

Progetto grafico:
Carla Gritti Morlacchi

Impaginazione:
Claudio Luigi Gavazzi

Collaborano a questo numero:
Paola Dei
Paolo Fezzi
Elisabetta Leon
Silvia Lorè
Paolo Mottana
Lidia Sella
Patrizio Sisto
Riccardo Zerbetto

Ha curato questo numero:
Silvia Lorè

Le foto con haiku (haiga) sono di
Riccardo Zerbetto

Editore:
CSTG Centro Studi di Terapia della Gestalt
Sede legale: Via Montanini, 54 - 53100 Siena
Milano :Via Mercadante, 8 – 20124 Milano
Siena:Via di Grotti-Bagnaia 1216 - 53014 Monteroni d'Arbia
www.cstg.it – segreteria@cstg.it - monografie@cstg.it

Le immagini di questa pubblicazione sono utilizzate a fini scientifici e di ricerca, restiamo a disposizione per eventuali aventi diritto.

Centro Studi di Terapia della Gestalt CSTG

Rivista quadrimestrale di Psicoterapia fra Scienza e Arte

Monografie di Gestalt

Gestalt Monographies

Indice

5 **Introduzione**
a cura di Riccardo Zerbetto

7 **Il sogno tra Eros e pathos e la base poetica della mente**
di Riccardo Zerbetto

23 **Poesia cura dell'anima. Contributo a una Gestalt Poetry**
di Paolo Umberto Fezzi

57 **Fare poesia. Ipotesi di un percorso**
di Silvia Lorè

83 **Ted Hugues - Quella mattina**
di Paolo Mottana

89 **Psicoterapia della Gestalt e haiku: le ragioni di un incontro**
di Patrizio Sisto

113 **La poesia: dal lirismo di Alda Merini al lavoro di guppo**
di Paola Dei

123 **La scrittura espressiva come strumento riabilitativo in setting gruppali di recovery**
di Elisabetta Leon

133 **Il mio concetto di poesia**
di Lidia Sella

136 **Appendice:** Raccolta testi

© Copyright Tutti i diritti riservati - All rights reserved
Sono ammesse le riproduzioni di brani delle opere presenti nella rivista nei limiti stabiliti dalla legge 633/1941 sul diritto d'autore, al solo scopo di ricerca, discussione, critica, esclusivamente citando le fonti e il link

La poesia

di Pablo Neruda

Accadde in quell'età... La poesia
venne a cercarmi. Non so da dove
sia uscita, da inverno o fiume.
Non so come né quando,
no, non erano voci, non erano
parole né silenzio,
ma da una strada mi chiamava,
dai rami della notte,
bruscamente fra gli altri,
fra violente fiamme
o ritornando solo,
era lì senza volto
e mi toccava.

Non sapevo che dire, la mia bocca
non sapeva nominare,
i miei occhi erano ciechi,
e qualcosa batteva nel mio cuore,
febbre o ali perdute,
e mi feci da solo,
decifrando
quella bruciatura,
e scrissi la prima riga incerta,
vaga, senza corpo, pura
sciocchezza,
pura saggezza
di chi non sa nulla,
e vidi all'improvviso
il cielo
sgranato
e aperto,
pianeti,
piantagioni palpitanti,
ombra ferita,
crivellata
da frecce, fuoco e fiori,
la notte travolgente, l'universo.

Ed io, minimo essere,
ebbro del grande vuoto
costellato,
a somiglianza, a immagine
del mistero,
mi sentii parte pura
dell'abisso,
ruotai con le stelle,
il mio cuore si sparpagliò nel vento.

Memoriale di Isla Negra, 1964.
Traduzione a cura di Roberto Paoli

Introduzione alla presente Monografia

di Riccardo Zerbetto

L'uscita di questo numero ha comportato una gestazione… non facile in quanto accompagnata da una sorta di eccitazione ed aspettativa per un tema che da una parte incute *timore e tremore* per la intima complessità che lo pervade e che nello stesso tempo ci è particolarmente caro e familiare dal momento che permea momenti "dedicati" nel percorso formativo che la Scuola contempla unitamente ad un pervasivo convincimento circa la *natura poetica della mente* che fa parte dell'approccio gestaltico sin dalle sue origini e che si è andato integrando ed approfondendo con apertura sulle dimensione archetipico-hillmaniana come sui fondamentali contributi di Jaak Panksepp che hanno portato in evidenza come il sé arcaico, prima di essere caratterizzato da capacità speculativo-cognitive, è per sua natura emozionale ed immaginale.
Lungi da noi, che abbiamo accettato di dare un contributo al tema della *Poiesis*, la presunzione di poterne definire l'essenza ma… prossima al nostro sentire è la… spudoratezza di riconoscere - e a questo punto anche con orgoglio - come la poesia faccia parte del nostro *esser-ci* nel pensare, nel parlare e forse anche nel modo di essere in relazione. Un "poetare", quindi, che non vogliamo confinato nell'ambito della speculazione e della dimensione alta e nobile dell'esser-ci, ma che preferiamo riportare ad una consuetudine, per quanto ingenua, ad un *fare anima* per echeggiare una felice espressione di Hillman tratta da John Keats che possa in qualche modo permeare un mondo dal quale la anima (*anima mundi*, appunto) si è distanziata relegandosi in una dimensione iperurania o semplicemente "celeste" disanimando le cose, gli alberi, le fonti ed i fiumi, le potenze e le delicatezze della Natura da cui siamo nati e dalla quale ci siamo decisamente troppo allontanati.
A sostegno di quanto dico stanno i bei (per me…) contributi di ex-allievi *della Scuola* come Silvia Lorè, che ringrazio per accudire la rubrica mensile su *Poiesis* della nostra Newsletter e per aver curato con grande dedizione e intelligenza la raccolta dei contributi di questo numero monografico, Paolo Fezzi e Patrizio Sisto che, seguendo traiettorie distinte, hanno tentato di esplorato le scaturigini di questo fenomeno così misterioso che chiamiamo "poesia" e che forse (e senza forse) caratterizza più di ogni altro l'essenza della nostra natura dolente in quanto cosciente di essere mortale ma anche capace di assaporare in sprazzi di estasi, quelle briciole di ambrosia che ci rendono commensali degli dei.
A questi testi se ne uniscono altri focalizzati su applicazioni anche nella clinica, come quello di Paola Dei che, a partire dalla testimonianza struggente di Alda Merini esplora gli incerti confini tra follia, amore e poesia e di Elisabetta Leon che ci porta la testimonianza di come il poetare, come già Jung e altri ci ricordano, sa unire il *Puer*, il *Folle*, il *Selvaggio*. Forme queste di esistenza che rimandano ad un "prima" della cosiddetta adultità "razionale" ma che trascurano forse come la *base poetica della mente* non è solo una matrice originaria da cui tutti in parte proveniamo, quanto anche un punto di arrivo a cui poter nuovamente approdare nella possibilità di cogliere le riverberazioni e i misteriosi rimandi che collegano i diversi aspetti di cui

siamo intessuti noi, le nostre anime, i nostri corpi e tutto ciò che ci circonda.
Siamo orgogliosi di poter annoverare tra i contributi anche quelli di cari Amici-Colleghi che la Poesia hanno sposato come scelta identitaria della loro vita e professione come Lidia Sella e Paolo Mottana. Di altri abbiamo dolorosamente dovuto fare a meno perché il numero delle pagine ha già varcato quello consentito per una Monografia "doppia" che ci permette anche di recuperare il ritardo nella uscita della stessa.
Nel contributo di apertura che, seppure con riluttanza, ho accettato di far comparire riporto un testo che ha in parte accompagnato un incontro su *Eros e Pathos tra sogno e poesia* e che nelle intenzioni avrebbe dovuto inaugurare una consuetudine annuale nella quale offrire a quanti fossero interessati a riesumare la congrega dei "Fedeli di amore… e di poesia" la possibilità di un "convivio" dove potersi scambiare i loro scritti. Una forma decisamente ingenua e che, con termine psicologico, potremmo definire "transizionale" tra lo scrivere solo per sé ed il pubblicare per un pubblico più vasto ed anonimo. Un compromesso, quindi, ma che aiutasse a superare il pudore del "dirsi" e che si sposa magnificamente con la crescita della cosiddetta "intelligenza emotiva" ed il superamento della cosiddetta "alessitimia" intesa come incapacità-difficoltà di esprimere in parole un'emozione.
Con lo stesso spirito, riportiamo alcuni dei componimenti che allora vennero presentati. Non sono da Nobel e lo sappiamo, ma… abbiamo deciso di dare valore e diritto di accoglienza a chi fosse disposto a "condividere" un suo vissuto più intimo e personale. Un' esperienza che ci proponiamo di riprendere con maggiore continuità e che, in linea di massima, facciamo coincidere con l'equinozio di primavera.
Segue il mio contributo che ho preferito lasciare più discorsivo, anche per i riferimenti bibliografici, che riporterò nello svolgimento testo.
In Appendice, vengono riportati alcuni componimenti che non ambiscono ad essere prioritariamente "poetici" ma che definisco "archetipici". Si tratta di componimenti che si propongono di cogliere alcuni elementi caratterizzanti un certo tema in una sintesi che, come indica la parola "gestalt", ne colga quel "più della somma degli elementi costitutivi". Per brevità ne riporto solo un paio mentre riman-do al sito https://periegesi.it/wp-content/uploads/2019/08/Comparchetipici-30.7.19.pdf una raccolta più ampia sulla stessa impostazione.

Il sogno tra Eros e pathos e la base poetica della mente*

di Riccardo Zerbetto

Abstract

Abstract: Una *gestalt*, come ci è noto, rappresenta una configurazione organizzata di elementi che ne trascende la somma. Anche la struttura del racconto mitico rimanda ad un insieme di elementi che si "costellano" in modo da acquisire una loro identità che troviamo rispecchiata in situazioni che ne riflettono la struttura. In questo contributo ci interrogheremo sulla genesi della mitopoiesi, di quella *base poetica della mente* che, per Hillman è all'origine della psicologia archetipica. Una interpretazione che collega il tema dell'inconscio collettivo a quelle basi neurofisiologiche della funzione immaginale identificate recentemente da Jaak Panksepp in quella organizzazione di un Sé definito "arcaico" che, prima ancora di essere cognitivo, è *affettivo e immaginativo*. Tale dimensione ontogenetica verrà collegata alle più antiche cosmogonie che rimandano ad una evoluzione da *Chaos* a *Cosmos* attraverso un percorso morfogenetico (*gestaltung*) che possiamo riscontrare anche nella dinamica del sogno, nel processo di evoluzione del sé e quindi nel percorso della psicoterapia in un'ottica che integra l'approccio gestaltico al *da-sein* (come esser-ci nel qui-ed-ora) ad una *therapeia* che non sia preclusa a rispecchiamenti metastorici ed archetipici.

Abstract: A gestalt, as is well known, is an organized whole of parts that results in something more than their sum. The structure of myths too is made up of a series of elements that come together in a specific way, so that they gain an identity that reflects itself in different situations whose structure is somehow equivalent to that of the myths themselves. In this essay we will question about the genesis of mythopoesis, i.e. of that "poetic basis of mind" that, according to Hillman, is at the very root of archetypal psychology. This view combines the idea of collective unconscious to those neurophysiological basis of imaginal function, that have been recently identified by Jaak Panksepp in the specific organization of an archaic self, as an affective and imaginative entity (even before being a cognitive one). These ontogenetic aspects will be related to ancient cosmogonies describing an evolution from Chaos to Cosmos through a morphogenetic path (gestaltung), something that we can also find in dreams' dynamics as well as in the process of evolution of self and hence in psychotherapy itself. In this perspective gestaltic approach integrates with *da-sein* (seen as being in the here-and-now) on one side, and with a *therapeia* able to open up to meta-historic and archetypal correspondences on the other.

Parole chiave: poiesis, archetipico, mitopoiesi, base poetica della mente, fare anima

Keyword: poiesis, archetypal, mythopoiesis, poetic basis of mind, soul-making

«Siamo fatti della stessa sostanza del sogno» (We are such stuff as dreams are made) ci ricorda Shakespeare… Di che sostanza sono fatti i sogni se non delle nostre emozioni collegate ad immagini ed in particolare di quelle a maggiore impatto affettivo (se non "libidico" per dirla con Freud) nella duplice caratteristica del piacere-dolore che si intrecciano nell'evocazione di ricordi, di vissuti presenti o di anticipazioni che riguardano scenari di possibile vita futura?

In queste pagine cercherò di collegare questi elementi che rappresentano in realtà una "gestalt che supera la somma delle parti" e che è forse l'essenza stessa del nostro essere-al-mondo nella sua natura più intima ed essenziale. La stessa all'origine del nostro mondo onirico, della nostra produzione immaginale e… di quel misterioso fenomeno che, quantomeno nella forma che si esprime negli esseri umani attraverso la mediazione del linguaggio, che chiamiamo poesia.

Partirò, per introdurre il tema, riportando alcuni passaggi dal mio contributo su *Eros e pathos: perché così inscindibili?* pubblicato su: *Il Dolore e la Bellezza dalla Psicopatologia all'Estetica del Contatto* a cura di G. Francesetti e Coll. (Franco Angeli ed., 2013). "Non c'è rosa senza spina", un antico adagio a cui se ne potrebbero avvicinare altri come il "croce e delizia" della *Traviata*. Un tema che fa talmente parte dell'immaginario collettivo da cadere

***La nozione di "base poetica della mente"si ritrova per la prima volta in Hillman, J., *Re-visioning psychology*, New York 1975, p. XI.**

Che sia dolore

o forse gioia, non è

facile dire

nella "logica dell'ovvio": in quella vicinanza allo sguardo che ci impedisce di scorgerne la forma ed i confini.

Eros, il più terribile tra gli dei (Alceo)

Che Eros sia così intimamente congiunto a Pathos non è cosa nuova. Occorre qui ricordare la duplice natura sempre associata al tema di Eros. La sua natura luminosa e dolce richiamata da Esiodo «*In primissimo luogo sorse il Caos, poi Gaia* […], *ed Eros che, bellissimo fra gli dei, immortali, sciogliendo le membra doma nel petto di tutti gli dei e di tutti gli uomini il cuore e il saggio volere*» *e* la sua dimensione pathica, come nella poesia arcaica di Saffo «*Scuote l'anima mia, Eros, come vento sul monte che irrompe entro le querce e scioglie le membra e agita, dolce, amara, indomabile belva*» *o* Anacreonte «*Come tagliatore d'alberi mi colpì con la sua grande scure, Eros, e mi riversò alla deriva d'un torrente invernale*» a cui fa eco Platone che, nel Simposio, asserisce come «*Eros è un demone possente che sta tra i mortali e gli immortali*». E ancora, come riferisce Socrate: «*Figlio di povertà (Penia), Amore non è affatto delicato e bello, come per lo più si crede; bensì duro, ispido, scalzo, senza tetto*».
Duplicità, questa, che compare anche nella concezione binaria di Empedocle di Agrigento che indica come gli elementi costitutivi dell'universo - fuoco, aria, terra ed acqua - sono soggetti a due forze (*archai*) contrapposte: una che unisce ed aggrega (*Philotes* o *Philia*) e una che divide e disgrega (*Eris* o *Neikos*). Secondo un'altra concezione (vedi Proco fr. 3 D.K.) Zeus, trasformatosi in Eros, «*fonde insieme e armonizza gli elementi del cosmo tra loro ostili*» ed è alla potenza di Eros che si deve la continua ri-creazione del mondo. La sua stessa potenza, tuttavia, può essere foriera di sventure laddove irrompe in persone sprovvedute e troppo vulnerabili alla forza delle passioni. In tali casi la passione perde la sua valenza divina. Richiamando Plutarco (cfr. Gilda Tintorio, 2006) «*è un istinto naturale per uomini e donne desiderare un piacere reciproco, ma quando siamo spinti all'unione con troppo ardore e violenza sfrenata, non è giusto parlare di Eros*» e ancora «*tanto debole è la grazia di Afrodite e facilmente porta sazietà, quando non è Eros ad ispirarla*». O forse, pur restando divina, la forza di Eros ne fa, nei versi di Alceo (fr. 327 Lobel-Page) «*il più terribile degli dei*».
Interessante è notare come in tutto il mondo greco Eros è comunque un Dio. Nella sintesi che ne fa Platone nel *Simposio*:

> É un gran dio l'Eros, un dio che merita tutta l'ammirazione degli uomini e degli dèi per diverse ragioni, non ultima la sua origine. É annoverato tra i più antichi dèi, e questo, aggiunse, è un onore [...] Infatti i sentimenti che devono guidare per tutta la vita gli uomini destinati a vivere nel bene non possono ispirarsi né alla nobiltà della nascita né agli onori né alla ricchezza, né a null'altro: devono ispirarsi ad Eros (178 b-d).

Anche se le conseguenze di Eros sembrano devastanti, e quali mai lo furono maggiormente che nel racconto di Elena di Troia, la teoria della "doppia determinazione" (poi ripresa, con la parafrasi della "sovradeterminazione", da Freud) fa dire alla stessa eroina «*non sei tu responsabile per me, lo sono gli dei che hanno provocato la terribile guerra con i greci*» (da Gorgia, *Encomio di Elena)*. E per Omero (*Odissea*, XXIII 218-24) «*Ma fu un dio che la spinse a compiere l'azione indegna; non vide prima nel suo cuore la colpa funesta, da cui anche per noi è cominciato il dolore*».
Anche nella favola *Amore e Psiche*, Apuleio fa dire alla fanciulla innamorata «*Preferirei morire cento volte, anziché essere privata di questo tuo dolcissimo connubio. Perché, chiunque tu*

sia, ti amo e mi sei caro più di ogni altra cosa, più della stessa anima». Anche le sofferenze più crude vengono quindi riscattate da una pienezza di "senso" che le fa dire «*tutto quello che so me lo hanno insegnato le penurie, le miserie e le sofferenze d'amore*». Compare quindi il grande tema del collegamento tra *Eros e Conoscenza*, colto già nel *Simposio* platonico ed esplicito titolo di un prezioso contributo di Lou Salomè che accompagnò l'esperienza conoscitiva di Freud sul tema della libido sino ai suoi ultimi giorni.

Pathos tra passione e patologia

Se è vero che la nostra esistenza viene concepita in un atto di amore (o comunque di erotismo collegato alla congiunzione sessuale dei nostri genitori) non è meno vero che la nostra stessa esistenza inizia con una traumatica separazione: *il trauma della nascita* come ha messo in evidenza Otto Rank nel saggio che porta lo stesso titolo. Questa separazione rappresenterebbe l'origine di quella "fissazione primaria" alla madre che, se non superata, sarebbe all'origine della nevrosi come "rimozione originaria".
Come ricordavo in un precedente contributo (Zerbetto R., 2011)

> La verità biologica di questo evento inaugurale dell'esser-ci – o dell'essere "gettati nel mondo" per usare una espressione di Sartre – si proietta emblematicamente in un racconto delle origini che rappresenta il mito fondativo della concezione giudaico-cristiana. Un angelo di fuoco caccerà i nostri progenitori da quell'Eden primario dove tutto veniva concesso senza sforzo alcuno ad una dimensione fatta di fatica. Questa stessa divaricazione tra soggetto e oggetto (oltre e più che la stessa traumaticità del parto) rappresenta l'incrinatura tragica a cui ogni essere vivente è condannato nell'affacciarsi al mondo. Una dimensione traumatica che, come sappiamo, disperatamente cercheremo di neutralizzare regredendo ad uno stato di coscienza (se non di realtà) non-oggettuale attraverso gli infiniti tentativi di ricerca coscienziale che puntano elettivamente a trascendere la dimensione "oggettuale" per recuperare quel beatifico "perdersi nel tutto" in cui la realtà individuale – o ego – possa ancora dissolversi nel "tutto" da cui originariamente si è separato.

Questa è la prospettiva non solo della mistica paolina in quel "*cupio dissolvi et esse cum Cristo"*, ma anche – e soprattutto – della tradizione orientale che nella tradizione dell'*Advaita Vedanta* e del Buddhismo ci invita a coltivare stati meditativi attraverso cui poter trascendere l'ego per confluire in uno stato coscienziale percepito come espressione della coscienza cosmica e definito, appunto, "non oggettuale".
Nella tradizione ebraica questa rottura viene ricondotta ad una "colpa primaria" imputabile alla disubbidienza dei nostri progenitori. Il dolore connesso alla separazione e l'anelito al ricongiungimento parrebbero dare ragione ad Aristofane che, nel *Simposio* platonico, rimanda al mito della mela dimezzata.
La tradizione cristiana sembra enfatizzare il *pathos* con singolare forza nella figura del Crocefisso che, dell'*amore-agape*, rappresenta l'espressione compiuta ed ultima. Non a caso la *Via amoris* simboleggiata dai numerosi percorsi del "Sacro Monte" (di cui i più famosi sono quello di Varese e di Varallo) riportano di fatto le stazioni della *Via crucis,* dei misteri dolorosi, appunto, quasi lasciando sullo sfondo quelli gaudiosi e gloriosi. In occasione di una relazione al Congresso dell'Associazione tedesca di Gestalt a Berlino nel 2008, sul tema *Die DingenderLiebe* (*Le cose dell'amore*) ho cercato di rivisitare in chiave psicologica queste "tappe" del percorso personale sotto il profilo della vita amorosa identificando, tra i misteri "dolorosi", appunto: il *pathos* collegato alla rinuncia al tutto per il limite della relazione nei

suoi connotati terreni, la ambivalenza tra attrazione e repulsione, la fatica nel discriminare gli ambiti di condivisione da quelli di differenziazione nonché il confrontarsi con la dipendenza e controdipendenza e quindi con i giochi di potere all'interno della coppia.
Se l'*Imitatio Christi*, per usare un tema ripreso anche da Hillman, non ci fornisce molti spunti di riflessione, sul tema di *Eros*, nell'avvicinarci al paradigma imitativo di Gesù, possiamo al contrario trovare suggestivi spunti di riflessione nel paradigma della divina Coppia di amanti nella tradizione dei *Veda*. Shiva e Shakti (nelle diverse reincarnazioni femminili) rappresentano il distillato di una profondissima riflessione sul tema dell'amore sia nelle sue espressioni più erotico-estatiche che dolorose in collegamento al tema dell'abbandono, del lutto e del conflitto. Magistrale, al riguardo, la rivisitazione fattane da Calasso nel suo *Ka* (Adelphi) nonché di Wendy Doniger in *Shiva* (Adeplhi) che conclude come,

> a livello divino, sono le imprese in cui le divinità creatrici e distruttrici si rafforzano vicendevolmente; a livello umano, sono gli episodi in cui l'impulso ascetico e quello erotico arrivano a convivere all'interno di una stessa persona, e ciascuno può svilupparsi fino a esplicare pienamente la propria potenza senza ostacolare l'espressione dell'impulso contrario.

Ma la chiusura va forse riservata ai *Megaloi Theoi* (*Grandi Dei* detti *Cabiri*, dalla parola fenicia *kabir*o potente) venerati nei riti misterici di Samotracia ed ai quali ci introduce Schelling (1815) nel suo *Le divinità di Samotracia* del 1815. Il primo fra questi è *Anxeros* che, in lingua fenicia, sta ad indicare «*la fame, la povertà ed in seguito il languore,il desiderio*». In quanto tale, «*il primo di tutti gli esseri* (Wesen) *che diede cominciamento al tutto*», così come Eros, nella concezione orfica ed esiodea è divinità cosmogonica coevo di *Kaos* e *Notte* all'origine del tutto.
Lo stesso Schelling, citando Saint-Croix, associa *Anxeros* a *Pothos*, definito da Platone nel *Cratilo*, come il desiderio struggente per qualcosa che non può mai essere raggiunto completamente. Nei confronti di *himeros* (amore appetitivo) e *anteros* (amore corrisposto), *pothos* si pone in un irraggiungibile "oltre", quello della fantasia, della idealizzazione, della irrealizzabilità.
La conoscenza di Eros-Amore (*libido* per Freud) resta forse "il" tema fondamentale dell'esistenza come, di conseguenza, delle professioni di aiuto come ci ricorda Platone nel *Simposio* che, dando la parola al medico Erissimaco, così sintetizza l'essenza della sua professione: «*La medicina, infatti, per dirla in breve, è la scienza degli atteggiamenti amorosi del corpo rispetto al riempirsi e al vuotarsi, e chi distingue, in questi atteggiamenti, l'amore bello dal brutto, è il medico più valente. E chi produce mutamenti, facendo acquistare, in luogo di un amore, l'altro, e sa instaurare l'amore nelle parti dove esso non è presente, ma dovrebbe sorgere, come sa eliminare quello che è presente, risulta, nella medicina, un pratico di valore*» (186c-d).

Il termine *pathos* evoca generalmente uno stato di sofferenza che inevitabilmente si associa a quello di patologia

Il termine *pathos* evoca generalmente uno stato di sofferenza che inevitabilmente si associa a quello di patologia. Tale associazione, tuttavia, non è corretta, se non altro a livello etimologico. E sappiamo quanto sia importante non trascurare il significato originario dei termini per non travisarne il senso, spesso travisato nell'uso corrente. Come ci ricorda Umberto Curi nel suo prezioso testo *Passione* (Cortina Ed., 2014) *Pathos*, come *pathema, pathesis,* vengono dal verbo *pascho*: patire, soffrire (latino *patior*) e indicano uno stato di passività sia in senso negativo che positivo (*kakospaschein* o *eupaschein*, ricevere benefici). In termini più generali, la radice semantica rimanda ad un "essere oggetto" e quindi "passivo" di una azione esercitata da qualcuno o qualcosa sul soggetto in opposizione ad essere "soggetto

attivo" di questa stessa azione. In tal senso, l'associazione a Eros rimanda ad un vissuto riconducibile all'essere in balia di una forza che possiede (da cui "passione") il soggetto, spesso anche in conflitto con il suo volere cosciente. Tale stato di "passione-passività" può quindi essere positivo sino ai confini dell'estasi se a possederci è una esperienza amorosa, artistica o emotivamente gratificante, mentre può essere negativo, sino alla angoscia più profonda, se a possederci è un sentimento di deprivazione, di disarmonia se non di dolore fisico o psicologico.

Il confine tra *pathos* e patologia è notoriamente incerto e questo rende assai arduo, talvolta, differenziare gli stati di passione erotica fortemente desiderati da quegli stati di sofferenza che rimandano ad una patologia riconducibile ad una dipendenza affettiva che può sfociare in condizioni e comportamenti fortemente auto-eterodistruttivi.

La consapevolezza sulla potenzialità maturativa di una sofferenza vissuta con animo aperto al superamento di una logica più egoistica e autoreferenziale è nota anche in epoca precristiana

La consapevolezza sulla potenzialità maturativa di una sofferenza vissuta con animo aperto al superamento di una logica più egoistica e autoreferenziale è nota anche in epoca precristiana: «*Zeus conduce l'uomo ad essere saggio stabilendo che avesse valore, imparare attraverso la sofferenza*» (*ton pathei mathos*) sentenza Eschilo nell'*Agamennone* (v.176), come anche nel *Prometeo incatenato* (v. 391): «*La tua sventura mi è maestra*».

Una constatazione che affiora anche in maestri del nostro tempo che pure sembrano dare una immagine più rassicurante e "*easy*" della relazione amorosa. Prezioso il richiamo di Osho:

> L'amore è doloroso perché apre la strada all'estasi. L'amore è doloroso perché trasforma: l'amore è cambiamento. Qualsiasi trasformazione è dolorosa. Per questa ragione nasce la paura; quando lasci il vecchio mondo – confortevole, sicuro – nasce il dolore. È lo stesso dolore che prova il bambino quando esce dal ventre della madre. È lo stesso dolore che prova il pulcino quando esce dall'uovo. È lo stesso dolore che prova l'uccellino quando prova a volare per la prima volta. La paura dell'ignoto, l'insicurezza dell'ignoto, la sua imprevedibilità, ti spaventano moltissimo. Dato che la trasformazione sarà dall'essere verso uno stato di non-essere, l'agonia è profondissima. Ma non si può avere l'estasi senza passare per l'agonia. Per purificare l'oro, esso deve passare attraverso il fuoco. L'amore è fuoco. È proprio a causa del dolore che l'amore procura, che milioni di persone vivono una vita senza amore. Anche loro soffrono, ma la loro è una sofferenza inutile. Soffrire per amore non è soffrire invano. Soffrire per amore è creativo: ti porta a livelli più alti di consapevolezza. Soffrire senza amore è un totale spreco, non ti porta da nessuna parte: continui a muoverti lungo il medesimo circolo vizioso. L'uomo senza amore è narcisista, è chiuso. Conosce solo se stesso. Ma quanto può conoscere se stesso se non ha conosciuto l'altro? Solo l'altro può essere per lui uno specchio. Non conoscerai mai te stesso se non conosci l'altro. L'amore è fondamentale anche per la conoscenza di sé. La persona che non ha conosciuto l'altro in un rapporto profondo di amore, di intensa passione, di totale estasi, non potrà nemmeno sapere chi è, perché non avrà uno specchio in cui osservare la sua immagine. (da www.osho.com)

Da dove nasce il canto

A queste premesse sulla dinamica erotico-passionale faccio seguire alcuni passaggi da un altro mio contributo

A queste premesse sulla dinamica erotico-passionale faccio seguire alcuni passaggi da un altro mio contributo su: «*Per una piscomitopoiesi*» tratto dal Giornale storico del Centro studi di Psicologia e letteratura n. 15 "Hillmaniana" dell'Ottobre 2012 con l'intento di richiamare gli intimi collegamenti tra dimensione psichica, mito e poesia che, come sappiamo, nascono da una stessa scaturigine pur essendosi successivamente diversificati come discipline diverse. Come ci ricorda J. Hillman «*La mitologia è una psicologia dell'antichità. La psicologia è una mitologia dell'epoca moderna*» (*Re-visione della Psicologia*, 1977, p. 36) introducendo una nuova prospettiva interpretativa sulla natura della sofferenza psichica

che affonda le sue radici su una riflessione millenaria con particolare riferimento al mondo greco per il quale si tratta di non limitarci a «*vedere i nostri sintomi come gli accidenti che ci hanno portato in terapia, invece che come la via regia per entrare nell'anima*» (*ibid*. p.142). In modo ancor più definito, Jung riconduce le diverse forme di psicopatologia ad un mancato riconoscimento degli elementi costitutivi su cui si fonda l'universo psichico: gli dèi stessi:

> Crediamo di poterci congratulare con noi stessi per aver già raggiunto una tale vetta di chiarezza, convinti come siamo di esserci lasciati alle spalle tutte queste divinità fantasmatiche. Ma quelli che ci siamo lasciati alle spalle sono solo spettri verbali, e non i fatti psichici che furono responsabili della nascita degli dèi. Noi continuiamo a essere posseduti da contenuti psichici autonomi come se essi fossero davvero dèi dell'Olimpo. Solo che oggi si chiamano fobie, ossessioni, e così via. Insomma, sintomi nevrotici. Gli dèi sono diventati malattie (C.G. Jung, *Opere*, XIII, p. 47).

Per riprendere un mio precedente contributo (*Il mondo è pieno di dei (Talete di Mileto) i*n M. Menditto, a cura di, *Psicoterapia della Gestalt contemporanea: esperienze e strumenti a confronto,* FrancoAngeli, 2011), il processo di guarigione passerà, in questi termini, dal riconoscimento di quelle realtà archetipe che in qualche modo sono state rimosse o non riconosciute. Non onorare la seduzione di Afrodite, la forza dei vincoli di Era, la limpida intelligenza di Atena, l'impulso vitalistico di Pan, la luminosa lungimiranza di Apollo o l'estasi ebbra di Dioniso, come caratteristiche di altre divinità, non potrà che comportare squilibri nella vita della persona. Solo se sapremo riconoscere, quindi, il principio archetipo a cui si deve ispirare una vita ricca e aperta ad un politeismo di influssi – seppure talvolta in conflitto tra loro come lo erano gli dei dell'Olimpo – sapremo armonizzare i diversi ingredienti del vivere in una sintesi compatibile con la complessità e la ricchezza a cui siamo stati chiamati e condannati.
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. In tal senso, per tornare a Jung, «*Il sogno utilizza figure collettive perché non sta esprimendo un problema della vita di quella persona ma "un problema umano eterno che si ripete all'infinito*» (C.G. Jung, *L'uomo e i suoi simboli,* p. 21). E, del resto, come ci ricorda anche Aristotele «*Il migliore interprete di sogni è colui che sa notare le somiglianze*».
Fondamentali appaiono, in questa prospettiva, le implicazioni di carattere applicativo nella prassi terapeutica.

Fondamentali appaiono, in questa prospettiva, le implicazioni di carattere applicativo nella prassi terapeutica

Quale *therapeia* in una ottica archetipica?

Se, con Hillman, la psicologia politeistica si presenta più come una *psicologia con dèi* questo non significa che sia una *religione*: «*Parlando di Dei come siamo venuti facendo in tutto questo libro, potremmo dare l'impressione di non saper più distinguere tra religione e psicologia*» (1977, p. 203). Per concludere, ancora, con Hillman: «*Avere a cuore e prendersi cura di queste potenze è la vocazione dei* therapeutes. *Questo termine significava in origine 'servitore degli Dei'. Esso indica anche 'chi si occupa di qualcosa' e 'colui che assiste i malati'. Il terapeuta è colui che presta attenzione, offre i suoi servigi al 'Dio nella malattia*». Compito del terapeuta, in questa prospettiva è quindi svolgere una funzione "mediativa" tra i nostri pazienti con i loro "sintomi" e le costellazioni archetipe nelle quali le loro vicende inevitabilmente si inscrivono.

Al di là delle singole problematiche che il paziente può presentare (conflitti sul lavoro e nel mondo degli affetti, separazioni, scelte di vita, mutamenti nei valori e negli stili di vita) ci si può chiedere quindi a che punto del "percorso esistenziale" si trovi il soggetto che si rivolge alle nostre cure

Al di là delle singole problematiche che il paziente può presentare (conflitti sul lavoro e nel mondo degli affetti, separazioni, scelte di vita, mutamenti nei valori e negli stili di vita) ci si può chiedere quindi a che punto del "percorso esistenziale" si trovi il soggetto che si rivolge alle nostre cure.

Certo, non abbiamo una "mappa del territorio", per usare un termine della semantica generale, che sia certa e che ci indichi in modo chiaro se siamo o meno sulla buona strada. Il quesito, tuttavia, si impone ineluttabilmente e sta alla sensibilità della diade cliente-terapeuta 'sentire' oltre che 'capire' se si è sulla buona strada di una possibile evoluzione maturativa o incastrati in circoli viziosi ripetitivi e sterili (Zerbetto R., *Psicoterapia e percorso iniziatico* in *La psicoterapia come viaggio* a cura di P. Moselli, FrancoAngeli Ed. 2011).

Dalla problematica contingente e dalle manovre "adattive" che sulla stessa (utilmente) possono applicarsi, si tratta quindi di inscrivere la vicenda umana in una prospettiva di più ampio respiro per la quale la attrezzatura concettuale deve risultare minimamente adeguata. Per dare la parola a Walter Otto

Se i miti non sono favolette, ma rendono testimonianza di quel medesimo incontro dell'umano col sovra-umano, se dunque si tratta di prendere consapevolezza di fenomeni originari di grandiosa realtà, allora non può più giovarci quello studio della psicologia e della logica da cui finora ci eravamo ripromessi tutto [...]. È tempo di riportare alla mente le parole di Schelling: "E non si domanda qui come debba essere usato, indirizzato, isolato o immiserito un fenomeno per potere ancora essere spiegato mediante premesse da cui ci siamo comunque proposti di non esorbitare: ma si domanda in qual senso debbano ampliarsi i nostri pensieri per potersi mettere a contatto con un tal fenomeno (da Walter Otto, *Philosophie der Myrhologìe*, S.W. II. Band 2; WissenschaftlicheBuchgesellschaft, Darmstadt, 1966, p. 137).

Rispecchiarci nel sogno

Si dice che i miti sono i nostri sogni collettivi. Ma anche quelli individuali ci permettono di rispecchiarci nel "passaggio evolutivo" che stiano attraversando e che, immancabilmente, ci rivelano parti di noi a noi stessi come ci insegna la tradizione analitica come quella gestaltica che nel messaggio onirico colgono, seppure con modalità in parte diverse, la "via regia" alle dimensioni dell'essere più intime e… spesso poco accessibili a noi stessi. Trarrò alcuni spunti dal mio contributo su *L'approccio gestaltico al sogno* tratto da *Il sogno crocevia di mondi,* a cura di Angela Peduto e Giorgio Antonelli (Alpes Ed., 2014).

L'immaginario onirico inteso come poiesis.

Il sogno rappresenta una mirabile "creazione autogena della coscienza" che ha una sua ricchezza ed originalità che merita attenzione e contemplazione, prima ancora di essere ricondotta alla sua intelligibilità attraverso gli schemi della logica concettuale. Come davanti ad una produzione artistica di carattere figurativo o musicale si tratta, innanzitutto, di assorbire l'impatto sensoriale ed emozionale dell'opera, prima di tentarne una *comprensione*, così di fronte alla autopoiesi onirica è fondamentale *esporsi* emozionalmente ai contenuti prima di cercare di operarne una analisi e cercare di tradurla in una comprensione. Come scrive Perls:

Ogni sogno è un'opera d'arte, più di un romanzo o di una commedia grottesca.

Ogni sogno è un'opera d'arte, più di un romanzo o di una commedia grottesca. Che si tratti di arte valida oppure no, questa è tutt'altra faccenda, ma c'è sempre un gran movimento, scontri, incontri, ogni genere di cose. Se dunque questa mia convinzione è nel giusto, come ovviamente penso che sia, tutte le

diverse parti del sogno sono frammenti della nostra personalità (*La terapia gestaltica parola per parola*, Ed. Astrolabio, Roma, 1980, p. 76)

La parte mancante.

Jim Simkin sottolinea lo stesso punto come cruciale ma lo collega ad un suo corollario importante:

Di solito il sogno contiene due importanti elementi, il primo è l'enunciazione di chi siamo. Recitando ciascuna parte puoi divenire maggiormente consapevole delle cose con cui ti identifichi e di ciò che non riconosci come facente parte di te; […] L'altro elemento significativo è che spesso, anche se non sempre, c'è una parte mancante. A volte, la parte mancante del sogno è la soluzione finale (*Brevi lezioni di Gestalt*, Borla, 1976, p. 82)

L'arte maieutica che accompagna il lavoro sul sogno deve quindi prestare molta attenzione ad elementi che evidenziano un aspetto evitativo o uno *scotoma*, per usare un termine caro a Perls.

Il nucleo tragico.

Dopo aver portato il sognatore a confronto con il momento critico nel quale la sua esistenza rischiava di restare intrappolata (spesso attraverso una intensificazione del pathos collegato a questa presa di coscienza) grande sarà il sostegno che dovrà seguire per aiutarlo a non eludere un fronteggiamento consapevole del nucleo (o *mitologema* nella terminologia junghiana) *tragico* della sua esistenza e accompagnarlo verso la ricerca di una diversa prospettiva che offra vie di uscita all'*impasse* incontrato. Questo è l'atteggiamento con il quale Perls ci invita ad accostarci al sogno:

Con i sogni facciamo qualcosa di più interessante. Invece di analizzare il sogno frammentandolo ulteriormente, vogliamo ridargli la vita. E il modo per riportarlo in vita consiste nel rivivere il sogno come se stesse avvenendo in questo istante. Invece di raccontare il sogno come se fosse una storia del passato, agitelo nel presente, in modo che possa diventare parte di voi, in modo da restarne effettivamente coinvolti» (ibid. p. 78).

Sono forti le parole di Perls in riferimento alle diverse parti del sogno: «*se riusciamo a portarle in vita poi abbiamo più materiale da ri-assimilare. E tutta la mia tecnica si evolve in un* non interpretare mai, assolutamente mai. *Soltanto un riproporre, un fornire all'altro l'opportunità di scoprire se stesso*» (ibid. p. 130).

Sovra-determinazione e multisignificatività dei messaggi.

I sogni, come i miti ed anche singoli comportamenti umani, sono generalmente gravidi di una molteplicità di significati che, tutt'altro che escludersi a vicenda, si intrecciano coesistendo e spesso agendo come reciproci rimandi potenzianti. Tale *sovradeterminazione,* genialmente anticipata da Freud, consente di sviluppare secondo molteplici prospettive il materiale onirico presentato. Limiti di tempo ed un principio *psico-economico* impongono, o quanto meno suggeriscono, l'opportunità di cogliere quelle reti di significato che appaiano dotate di maggiore energia e pregnanza per il sognatore nella fase esistenziale che sta attraversando. La convergenza di dati immaginali, emozionali e cognitivi consentirà al terapeuta esperto di cogliere la tridimensionalità della *figura* che chiede di emergere

con maggior forza da uno *sfondo* di rimandi possibili concentrando l'attenzione su quegli elementi che veicolano messaggi dotati di maggiore forza espressiva. La polisemia del linguaggio rappresenta una caratteristica distintiva anche del linguaggio mitico come pure di quello poetico che, più che descrivere in modo univoco e definitorio, ha il potere di evocare associazioni immaginifiche e risonanze emozionali che si dipartono in più direzioni di senso lasciando "aperto" il campo semantico.

Sogno e creazione artistica.

Non può sfuggire, specie a chi ha assistito ad una drammatizzazione condotta da un terapeuta esperto, la componente *artistica* di tale operazione. Sulla scia di Perls, anche E. Polster, Serge Ginger e altri sottolineano come l'approccio gestaltico alla rievocazione delle vicende umane corrisponde ad modello estetico e creativo, più che "scientifico" se a questo termine associamo il "metodo" galileiano che definisce le modalità di "obiettivazione" del materiale osservato. Come cerco di precisare nel sottotitolo agli *Atti del IV Congresso Internazionale di Psicoterapia della Gestalt: per una scienza dell'esperienza* (Edizioni Psicosomatica, 1991), *Per una scienza dell'esperienza* sta ad indicare che si tratta di sviluppare infatti una "scienza della soggettività e della soggettivizzazione" che si ponga, non in antitesi, ma in rapporto di complementarietà dialettica con quella fondata sulla "oggettività e obiettivazione" a cui ci rimandano le "scienze della natura" *(Naturwissenshaften).* Il lavoro sui sogni, anche per Michel Miller, rappresenta:

> una delle modalità prioritarie per dare, come fa l'artista nelle sue opere, forma e grazia all'esperienza, per trasformare il materiale negativo che riguarda l'esperienza di vita degli individui in altro materiale che sia completo e significativo, utile e saggio e che faccia sentire alla persona di star costruendo il senso della propria (da Giusti E. e Rosa V., *Psicoterapie della Gestalt. Integrazione dell'Evoluzione Pluralistica*, ASPIC Edizioni Scientifiche, Roma, p. 309, 2002).

Il processo creativo

Il processo creativo rappresenta nella concezione e nella prassi della Gestalt un dato strutturale più che una possibilità applicativa

Rappresenta nella concezione e nella prassi della Gestalt un dato strutturale più che una possibilità applicativa. L'adattamento creativo nella relazione individuo/ambiente implica una continua morfogenesi per la quale elementi appartenenti all'individuo (organismo) si modellano plasticamente interagendo con l'ambiente. Questo processo autopoietico e dia-logico insieme si esprime nell'organismo sano in una gamma infinita di possibilità interattive, non ultima, quella della produzione artistica. Se iniziative di Art Therapy - vuoi applicate all'espressione poetica che figurativa di drammatizzazione o di movimento - sono frequenti tra i gestaltisti, manca forse un modello di riferimento che consenta di meglio definire cosa possa intendersi un modello di espressione creativa che si ispiri in modo più coerente alla concezione della Gestalt. Nella prospettiva di identificare i principi di una possibile *GestaltArt* andrebbero richiamati i concetti di Teoria del Sé e dell'esperienza di contatto, dell'*erlebnis,* del processo morfogenetico nella relazione figura/sfondo, della dimensione allusiva e polisemica del simbolo, della funzione ad-gressiva sulla realtà esterna, della dialettica compiutezza/incompiutezza delle gestalt in gioco, del vuoto fertile nonché del ciclo della gestalt e le interruzioni nel processo creativo (vedi anche il mio contributo *Principi di GestaltArt* in *Le voci della Gestalt* a cura di A. Ferrara e M. Spagnuolo Lobb, FrancoAngeli ed.,2006).

Immagine ed emozione correlata: i processi primari.

L'identificazione con il contenuto immaginale consente di lavorare sui processi primari in presa diretta, prima che vengano canalizzati attraverso filtri cognitivi. Se *l'anima è una successione di immagini,* come suggerisce Jung, si tratterà di evocare queste immagini e riconoscere loro il significato nel contesto della nostra storia personale al confronto con la realtà con cui le nostre individualità sono entrate in contatto, in rapporto di collisione/collusione. Un buon lavoro gestaltico comporta l'attitudine a dare *tridimensionalità* al vissuto emergente. Se la *porta d'ingresso* è un'immagine onirica, è utile collegarla appunto all'emozione che a questa si associa nonché alla sensazione somatica che la accompagna. Lo stesso valga per un'emozione: quale immagine evoca e a quale pensiero si associa? Lo stesso elemento cognitivo, ad esempio un'immagine onirica, può infatti avere per l'individuo significati assai diversi. L'uso di un impersonale codice di decifrazione, in questo caso un dizionario dei simboli, potrà indurci a false interpretazioni se non raccorderemo tale evocazione simbolica al vissuto emotivo evocato nel sognatore.
Il fenomeno della produzione immaginale autogena è in parte adombrato, seppure in modo più intuitivo che descrittivo, da Perls che nel suo ultimo libro - *In and out the Garbage Pail* (Real People Press, New York - 1969) tuttavia stenta a dare una spiegazione convincente di cosa sia una "gestalt", una "forma-struttura" cioè dotata di coerenza interna e, in qualche modo, autogenerantesi: «*Una Gestalt è un fenomeno irriducibile. È un'essenza che c'è e che sparisce se si frammenta il tutto nelle sue componenti*».

Il Libro Rosso e l'immaginazione attiva in Jung

Singolarmente convergenti appaiono le conclusioni cui addivenne Jung a seguito di anni di auto-indagine sui processi primari della mente attraverso la tecnica della "immaginazione attiva", argomento che è stato anche occasione di un incontro a più voci su *La psicologia dopo il Libro Rosso. Nulla potrà più essere come prima nel territorio della psiche* tenutosi venerdì 27 marzo 2015 all'Università Bicocca di Milano con la partecipazione, oltre dello scrivente, di Daniela Bonelli Bassano, psicoanalista di formazione junghiana, membro del Laboratorio Analitico delle Immagini e di Romano Madera, insegnante di Filosofia Morale e Pratiche Filosofiche all'Università Bicocca e psicoanalista junghiano didatta. Ho ritenuto utile riportare alcune note su questo incontro che ritengo sia stato particolarmente significativo per il tema che ha offerto l'occasione di mettere a confronto l'approccio della psicologia individuale ed archetipica con quella gestaltico-esperienziale.
A testimonianza del conflitto-convergenza tra una dimensione di carattere scientifico ed una di orientamento più umanistico-spiritualista, Jung (*Il Libro Rosso*, Bollati Borighieri, 2013) riferisce di aver avuto l'impressione, nel commento di Soru Shamdasani, di

> vivere in due diversi secoli e di avere due personalità alternanti, alle quali diede il nome di personalità Numero 1 e Numero 2. La prima corrispondeva allo studente di Basilea, lettore di romanzi, mentre la seconda, cui egli attribuiva un più alto grado di "realtà", era dedita a riflessioni solitarie di carattere religioso, in uno stato di comunione con la natura e con il cosmo: abitava il "mondo di Dio". (…) Il conflitto tra le due personalità si intensificò con l'approssimarsi della scelta relativa alla carriera professionale da intraprendere: la personalità numero 1 voleva imboccare la via della scienza, la numero 2 quella degli studi umanistici».

E ancora:

Fino a quel momento, Jung era stato un pensatore attivo, avverso al fantasticare: "Lo consideravo una forma di pensiero del tutto impura, una sorta di relazione incestuosa, completamente immorale da un punto di vista intellettuale" (In Studi Psicologia analitica, 1925, p. 62). In seguito a queste esperienze, Jung si volse ad analizzare le sue immaginazioni e fantasie, annotando ogni particolare con cura, e nel far questo si accorse di dover superare notevoli resistenze. Nel corso del suo esperimento, Jung si rese conto che esso consisteva in realtà in un'esplorazione della funzione mitopoietica della psiche» (*Liber Novus*, pag. XLIII).

Questo sdoppiamento della personalità *(spannung)* lo portò ad un conflitto interiore che rasentò la scissione psichica. Distinguere la follia dall'elemento profetico insito in forme di follia divino-creativa non è sempre facile. Nel caso di Nietzsche le due finirono per confon-dersi, in particolare nel suo ultimo soggiorno a Torino prima di cadere nella sua irreversibi-le fase dissociativa. Jung fu molto consapevole di questo quando afferma che «*Se cerchiamo di immedesimarci nei segreti umani del malato, anche la follia svela il suo sistema, e noi rico-nosciamo nella malattia mentale soltanto una reazione insolita a problemi affettivi che non sono estranei a nessuno di noi*» (C. Jung, *ll contenuto della psicosi* (1908/1914), OJ 3, p. 171).

Interessante è anche il collegamento tra follia e creatività artistica. Ed ecco quanto Jung scrisse nel 1925, riportando un dialogo interiore riferibile all'epoca della stesura del *Libro nero*:

Dissi a me stesso: "Che cosa sto facendo? Certamente nulla a che vedere con la scienza. Ma allora cos'è?" Al che una voce mi disse: "E' arte". Ne fui oltremodo sconcertato, giacché l'idea che quanto stavo scri-vendo fosse arte mi era del tutto estranea. Allora pensai: "Forse il mio inconscio sta dando forma a una personalità che non è la mia, ma che cerca di trovare espressione" (*Psicologia analitica*, 1925, pp. 84-85).

A posteriori Jung affermò che l'interrogativo scientifico che si era posto nell'intrapren-dere la sua auto-investigazione consisteva nel capire che cosa accade quando si annulla la coscienza. I sogni erano la testimonianza dell'esistenza di un'attività sotterranea, cui egli voleva dare la possibilità di emergere, come si farebbe in un esperimento con la mescalina. (CJR, p.38)
Nel 1917 annotava sul suo quaderno dei sogni: «*Finora, frequenti esercizi di svuotamento della coscienza*».
Mi sembra interessante il tentativo fatto da Jung di accedere ai contenuti originari dello psi-chismo, prima di ogni auto manipolazione egoica intenzionale. Lo stesso Freud si interessò a questi contenuti definendoli "processi primari" per distinguerli da quelli "secondari" che caratterizzano il linguaggio e la logica formale. Agli stessi contenuti "originari" si interessa notoriamente l'approccio gestaltico che si definisce "non intellettualistico" nella sua tensione a stabilire un "contatto diretto" con i fenomeni coscienziali collegati alle espressioni origi-narie dello psichismo, come possono essere le sensazioni, le emozioni e le immagini, specie quelle oniriche in quanto non volute e non manipolate dalla coscienza egoica.

Mundus immaginalis

«*I sogni* – come ricorda Hillman - *sono il miglior modello della psiche reale, perché la mostrano personificata, patologizzata e multiforme. In essi l'io è soltanto una figura in mezzo a molte persone psichiche. Niente è letterale: tutto è metafora*».
Ma se «*l'anima è una successione di immagini*», come suggerisce Jung, si tratterà di evocare

queste immagini e riconoscere loro il significato nel contesto della nostra storia personale al confronto con la realtà con cui le nostre individualità sono entrate in contatto, in rapporto di collisione/collusione (C. G. Jung: *Considerazioni generali sulla psicologia del sogno*, p. 52) Tale formulazione trova una completa corrispondenza con il lavoro gestaltico relativo alla evocazione immaginale, un atteggiamento che rappresenta di più di una semplice tecnica e che si avvale di metodi specificamente mirati a dare voce, o meglio, immagine, ai contenuti di coscienza. L'identificazione con il contenuto immaginale consente di lavorare sui processi primari in presa diretta, prima che vengano canalizzati attraverso filtri cognitivi (vedi Perls, F., *L'approccio alla Gestalt – Testimone oculare della terapia*, tr. It. Astrolabio, 1977).
Interessante, ancora, il riferimento ad una dimensione "esperienziale" oltre che cognitiva che è dato riscontrare nei due approcci. Nella descrizione di una interazione con l'Anima nel *Liber Novus* si legge in Jung: «*In virtù della rivelazione che hai ricevuto, al momento sai tutto quello che c'è da sapere, ma ancora non vivi tutto quello che al momento c'è da vivere*». Jung replicò: «*Lo posso capire e accettare. Tuttavia non mi è ancora chiaro come si possa trasformare la conoscenza in vita. Qui mi devi ammaestrare*». Al che la sua anima: «*Su questo non c'è molto da dire. Non è cosa così razionale come sei portato a pensare. La via è simbolica*». Il compito di fronte al quale Jung si trovava era dunque quello di capire come realizzare e trasfondere nella propria vita quanto aveva appreso attraverso la sua auto-investigazione.

La dimensione archetipica della poesia

L'interesse per l'espressione poetica, nel contesto in cui viene affrontato in queste pagine, non riguarda l'approfondimento di una disciplina espressiva e di una forma particolare di arte riservata a letterati o a cultori della materia, ma il quesito se la stessa non rappresenti una dimensione universale dell'essere umano seppure rimanga ad uno stato soltanto potenziale nella maggior parte delle persone, mentre possa esprimersi in diversi gradi di complessità e compiutezza in altri.
A Thomas Mann viene riferita un'espressione piuttosto cruda che mi accompagna da anni: «*Tutti scriviamo poesie da bambini. Da adulti lo fanno gli imbecilli ed i poeti*». Beh… sono forse la maggior parte coloro che, non sentendosi dei "veri poeti", trascurano di coltivare lo slancio di "essere posseduti dalle Muse", anche in momenti di particolare intensità estetico-emozionale che forse meriterebbe di lasciare un segno… seppure riservato a pochi intimi e solo a chi si è permesso di scrivere dei versi. Come nella favola di Pollicino che lasciava dei sassolini per ritrovare la via del ritorno, scrivere un haiku o un componimento anche breve può avere il significato di lasciare una traccia di percorso in momenti che non si vuole vengano dimenticati. Diamo molta importanza (anche troppo…) ad un'istantanea fotografica, ma non altrettanto ad uno scritto, per quanto breve, a cui consegnare un vissuto che ci è caro e che potremmo ritrovare con il potere della rievocazione anche a distanza di tempo.
Ma l'interesse per questo tema va anche oltre e riguarda il quesito se l'essenza stessa dell'*essere-al-mondo* nella sua forma "umana e consapevole" non sia di per sé un vissuto primariamente poetico, prima che logico e descrittivo. Il sentimento dello "stupore" pervade gli scritti dei primi filosofi presocratici nei quali filosofia, scienza, religiosità e poesia erano espressioni di un sentimento unificante e che solo successivamente si diramerà in traiettorie differenziate. La stessa psicologia infantile, quelle dei popoli primitivi e di forme di malattia mentale ci orientano a sostenere tale ipotesi che dobbiamo a Jung aver esplorato forse

come nessun altro. Se questo fosse vero, ne deriverebbe di conseguenza che l'attitudine a sviluppare (o a recuperare) e coltivare questa forma di coscienzialità potrebbe (e forse addirittura dovrebbe) essere parte del lavoro come psicoterapeuti e come formatori a questa disciplina.
Non stupisce constatare, in tale direzione, quante iniziative si siano avviate in questi anni nella direzione di sostenere la produzione poetica sia nell'infanzia che con portatori di handicap che con persone in trattamento psicoterapico, di counseling o di approcci fondati sulla narrazione, l'autobiografia o la scrittura creativa. Un chiaro segno della rinnovata importanza riconosciuta oggi alla possibilità di esprimere i propri vissuti personali con la libertà espressiva, la fantasia e la coloritura emozionale che il linguaggio poetico sa offrire.
In ambito gestaltico, in particolare, non mancano esperienze molto significative in tal senso e, solo per fare un esempio, non possiamo dimenticare il pregevole testo di Erving Polster *Everybody worths a novel* nel quale sottolinea l'aspetto umanistico-letterario che dovremmo riconoscere ai nostri clienti al di là di una fredda raccolta anamnestica di informazioni sulla loro sofferenza psichica. Ma valga per tutte l'esperienza concreta di Perls che, per il suo ultimo libro (*In and out the garbage pail*), scelse l'originalissima forma espressiva fatta da considerazioni molto personali anche in forma poetica, alternate a riflessioni filosofiche e a vignette da lui stesso disegnate con stile incisivo e personalissimo. Un esempio di "multimedialità espressiva" decisamente anticipativa se consideriamo sia stata proposta quasi mezzo secolo fa.
Nelle pagine che seguono mi propongo tuttavia di riportare alcuni passaggi tratti da Hillman che a questo tema ha dedicato delle pagine interessanti, pur sacrificando altri autori, come Aldo Carotenuto (che, non a caso, fondò il Centro studi e la Rivista di letteratura e psicologia) William James, Henry Courbin, Walter Otto, Carol Kerényi, James Campbell e molti altri cui non è possibile lasciare spazio nella necessità di sintesi di queste pagine.
E lo farò a partire da un testo di sintesi sulla Psicologia archetipica raccolto dallo James Hillman (*Why 'archetypal' psychology?,* in Spring1970) del 1970 in risposta a chi gli chiedeva di sintetizzare il pensiero suo e di altri autori che in questo indirizzo si riconoscevano.

> La psicologia archetipica si è proposta fin dall'inizio di travalicare l'ambito degli studi psicoterapeutici e delle indagini cliniche per collocarsi nella cultura dell'immaginazione occidentale. È una psicologia che volutamente si collega con le arti, la cultura e la storia della società, le quali traggono anch'esse origine dall'immaginazione. Il termine 'archetipi-co' contrapposto al termine 'analitico', che è la qualifica abituale della psicologia junghiana - è stato scelto non soltanto perché rifletteva "gli approfondimenti teorici dell'ultimo Jung, che tenta di risolvere i problemi psicologici andando oltre i modelli scientifici" ma, e so-prattutto, perché ciò che è 'archetipico' appartiene a tutta la cultura, a tutte le forme dell'at-tività umana, e non esclusivamente ai professionisti della moderna terapeutica. Secondo la definizione tradizionale, gli archetipi sono le forme primarie che governano la psiche. Essi non possono però essere contenuti unicamente dalla psiche dato che si manifestano anche nelle modalità fisica, sociale, linguistica, estetica e spirituale (p. 1).

Per studiare la natura umana al suo livello basilare, bisogna rivolgersi a quelle sfere della cultura (mitologia, religione, arte, architettura, epica, dramma, riti) dove questi modelli

sono rappresentati. Questo distacco dalla base biochimica, storico-sociale e personale-comportamentale della natura umana in direzione dell'immaginativo presuppone ciò che Hillman ha chiamato *la base poetica della mente*. Questa espressione si ritrova per la prima volta in Hillman (*Re-visioning Psychology*, New York 1975, p. XI) come sintetica definizione della psicologia archetipica che «*non ha il suo inizio nella fisiologia del cervello o nella struttu-ra del linguaggio o nell'organizzazione della società e nemmeno nell'analisi del comportamento, ma nei processi dell'immaginazione*».
In *The fiction of case history* (in *Religion as a story* (a cura di J. B. Wiggins) NY p. 123 del 1975), Hillman esamina il modello di caso clinico impiegato da Freud, e da tutti gli analisti dopo di lui, in chiave di stile narrativo. I problemi raccontati dai pazienti si trasformano subito, allora, nell'argomento di una riflessione immaginativa, letteraria, della quale quello clinico è soltanto un genere tra gli altri. Poiché «*il modo in cui raccontiamo la nostra storia è il modo con cui formiamo la nostra terapia* (v. Berry, *An approach to a Dream*, in *Spring*, 1974, p. 69), *l'intero svolgimento del lavoro terapeutico va ripensato nei termini della* '*base poetica della mente*'» (Ibid., p. 20).
Fondamentale risulta quindi il poter "dare un volto", una immagine, ad un sentimento o emozione in modo che le due dimensioni dell'esperienza – emozione e immagine – non restino scisse ma si ricompongano in un ologramma, un in *elebnis* (vissuto) che coinvolge interamente il soggetto.
«*Il compito della terapia è di ricondurre i sentimenti personali (ansia, desiderio, confusione, noia, infelicità) alle immagini specifiche che li contengono. La terapia tenta di individuare il volto di ogni emozione: il corpo del desiderio, la faccia della paura, la situazione della disperazione; i sentimenti sono immaginati sin nei particolari*» (Ibid., p. 22). In tema di intensità e significatività dei vissuti, va richiamato il primato riconosciuto da Frued alla *libido* come anche da Perls all'"*Excitement*" a cui viene associato, nel sottotitolo del *Gestalt Therapy* il "*Growth in human peronali*ty". Per Hillman

L'onnipresenza dell'eros nella terapia e nella teoria di tutte le psicologie del profondo ha trovato il suo riconoscimento sotto il termine tecnico di transfert. La psicologia archetipica ha trasposto il transfert su uno sfondo mitico, costituito dal mitologema di Eros e Psiche quale si trova nell'Asino d'oro di Apuleio e così facendo ha destoricizzato e depersonalizza-to la fenomenologia dell'amore tanto nella terapia quanto in ogni intensa passione umana. La trasposizione mitica implica che tutti i fenomeni erotici di qualsivoglia natura cercano la coscienza psicologica, e che tutti i fenomeni psichici, inclusi i sintomi nevrotici e psicotici, cercano l'amplesso erotico perché la coppia mitologica rende necessario che le due cose compaiano insieme (in *Myth of analysis,* 1972, pp. 63-65) .

Anche per Natale Missale «*La psiche non è inconscia, perché ci parla continuamente e chiaramente attraverso i sogni, i sintomi, le fantasie gli umori. Non solo: l'immagine è sempre più ricca dei concetti, ed essa è proprio il luogo della psiche, il punto da cui osservare la nostra anima. É tramite l'immaginazione che per Hillman "i contenuti psichici diventano potenze, spiriti, Dèi» (da James Hillman, Il poeta dell'anima da www.teatrometafisico.it).*

E ancora, «*La Psicologia Archetipica hillmaniana sposta l'attenzione del terapeuta dalla patologia alla immaginazione, dai sintomi ai miti, dal caso al* daimon*, e soprattutto dal corpo e quindi dalla scienza e dalla terra, all'anima, alla poesia, al cielo*: "*voglio che si guardi alle storie cliniche con la mente poetica*» dirà Hillman nel suo *Il codice dell'anima* (p. 52, Ed. Adelphi).

Valga, in chiusura di questo *escursus* su temi così infiniti… la magistrale intuizione di Platone che in tema di divinazione in quanto contatto con il divino, asserisce «*Quanto alla divina follia ne abbiamo distinto quattro forme, a ciascuna delle quali è preposta una divinità: Apollo per la follia profetica, Dioniso per la follia iniziatica, le Muse per la follia poetica, mentre la quarta, la più eccelsa, è sotto l'influsso di Afrodite e di Amore*» (*Fedro*, 265b).

E ancora:

Gli amanti che passano la vita insieme non sanno dire che cosa vogliono l'uno dall'altro. Non si può certo credere che solo per il commercio dei piaceri carnali essi provano una passione così ardente a essere insieme. E allora evidente che l'anima di ciascuno vuole altra cosa che non è capace di dire, e perciò la esprime con vaghi presagi, come divinando da un fondo enigmatico e buio (*Simposio*, 192c-d).

Auguriamoci quindi, seppure a prezzo di qualche forma di Pathos, di avere il coraggio di percorrere la via del "divino" Eros che Diotima nel *Simposio* platonico definisce un «*dèmone* (daimon) *potente, Socrate. I demoni, infatti, hanno una natura intermedia (μεταξύ) tra quella dei mortali e quella degli dèi*» (*Simposio* 202d-e).
Nei componimenti che compaiono in appendice a mio nome, che definisco di carattere archetipico (e che sono in parte reperibili sul sito www.periegesi.it), cerco di cogliere la gestalt delle figura del mito, a seconda che sia un dio o un "eroe" condensandone un insieme di elementi che, nel loro insieme, lo caratterizzano e lo evocano. L'ambizione non è quella di farne un componimento intenzionalmente poetico, quanto di coglierne l'essenza con un linguaggio che faccia appello più alla dimensione immaginale-evocativa che logico-descrittiva.

Note sull'autore

Riccardo Zerbetto

Neuropsichiatria e direttore del Centro Studi di Terapia della Gestalt, riconosciuto dal MIUR per lo svolgimento di corsi in psicoterapia con sede a Milano e Siena. Già Presidente della Associazione Italiana di Psicologia Umanistica e Transpersonale nel 1984, della European Association for Psychotherapy (EAP) nel 1996-7, della Federazione Italiana delle Scuole e Istituti di Gestalt (FISIG) nel 1996-8, promotore della EAP-Italia e socio onorario della Federazione Italiana delle Associazioni di Psicoterapia (FIAP). Già consulente del Comune di Roma e del Ministero della Sanità nel 1980 sulle tossicodipendenze. È co-Fondatore e Past-President di Alea-Associazione per lo studio del gioco d'azzardo e Direttore Scientifico di Orthos, Associazione che gestisce un programma intensivo per giocatori in ambito residenziale finanziato dalla regione Toscana. Ha svolto incarichi di insegnamento in Psicopatologia presso la Scuola di specializzazione in Psichiatria dell'Università di Siena.

Poesia, cura dell'anima. Contributo a una Gestalt Poetry.

di Paolo Fezzi

Abstract

Abstract: La poesia come cura delle sofferenze dell'anima, mediante la parola, ha una lunga storia, che va dalle radici magiche della poesia, ai pionieri della moderna psicoterapia, fino alla teorizzazione, da parte di alcuni psicologi americani, della Poetry Therapy, come pratica di utilizzo terapeutico della poesia. Nella Terapia della Gestalt, che fin dalle sue origini valorizza la poesia come un processo vitale di adattamento creativo, che si svolge interamente su un piano verbale, ci sono le premesse teoriche per la proposta di una Gestalt Poetry, che si distingue dalla Poetry Therapy per il suo approccio intuitivo, esperienziale, assegna un ruolo centrale all'immaginazione verbale nell'integrazione tra le polarità, e sottolinea la natura relazionale della parola poetica. La Gestalt Poetry può inoltre aprire una riflessione più ampia sul valore della parola nella relazione di aiuto.

Abstract: Poetry as a cure for the sufferings of the soul, through words, has a long history: from the magic roots of poetry, to the pioneers of modern psychotherapy, until the theorization, by some American psychologists, of Poetry Therapy, as a practice of therapeutic use of poetry. In Gestalt Therapy, which from its origins enhances poetry as a vital process of creative adjustment, entirely on a verbal level, there are the theoretical premises for the proposal of a Gestalt Poetry, standing out from Poetry Therapy for the his intuitive, experiential approach to what gradually emerges, assigning a central role to verbal imagination, in the integration between polarities, highlighting the relational nature of the poetic word. The Gestalt Poetry can also open a wider reflection on the value of the word in the helping relationship.

Parole chiave: poesia, Poetry Therapy, terapia, immaginazione, immaginale, metafora, figure retoriche, Caviardage, creatività, adattamento creativo, contatto, emozioni, Gestalt.

Keyword; poetry, Poetry Therapy, therapy, immagination, imaginal, metaphore, figure of speech, Caviardage, creativity, creative adjustment, contact, emotions, Gestalt.

1 - La materia poetica

1.1 Cos'è la poesia

La parola poesia deriva etimologicamente dal greco *ποίησις*, dal verbo *ποιέω*, che significa fare,creare

La parola *poesia* 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*» (op. cit. E.F. Poli, 2017).
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.). Per quanto la poesia contemporanea abbia già abbondantemente smitizzato questo stereotipo, esso permane tuttora nella nostra cultura. In realtà qualsiasi cosa può diventare poesia: lo stesso linguag-gio quotidiano lo evidenzia.

Mi capita spesso di parlare di poesia e di sentirne parlare; non solo discorsi intorno alla po-esia, 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 (op. cit. F. Genti, 2018, pos. 67-74).

Piccola luce...

anche in te si riflette

la grande luce

Possiamo dunque considerare la poesia come un quid, un'essenzaintima, nascosta

Possiamo dunque 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 (op. cit. F. Genti, 2018, pos. 108-111).
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 della poesia stessa nella psicoterapia e nella relazione di aiuto.

1.2 Poesia come musica delle parole

La poesia, fin dalle sue origini e in tutte le sue manifestazioni, per secoli è stata congiunta alla musica

La poesia, fin dalle sue origini e in tutte le sue manifestazioni, per secoli è 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.
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*» (op. cit. F. Genti, 2018, pos. 340-342), 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*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 23). In questo modo «*la "musica" di una poesia può darci anche da sola il suo significato*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 152).
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*, le *figure morfologiche*, che operano sulla forma delle parole, cioè sulla loro sostanza fonetica, trasformandola rispetto all'uso abituale del linguaggio quotidiano. 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. "s*e*t*e* di p*e*p*e*", "t*a*nt*i* terribili tir*a*nn*i*" "n*e*i canc*e*ll*i*");
- la *consonanza*, l'uguaglianza delle consonanti in due o più parole vicine, che hanno tuttavia le vocali diverse (ad es. "un *pe*zz*o* di pane nel *po*zz*o*");
- la *paronomasia*, l'accostamento di due o più parole con un suono molto simile (ad es. "*tra*dut*tore* ~ *tra*di*tore*", "E il t*uo* nido, il t*uo* nido? *Ulu*la forte il vento e ti perc*uo*te a *lu*ngo");
- l'*allitterazione*, la ripetizione di una o più consonanti all'inizio di parole contigue (ad es. "la *t*erra *t*rema", "*t*anti *t*erribili *t*iranni", "un *p*ezzo di *p*ane nel *p*ozzo").

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*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 118), generando combinazioni inaspettate, nuovi significati e nuovi punti di vista. Il linguista Roman Jakobson ritiene che «*in poesia ogni evidente similarità fonetica è valutata in termini di similarità e/o dissimilarità semantica*», al punto da teorizzare che «*la funzione poetica proietta il principio dell'equivalenza dall'asse della selezione all'asse della combinazione*» (op. cit. R. Jakobson, 1980, pag. 211 e 192). 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

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: ciò vale per le presentazioni pubbliche di libri di poesia, tanto più in contesti di psicoterapia e relazione di aiuto.

1.3 Intensità della parola poetica

La parola poetica si distingue dalla parola del linguaggio quotidiano e della prosa innanzitutto per la sua *intensità*, che è al contempo concentrazione di più significati ed enfatizzazione dell'emozione: il linguaggio della poesia, infatti, «*è, fra tutti i linguaggi, quello che concentra nelle parole il più alto potenziale di emozione*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 57). Questa *intensità* si basa proprio sul collegamento particolarmente stretto, sottolineato da Jakobson, tra il piano del *significante* e il piano del *significato*, in base al quale 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.

Da un lato, attraverso la musicalità delle parole, 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*» (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 26). Dall'altro, sul piano del significato, la poesia raggiunge un alto grado di *polisemia*, cioè di sovrabbondanza di significati, grazie, come vedremo più avanti, a un forte uso dell'*immaginazione*.

1.4 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

Le parole di una poesia stimolano l'immaginazione di chi legge, in modo tale che ciascun lettore può completare le immagini evocate dalle parole, in ciò che hanno di indeterminato e non completamente definito. Ad es. la poesia di Attilio Bertolucci *Una cavalla* non ci dice come sia questa cavalla, neppure che colore abbia, e così ognuno di noi può immaginarsela a suo modo. Come scrive Donatella Bisutti, «*L'immagine della poesia è un'immagine invisibile*» perché «*non la vediamo, almeno nel senso che si dà di solito a questa parola*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 54) ed è proprio questa invisibilità che stimola l'immaginazione.
Infatti 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*» (op. cit. P. Ricoeur, 1981, pag. 296). Poiché le immagini, in quanto tali, hanno un aspetto *sensibile*, 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*» (op. cit. G. Piana, 2013, pag. 75).
Attraverso l'immaginazione possiamo accedere a quello che Corbin chiama *mundus imaginalis*, proprio per sottolinearne la verità, distinguendolo dall'*immaginario*, temine che per la nostra cultura razionalista è diventato sinonimo di illusorio, fittizio, quindi irreale, non vero. Paolo Mottana afferma in proposito 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 (op. cit. P. Mottana, 2004, pag. 25-26).

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.
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, e le *figure logiche*, che operano direttamente sul significato della frase: 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, mettendo in luce come la poesia sia fondamentalmente *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 immaginative, ma ci muoviamo piuttosto all'interno di un indagine che prende in esame tali funzioni in quanto trovano una realizzazione nel linguaggio (op. cit. G. Piana, 2013, pag. 88).

1.5 Poesia e metafora

La figura retorica per antonomasia è la metafora sulla quale, fin dalla *Poetica* di Aristotele, molto è stato scritto, da filosofi, linguisti, psicologi e dagli stessi poeti. 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. La retorica classica, nella sua classificazione delle figure del discorso, definisce la *metafora* come il *tropo 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. Questi studi modermi sottolineano come la metafora *viva*, tipica della poesia, che si distingue da quella *morta*, entrata nell'uso quotidiano (ad es. "le gambe del tavolo"), abbia 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, [...] è questa innovazione di senso che costituisce la metafora viva*» (op. cit. P. Ricoeur, 1981, pag. 130).
È dunque riduttivo definire la metafora come tropo della somiglianza: la metafora, infatti, se «*consiste nel parlare di una cosa nei termini di un'altra cosa che le somiglia*», non si limita tuttavia a esprimere verbalmente una *somiglianza* esistente in precedenza, ma la istituisce,

con un atto creativo, che consiste nel «*mettere in atto una prossimità tra significati fino a quel momento "distanti"*» che «*fornisce un insight*», un'intuizione: è un'attiva «*operazione di assimilazione*», 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*», è «*vedere il medesimo in ciò che è diverso*»: «*nell'enunciato metaforico, il "simile" è percepito a dispetto della differenza, malgrado la contraddizione*» (op. cit. P. Ricoeur, 1981, passim).
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*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 108).
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*» (op. cit. P. Ricoeur, 1981, pag.262).
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*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 109).
Nell'*immaginazione metaforica*, come più in generale in tutta l'*immaginazione poetica*, è all'opera un *vedere come*, 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. 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*» (op. cit. G. Lakoff e M. Johnson, 1998, pag. 279), in particolare da concrete e primarie esperienze corporee e senso-motorie. Per questo motivo la metafora è diffusa ovunque nel pensiero e nel linguaggio: ha infatti 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*» (op. cit. G. Lakoff e M. Johnson, 1998, pag. 282).
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 famigliari*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 103): come nella poesia di Majakovsky *Paesaggio* 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 tan-

to 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*» (op. cit. P. Ricoeur, 1981, 29).

1.6 Poesia e memoria

Nulla è più poetico che il ricordo.
Novalis

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 infatti *per aiutare la memoria* (op. cit. W. Ong, 1986). Non a caso, fino alla mia generazione, a scuola le poesie andavano imparate a memoria.
La *memoria*, nella poesia, è inoltre *sostenuta dall'immaginazione*, alla quale è strettamente collegata. Se già per Hobbes *immaginazione* e *memoria* sono nomi diversi per una stessa funzione, oggi psicologi e neuroscienziati concordano nel vedere la *memoria* non come un mero rispecchiamento, ma come una *rielaborazione attiva del passato* che, supportata dall'*immaginazione*, 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*» , le immagini associate al linguaggio della poesia hanno un «*alto potenziale di emozione*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 57), 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*» (op. cit. G. Leopardi, 1966). 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 (op. cit. G. Leopardi, 1966).

1.7 Poesia ed emozione

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

Per Perls la *commozione* è una sorta di contrassegno emotivo di un *contatto immediato e autentico*. Ed è proprio della poesia *commuovere*, cioè smuovere, scuotere con forti emozioni. A una presentazione del mio libro di poesie una mia cara amica mi ha ringraziato per aver

condiviso con lei, attraverso le mie poesie, qualcosa di molto intimo ed emotivamente intenso, che la commuove. Mi sono sentito, in quanto poeta, un *medium* tra lei e le sue stesse emozioni. Ciò mi ha fatto riflettere su come per me la poesia (quando la scrivo, la recito, la leggo) rappresenti la chiave di accesso a una dimensione di forte *commozione*, che abitualmente non mi consento, al punto di scoppiare, a volte, a piangere; su come anche i carcerati si commuovano, fino alle lacrime, recitando le loro poesie. A quanto pare, la poesia da un lato amplifica le emozioni, dall'altro le contiene e le protegge, creando una sorta di spazio sacro, in cui le emozioni possono essere vissute in un modo culturalmente e socialmente accettato, senza vergogna.
Come abbiamo visto, le *emozioni* sono *amplificate* proprio dalle qualità musicali e immaginative del linguaggio poetico, cioè dall'intensità della parola poetica, che collega così strettamente suono e immagini mentali. La musicalità delle parole suscita emozione. Ma anche immaginazione ed emozione si richiamano a vicenda: lo stato emotivo influenza l'immaginazione e, viceversa, l'immaginazione induce una modifica dello stato emotivo. Da un'esperienza intensamente emotiva il poeta trae le immagini della sua poesia ed è attraverso tali immagini che il lettore può sperimentare emozioni analoghe a quelle del poeta.
D'altro canto, è proprio la *funzione estetica della poesia*, realizzata mediante la sua *struttura formale*, cioè l'insieme delle sue regole formali, che ha una *funzione di contenimento delle emozioni*.

> 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* […]. 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 tracimare, 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 (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 49-50).

Come vedremo più avanti, secondo Freud è la *forma estetica della poesia* a creare una dimensione di *piacere*, grazie alla quale è possibile condividere emozioni molto intime, senza provare vergogna.

2 - Il potere curativo della poesia: dalla magia alla psicoterapia moderna

La poesia come cura delle sofferenze dell'anima, mediante la parola, ha una lunga storia, che va dalle radici magiche della poesia, ai pionieri della moderna psicoterapia, fino alla teorizzazione, da parte di alcuni psicologi americani, della Poetry Therapy

La poesia come cura delle sofferenze dell'anima, mediante la parola, ha una lunga storia, che va dalle radici magiche della poesia, ai pionieri della moderna psicoterapia, fino alla teorizzazione, da parte di alcuni psicologi americani, della *Poetry Therapy*.

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. La stessa parola *ποίησις* allude in origine all'azione magica sul mondo; così come la parola latina *carmen*, che si-gnifica *poesia*, in origine si riferiva al responso magico dell'oracolo. Troviamo, infatti, le prime forme di poesia nelle formule magiche, l'origine della poesia lirica negli incantesimi d'amore.
La «*facoltà evocatrice di immagini implicita nella parola*» è alla base «*della sua presunta forza magica*» (op. cit. A. Seppilli, 1962, pag. 71), così come in seguito lo sarà della sua forza poetica.

Incantesimi e rituali magici spesso sono cantati, accompagnati dalla musica, poiché alla potenza magica della parola contribuiscono cioè anche le sue qualità ritmiche e musicali: «*È ovvio 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*» (op. cit. A. Seppilli, 1962, pag. 200).

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

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 (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 23).

2.2 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*» (op. cit. S. Freud, 2013, pos. 6545-6547).
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 ripu-gnanza, 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 (op. cit. S. Freud, 2013, pos. 6636-6649).

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 sé 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*» (op. cit. G. Sampognaro, 2008, pag. 23).

E a seconda che si privilegi l'aspetto *positivo* e quasi trasgressivo dell'appagamento del de-siderio 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* (op. cit. S. Ferrari, 1994, pag. 3-4).

2.3 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 l'equiparazione 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.

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 (op. cit. C.G. Jung, 1979, pag. 74).

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*» (op. cit. C.G. Jung, 1979, pag. 45). È la poesia simbolica la forma di letteratura più commovente, in quanto «*ogni relazione con l'archetipo, vissuta o semplicemente espressa, è "commovente", cioè essa agisce poiché sprigiona in noi una voce più potente della nostra*» (op. cit. C.G. Jung, 1979, pag. 47).
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*» (op. cit. C.G. Jung, 1979). 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» (op. cit. C.G. Jung, 1979, pag. 76). 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 suo malessere psichico*», che hanno «*bisogno di una compensazione, […] fornita dell'inconscio collettivo*, attraverso la mediazione di veggenti e poeti» (op. cit. C.G. Jung, 1979, pag. 70).
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 (op. cit. C. Widmann, 2004, pagg. 615, 616, 620). Si collegano al metodo dell'immaginazione attiva la *circumdeambulazione dell'immagine*, 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: 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*» (op. cit. M. Barioglio, 2008, pag. 139).

2.4 Hillman: le immagini come linguaggio della psiche

Per James Hillman, il più originale tra i discepoli di Jung, *la psiche parla per immagini*: le *immagini* sono quindi 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*» (op. cit. J. Hillman, 1984, pag. III) 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 (op. cit. J. Hillman, 1984, pag. III).

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 l'immaginazione è il cuore della poesia, a buon diritto Hillman è stato definito poeta dell'anima.

2.5 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* (traducibile in Italiano come *terapia con la poesia* o *poesia-terapia*), 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 (op. cit. N. Mazza, 2016).

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 stimola la scrittura di poesie e 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 *poesia-terapia* ha il merito di avere esplorato e classificato, in modo sistematico, le possibili finalità con cui la poesia può essere usata nella psicoterapia e nel counseling. È interessante, a questo proposito, la classificazione proposta dalla psicoterapeuta Monaca Monaco (op. cit. M. Monaco, 2018, pag. 3-4).

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 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*».

La *Poetry Therapy* è inoltre caratterizzata dalla tendenza a codificare protocolli d'intervento. In Italia Monica Monaco ha definito un protocollo molto dettagliato di poesia-terapia, denominato *ten poetry* (op. cit. M. Monaco, 2011): 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.

2.6 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 Schauffler 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*» (op. cit. N. Mazza, 2016, pos. 388), ha scritto *The Poetry Cure: A Pocket Medicine Chest of Verse*, distribuendo le poesie in quattordici capitoli, corrispondenti ad altrettante tipologie di disagio psichico. 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 (op. cit. N. Mazza, 2016, pos. 404).
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, pubblicista, filantropo e appassionato di poesia, l'ha proposto con successo in una trasmissione della BBC (op. cit. W. Sieghart, 2017). 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. (op. cit. W. Pio, 2015).

3 - Poesia e Terapia della Gestalt: verso una *Gestalt Poetry*

3.1 Linguaggio poetico vs. linguaggio nevrotico

Un intero capitolo di *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt*, intitolato *Verbalizzazione e poesia* (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 129-141), è dedicato al linguaggio poetico, contrapposto al linguaggio nevrotico, quest'ultimo 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*», una verbalizzazione che si sostituisce alla vita,

che esprime «*una personalità introiettata e aliena, con le sue convinzioni e atteggiamenti, invece del proprio sé*».
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*» (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 382).
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, 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 (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 132).

In altre parole, proprio per il suo carattere puramente 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*» (op. cit. F. Perls et al., 1979, pag. 133).
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 (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 132).

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*» (ibidem). Perls e Goodman valorizzano in questo modo la vitalità 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*» (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 228). 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.

3.2 Creatività e adattamento creativo nella Gestalt

La Terapia della Gestalt ha, in generale, sottolineato il *valore terapeutico della creatività*: per Zinker (op. cit. J. Zinker, 2016) "l'atto creativo è in se stesso terapeutico in quanto ci consente di esprimere e di esaminare il contenuto e la dimensione della nostra vita interiore. […] L'atto della creazione è un bisogno fondamentale come respirare o fare l'amore. Noi siamo spinti a creare". Gli stessi terapeuti dovrebbero considerare se stessi come artisti impegnati in un processo creativo.
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*» (op. cit. G. Sampognaro, 2008, pag. 25). 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*» (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 127). *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.[…] Quel che viene chiamato maturità è probabilmente nevrosi (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 109-111).

3.3 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*» (op. cit. S. Ginger, 1990, pag. 209).
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 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 (op. cit. F. Perls et al., 1979, pag. 110).

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 (op. cit. S. Ginger, 1990, pag. 227).
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 (op. cit. S. Bergomi, 2009).
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*» 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*» (op. cit. R. Zerbetto, 2015). 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: […] 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 (op. cit. R. Zerbetto, 2011, pag. 6).

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*, 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*» (op. cit. S. 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 (op. cit. S. Ginger, 1990, pag. 227).

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 (op. cit. C. Widmann, 2004, pag. 518).

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*.

3.4 Dimensione fisica e corporea della poesia

La Gestalt, che per la sua attenzione al corpo è stata definita da Ginger «*una terapia "psico-corporea" oppure una "psicoterapia a mediazione corporea ed emozionale"*» (op. cit. S. Ginger, 1990, pag. 171), più di altri approcci, 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. 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 (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 32).

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*» (Ibid, pag. 84).

3.5 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*» (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 133). Pertanto la Gestalt evidenzia e valorizza qualcosa che nell'approccio immaginale di Jung e Hillman rimane sullo sfondo: la *natura relazionale della parola poetica*, che è alla base della sua intensità sensoriale ed emotiva e nasce dalla relazione intima con la madre.
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 (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 83).

In altre parole chi scrive una poesia non si limita a elaborare immagini che affiorano dalla sua psiche, ma nella sua intenzione di senso si rivolge sempre, realmente o idealmente, a qualcuno, a delle persone, concrete o immaginate.

3.6 Poesia e drammatizzazione

Come abbiamo visto, la *drammatizzazione* ha un ruolo fondamentale nella Terapia della Gestalt, per attualizzare i vissuti e farne un'esperienza diretta qui e ora. E la poesia si presta in modo particolare alla drammatizzazione, non solo perché nasce come arte eminentemente orale e sociale, ma anche per la dimensione fisica e corporea della parola poetica. La piena esperienza di una poesia richiederebbe, infatti, non solo la sua lettura, ma anche la sua recita: 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 (op. cit. W. Ong, 1986, pag. 60). Per completare la drammatizzazione, alla recita si possono poi aggiungere poi dei *gesti espressivi*.
In un approccio gestaltico la *recita ad alta voce* di una poesia ne sottolinea la *dimensione relazionale* 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 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 (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 189).

In una prospettiva gestaltica, è anche possibile utilizzare la drammatizzazione delle 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*.

3.7 La poesia nel ciclo del contatto

Secondo Perls e Goodman l'esperienza avviene al *confine di contatto* tra organismo e ambiente e la parola è, di per se stessa, *contatto* (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 38 e 131).
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, 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*» (op. cit. G. Sampognaro, 2008, pag. 29). 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 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.).

Prendendo spunto da Giuseppe Sampognaro, che ha applicato il ciclo del contatto alla scrittura narrativa, ritengo che nella scrittura creativa poetica:
- alla *sensazione* corrisponde 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;
- all'*azione* la *scrittura della poesia*;
- al *contatto finale* il perfezionamento della forma poetica, quella che potremmo chiamare *"distillazione" poetica*;
- alla *soddisfazione* la *pubblicazione* della creazione poetica, attraverso la sua lettura e condivisione;
- infine al *ritiro* il distacco dalla propria opera.

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*.
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 *retroflessione* 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 (op. cit. G. Sampognaro, 2008, pag. 79-84).

3.8 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. […] Tanto l'attività poetica quanto la fantasticheria costituiscono una continuazione e un sostitutivo del primitivo giuoco di bimbi (op. cit. S. Freud, 2013, pos. 6507-6508 e 6624-6626).

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.

Come esempi di integrazione progressiva, faremo di frequente riferimento agli artisti e alle creazioni artistiche, nonché ai bambini e ai giochi infantili […] 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 (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 56 e 106).

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 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*» (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 315).
La poesia è sì finzione, ma finzione intesa come 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 (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*» (op. cit. L. Renzi, 1985, pag. 52-53). L'*immaginazione*, che è strettamente collegata con il gioco, ma anche con la poesia, 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: come dice Leonora Cupane (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 24), «*la lingua è in origine la lingua materna, una lingua appresa all'interno di una relazione*» 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 epoca neonatale), tanto più il bambino saprà giocare con la lingua anche da adulto*» (ibid).

Scrive la poetessa Francesca Genti (op. cit. F. Genti, 2018, pos. 1274-1275): «*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*». 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, 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*» (op. cit. L. Cupane, 2009, pag. 25).
All'infanzia ci riportano anche le *figure morfologiche* della poesia, 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*» (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 112).
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* (op. cit. G. Pascoli, 2012):

> 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 uma-no 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 altarino. 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 relazione 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.

3.9 Le figure retoriche in una prospettiva gestaltica

L'approccio gestaltico, meglio di altri, consente di cogliere e valorizzare la *funzione di integrazione delle figure retoriche* nelle quali, come abbiamo visto, si esprime la scrittura poetica. Da una prospettiva gestaltica, la *metafora* può essere considerata come una forma linguistica di *adattamento creativo* e, più specificamente, come 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. In altre parole, la *metafora* è una forma di *metabolismo mentale* con cui digeriamo idee, immagini, 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*» (op. cit. F. Perls, 1995). 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*» (op. cit. A. Gargani, 1999, pag. 15).
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. In una prospettiva gestaltica possiamo considerarla come un'integrazione a livello corporeo, «*il sotto-tipo di metafora che meglio esprime a livello corporeo l'anelito alla riunificazione di un sé lacerato*» (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 89).
L'*antitesi*, che giustappone due parole o frasi di significato opposto (come in una nota 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*»), da una prospettiva gestaltica, è una semplice esplicitazione delle polarità contrapposte, che esplora, senza risolverle; l'*ossimoro*, invece, figura retorica che riunifica in un'unica immagine due parole di significato opposto (come ad es. "silenzio assordante", "lucida follia" e anche … "adattamento creativo"), 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 [...] 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 (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 107).

3.10 La "distillazione" poetica

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

La scrittura di una poesia prevede una fase finale che a me piace chiamare (riprendendo ed estendendo una metafora di Leonora Cupane) *"distillazione" poetica*, la quale, come la distillazione alcolica, concentra e aumenta lo spirito (cioè il tasso di *poeticità*), eliminando gli

E' forse il vuoto

che la tenera luce

riempie per prima?

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; evidenzia il *valore espressivo delle parole*. rappresenta il momento apollineo della poesia, a fronte dei suoi aspetti dionisiaci di espressività spontanea; 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 principi estetici*» (op. cit. S. Ferrari, 1994, pag. 33). In una prospettiva gestaltica la *"distillazione" poetica*, che corrisponde alla fase del *contatto finale* nel ciclo del contatto, 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. Esprime inoltre 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 percepire quali sono le parole giuste, quintessenziali, che danno voce al sentire e consentono di raggiungere l'altro*» (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 15).

3.11 Dalla Poetry Therapy alla Gestalt Poetry

Ci sono nella Terapia della Gestalt tutte le premesse teoriche per porre le fondamenta di quella che potremmo legittimamente chiamare *Gestalt Poetry* (sulla falsariga della *Gestalt Art*), dove la poesia è considerata espressione dell'emergere e del compiersi di una *gestalt*, su un piano pienamente verbale.
La *Gestalt Poetry* si distingue dalla *Poetry Therapy*, innanzitutto in quanto non propone protocolli predefiniti e dettagliati, ma ha un approccio creativo, intuitivo a ciò che via via emerge: si caratterizza, infatti, per un approccio *esperienziale*, in base al quale leggere e scrivere poesie diventa un vero e proprio *esperimento creativo*, di cui non si conoscono in anticipo gli esiti, in cui convergono sperimentazione e creatività (op. cit. J. Zinker, 2016, pag. 55). Nella Terapia della Gestalt, infatti, solo l'esperienza diretta può «*mettere in grado i pazienti di scoprire per proprio conto le cose*» (op. cit. F. Perls *et al.*, 1979, pag. 16).
Questo approccio esperienziale incoraggia una *prospettiva fenomenologica*, che 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 di fruizione esperienziale della creazione artistica (propria o altrui): l'operatore (psicoterapeuta, arteterapeuta, counselor) non fornisce al soggetto una sua interpretazione, ma al contrario lo incoraggia a dare lui una propria personale interpretazione.
In una prospettiva gestaltica, la poesia può assumere diverse funzioni:

- una *funzione proiettiva*, che può consentire il riconoscimento e la riappropriazione delle proprie proiezioni, assumendosene la responsabilità (op. cit. J. Zinker, 2016, pag. 28-29): in particolare l'*integrazione di polarità, parti di sé*, delle quali non si è consapevoli;
- una *funzione espressiva*, finalizzata alla sensibilizzazione e all'intensificazione dell'esperienza (op. cit. C. Naranjo, 1989, pag. 20), mediante l'*amplificazione del contatto emotivo attraverso le parole*, mediante cioè il loro ritmo, la loro musicalità e la loro forte

connessione con l'immaginazione;

- una *funzione creativa*, che può contribuire all'*empowerment*, cioè al *potenziamento di sé*, all'auto-stima, al senso del proprio valore (op. cit. E. Leon, 2017, pag. 12), in particolare alla scoperta di *capacità e risorse sconosciute*, mai prima sperimentate, e di *nuovi punti di vista* su se stessi e sulla realtà, di *nuove possibilità di adattamento creativo*.

Anche la poesia-terapia esplora queste funzioni della poesia ma, rispetto al pragmatismo a-teorico della *Poetry Therapy*, la *Gestalt Poetry* presenta il vantaggio di fornire un modello teorico, molto aperto, molto più flessibile di qualsiasi protocollo, ma comunque organico e riconoscibile. L'espressione *Gestalt Poetry*, non utilizzando il termine *terapia*, ha inoltre la prerogativa di potersi applicare sia al contesto della psicoterapia, sia al contesto del counseling, ovviamente nel rispetto dei diversi ambiti di competenza, per distinguere i quali può essere utile la classificazione di Monaca Monaco dei possibili usi della poesia.

Peculiare della Gestalt è il *lavoro sulle polarità*, importante per portare in figura, cioè in primo piano, la polarità che fino a quel momento è rimasta sullo sfondo: con la poesia, può essere effettuato a partire dall'invito a scrivere direttamente su parti di sé opposte e complementari o indirettamente su qualità o aspetti della vita con i quali l'Io si è indentificato o dai quali si è estraniato, eventualmente ricorrendo a metafore che, per la loro funzione di assimilazione creativa, sono particolarmente efficaci in questo tipo di lavoro, dove sono in gioco le proprie identificazioni.

La *Gestalt Poetry* si contraddistingue inoltre per il ruolo importante assegnato all'*immaginazione* che, con la sua *funzione di mediazione e integrazione* tra le diverse polarità (razionalità e sensibilità, idee e sensazioni, cognitivo ed emotivo, mondo interiore ed esteriore, vero e non vero, principio di realtà e principio del piacere), rende più fluidi i confini, aprendo nuove possibilità. 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*» di cui parla Claudio Naranjo: pensare che sia "solo immaginazione" esonera l'Io di chi scrive o legge la poesia dall'assumersi subito la responsabilità di ciò che emerge (op. cit. C. Naranjo, 1991, pag. 75).

Per l'attivazione dell'immaginazione, sia nella lettura sia nella scrittura di poesie, la *Gestalt Poetry* adotta quella che Paolo Mottana (nella sua teorizzazione della *pedagogia immaginale*) chiama *postura immaginale,* una postura cioè che agevola il fluire delle immagini e delle relative emozioni, senza bloccarle con il tentativo di interpretarle sul piano logico-razionale. L'attivazione di questa postura è *propedeutica* rispetto a qualsiasi attività di lettura o scrittura di poesie e può essere facilitata dai seguenti accorgimenti.

- *Setting fisico-emotivo*, per mettere a proprio agio i partecipanti, creando un *ambiente accogliente*; sottolineando *gli aspetti ludici e giocosi della poesia*, per incoraggiare la spontaneità; predisponendo un *rituale d'ingresso*, per sottolineare come lo spazio psico-poetico costituisca uno spazio protetto, diverso rispetto agli spazi quotidiani, in cui esprimersi liberamente.
- *Tecniche meditative di rilassamento* che, nella loro numerosa varietà, hanno in comune la finalità di agevolare un atteggiamento di *ricettività* e *apertura*, di quella che, ispirandosi a Schultz, Claudio Widmann chiama «*concentrazione passiva*» nei confronti delle immagini emergenti (op. cit. C. Widmann, 2004, pag. 342, pag. 122), in uno stato di

ipo-vigilanza, intermedio tra sogno e veglia, simile a quello che Gaston Bachelard chiamava *rêverie* (op. cit. S. Bergomi, dicembre 2017, pag. 122).

- *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, o anche la recitazione di una *meta-poesia*, cioè una breve poesia d'ingresso (ad esempio la poesia di Walt Whitman *Qui le più fragili mie foglie*, tratta da "Meriggio alla notte stellata", in *Foglie d'erba*), adatta a mettere subito in chiaro che la dimensione poetica in cui vogliamo entrare è uno spazio non solo della letteratura, ma del cuore.
- *Regole di auto-disciplina immaginale*, ispirate dalla *pedagogia immaginale* di Paolo Mottana, che favoriscono un'*attitudine fenomenologica* verso ciò che emerge, nello svolgimento del lavoro poetico, sia in lettura, sia in scrittura:
  - *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*, evitare cioè di parlare di se stessi, ma lasciare parlare la poesia, non parlare delle nostre emozioni, ma lasciar emergere le emozioni dalla poesia.

3.12 I laboratori di poesia nella Gestalt Poetry

Come abbiamo visto, la Gestalt combina la valorizzazione della dimensione immaginale di Jung e Hillman con una *prospettiva relazionale*, che sottolinea la *natura relazionale della parola poetica*. È in questa prospettiva che la *Gestalt Poetry* considera importante, nella cura attraverso la poesia, la *dimensione del gruppo*, del *laboratorio di poesia*, 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. Nei laboratori di poesia la *Gestalt Poetry* incoraggia dunque la *scrittura in gruppo* (op. cit. G. Sampognaro, 2008, pag. 96 e sgg.) e si distingue dall'approccio della poesia-terapia, in quanto si focalizza, più che sull'oggetto-poesia, cioè sul testo della poesia, sulle dinamiche relazionali del gruppo, favorendo la creatività attraverso l'energia del campo. 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 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 (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 134-135).

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, di educazione al contatto emotivo, 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*» (op. cit. L. Cupane, 2015, pag. 166). 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.

3.13 Lettura e scrittura nella Gestalt Poetry

Come abbiamo visto, 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. Dato il ruolo centrale che ha l'immaginazione in una prospettiva gestaltica, nella *Gestalt Poetry* la *lettura* è fondamentalmente *immaginale*, funzionale cioè all'esplorazione delle immagini evocate dalle parole del testo stesso, partendo da semplici domande come: "cosa vedi?", "che immagini evocano queste parole?". 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*» (op. cit. E. Leon, 2017, pag. 6).
Contrariamente a quanto sostiene la *Poetry Therapy*, 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 (un esempio particolarmente significativo è la poesia *Bello mondo* di Mariangela Gualtieri); inoltre diversi metodi di scrittura creativa, come il metodo Caviardage, partono da qualcosa di già scritto. Dice 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 (op. cit. D. Bisutti, 2009, pag. 141).

Tanto più nella prospettiva della *Gestalt Poetry*, dove la poesia è funzionale all'emergere di una Gestalt, i confini tra lettura e scrittura di una poesia sono fluidi, e può avere senso rielaborare una poesia letta, scrivendone un'altra su questa base.

3.14 Gestalt Poetry e scrittura poetica: la funzione del Caviardage

Per agevolare la scrittura poetica nella psicoterapia o nelle relazioni d'aiuto, si può ricorrere a *tecniche di scrittura*, che hanno una funzione di *facilitazione delle creatività*: un aiuto, in particolare, a superare introietti e dubbi circa la propria capacità di scrittura e a riscoprire l'aspetto ludico della scrittura poetica, perché la poesia, alla fine, è anche un *gioco di parole*. Molte tecniche di scrittura poetica sono rielaborazioni di invenzioni di poeti surrealisti e dadaisti, nate con lo scopo di liberare la creatività poetica dal controllo esercitato dalla ragione.

Da una prospettiva gestaltica è di particolare interesse il Caviardage, un metodo di scrittura creativa poetica che parte da testi già scritti e consiste nell'evidenziare nel testo le parole evocative, che hanno in noi una risonanza emotiva, eliminando tutto il resto. Registrato come marchio da Tina Festa, può essere utilizzato efficacemente nella relazione di aiuto, in contesti di psicoterapia, arte-terapia e counseling.
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 (op. cit. T. Festa, 2009).
Attraverso il Caviardage, la poesia emerge dal testo esistente, 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. Nel Caviardage la cancellazione e il gesto di strappare una pagina hanno un potenziale liberatorio rispetto alla sacralità attribuita ai testi stampati dalla nostra cultura: entrambi i gesti possono agevolare l'espressione di quella sana aggressività valorizzata da Fritz Perls, rifacendosi al significato etimologico del verbo latino *ad-gredior*.
Ho potuto constatare, nelle mie esperienze con il Caviardage, la sua utilità in termini di *empowerment*. Questa tecnica dà, infatti, una piacevole sensazione non solo di gioco, ma anche di potere sulle parole: l'operazione di cancellare parti del testo supporta e rafforza la funzione Io, che nella Gestalt è una funzione di scelta e decisione, dando in questo modo una sensazione di soddisfazione e appagamento. E dove questo non avviene (per alcuni soggetti può essere difficile strappare o cancellare parti di un libro), questa difficoltà può evidenziare una resistenza, su cui lavorare.

3.15 Poesia, cura di sé e terapia

Se 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, ho avvetito una sensazione di benessere, di profonda soddisfazione: non c'è quindi alcun dubbio sull'essere la poesia una forma di *cura di sé* per chi la scrive.
Il contributo che la poesia può dare un processo di guarigione diventa particolarmente evidente quando si inserisce in un setting psicoterapeutico. A questo riguardo 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 angoscia. La Sexton, che diventò poi un esponente di punta della *confessional poetry*, movimento poetico che vedeva la scrittura come ponte tra psiche e letteratura, strumento di conoscenza e trasformazione dei propri traumi, 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» (op. cit. A. Sexton, 2016, pag. 14). Anne Sexton alla fine si suicidò e il suo suicidio può suscitare più di un dubbio sull'efficacia auto-terapeutica della poesia. Ma fu grazie anche alla poesia che uscì dalla sua prima crisi, negli anni '50. Quindi, la poesia non è una divinità che salva, ma può essere un aiuto prezioso e parte di un processo terapeutico più ampio.
A questo proposito, ritengo significativa la mia poesia *Parole non dette*, scritta nella primavera del 2015, dopo un lavoro di psicoterapia di gruppo, che aveva evidenziato una gestalt rimasta aperta nella mia adolescenza, con la morte della mia compagna Marta, di cui mi stavo innamorando e cui la poesia è dedicata. 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 sostantivo (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*». 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.
Anche se ovviamente la poesia non può essere considerata in se stessa una forma di psicoterapia, credo che nessuno possa negare il suo valore terapeutico, per chi la scrive, anche al di fuori di un setting psicoterapeutico. Mi sembrano, a questo riguardo, significative due poesie che ho dedicato a mia madre in due periodi molto diversi e distanti della mia vita: *La madre e il bambino*, scritta a trent'anni, nel 1990, e *Pioggia*, scritta a cinquantasei anni, nel 2017, alla conclusione di un mio percorso psicoterapeutico gestaltico. Entrambi le poesie hanno avuto una funzione importante, nella mia rielaborazione di un rapporto difficile con mia madre: la prima esprime il desiderio di integrare due caratteristiche di mia madre, l'amore e la durezza, collegandole all'esperienza stessa del parto, che fu realmente molto difficile per entrambi, per me al contempo respingente e accogliente, un «*addio senza ritorno*» e un «*caldo abbraccio della vita*»; la seconda esprime il desiderio di incontrarla in una dimensione di leggerezza e libertà, «*in vacanza da noi stessi*» e, come *meta-contatto* (op. cit. G. Sampognaro, 2008, pag. 29) con mia madre, ha poi attivato l'azione di passare, dopo molto tempo, una vacanza in montagna con lei. Queste immagini così diverse di mia madre, una madre "amorosa", ma incombente e distante, e una madre più disponibile e accessibile, sono testimonianze poetiche e anche fattori attivi di un mio percorso esistenziale e terapeutico.

3.16 Parola e poesia nella relazione di aiuto

Che cos'è la poesia? E tu me lo domandi?
La poesia ... sei tu!
Gustavo Adolfo Bécquer

Il primo fondamento dell'uso della poesia nella psicoterapia è l'essere la psicanalisi freudiana una terapia basata sulla parola (*talk therapy*). La poesia, rispetto ad altre arti, più comunemente utilizzate nell'arte-terapia, ma anche nella psicoterapia e nel counseling, si contraddistingue per la *centralità della parola*. La parola, e in particolar modo la parola poetica, più di altre modalità di espressione agevola l'*integrazione tra piano emotivo e cognitivo*. Inoltre, per il *carattere relazionale della parola*, poiché è la parola a costituire l'uomo come tale e proprio, la poesia, che è arte della parola, consente a chi la pratica di riscoprire e comunicare la propria umanità e la propria dignità di uomo: è *integrazione* non solo *tra parti di sé*, ma anche *tra gli uomini* e può avere così una *funzione umanizzante e socializzante*, che ho potuto cogliere con particolare evidenza in un laboratorio poetico nel carcere di Opera, dove la poesia diventa un prezioso rimedio al carattere disumanizzante della reclusione. Tanto più che quella poetica non è una parola qualsiasi: è una *parola musicale,* con una sua *qualità estetica*, che conferisce bellezza a ciò di cui parla ed è *nobilitante*, in quanto le parole poetiche, per la loro musicalità, per il loro spessore semantico, per quell'aura di tradizione e antichità che possiedono, nobilitano ciò che esprimono e chi si esprime.
La parola è infine il principale tramite nella relazione tra psicoterapeuta e paziente, tra counselor e cliente. Questa riflessione sulla poesia può aprire una riflessione più ampia sul *valore della parola nella relazione di aiuto* e sulla *funzione poetica* nella Gestalt, facendo riferimento a quella *base poetica della mente* di cui parla Hillman: una sensibilità, un'attitudine all'apertura, all'ascolto, a cogliere l'emergere delle immagini e delle metafore che aiutano il processo di cura, una consapevolezza delle metafore inconsce, una capacità di creare nuove metafore; in sintesi, la *percezione della poesia nella persona* che si ha davanti a sé. 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*» (op. cit. E.F. Poli, 2017, pos. 165). E, in un contesto gestaltico, Joseph Zinker sostiene che «*una qualità importante del terapeuta è la capacità di vedere la bellezza del paziente*» (op. cit. J. Zinker, 2016, pag. 11). Questa bellezza è poesia, la poesia che «*… sei tu*».

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).

Barioglio M., *Nel regno dell'immaginazione,* Moretti e Vitali, Bergamo, 2008.

Bergomi S., *Il "Gioco delle Ombre" tra Gestalt-therapie e antropologia,* 2009.

Bergomi S., "Presenza dell'invisibile e Sé gestaltico: una Metafora Carsica", in *Monografie di Gestalt,* n. 3/4 del 10 dicembre 2017.

Bisutti D., *La poesia salva la vita, Feltrinelli,* Milano, 2009.

Cupane L., *Il corpo parlante. La scrittura poetica come pratica di cura autobiografica,* in Luca Formenti (a cura di), "Attraversare la cura", Erickson, Trento,2009.

Cupane L., *La parola che danza e canta,* Istituto Hcc Italy, Palermo, 2015 (tesi di Psicoterapia).

Ferrari S., *Scrittura come riparazione,* Laterza, Roma-Bari,1994.

Festa T., *Caviardage. Cercare la poesia nascosta,* Altrimedia, Matera, 2015.

Fezzi P., *Magie del disincanto,* Aletti, Villanova di Guidonia (RM), 2015.

Freud F., *Il poeta e la fantasia,* in "Opere. Vol. 5: Il motto di spirito e altri scritti", Bollati Boringhieri, Edizione Kindle, 2013.

Gargani A., *Il filtro creativo,* Laterza, Roma-Bari, 1999.

Genti F., *La poesia è un unicorno,* Mondadori, Edizione Kindle, 2018.

Ginger S., *La Gestalt, terapia del con-tatto emotivo (La Gestalt, une therapie du contact,* 1987), Edizioni Mediterranee, Roma, 1990.

Gualtieri M., *Le giovani parole,* Einaudi, Torino,2015.

Hillman J., *Le storie che curano (Healing Fictions,* 1983), Cortina, Milano, 1984.

Jakobson R., *Saggi di linguistica generale (Fundamentals of Language,* 1956), Feltrinelli, Milano, 1980.

Jung C. G., *Psicologia e poesia,* Bollati Boringhieri, Torino, 1979.

Lakoff G. e Johnson M., *Metafora e vita quotidiana (Metaphors We Live By,* 1980), Bompiani, Milano, 1998.

Leon E., *Parola viva: creazione, co-creazione e relazione. Esperienze di scrittura creativa in ambito di recovery psichiatrica,* CSTG, 2017 (tesi di Counseling).

Leopardi G., *Opere, Mursia,* Milano,1966.

Majakovsky V., *Poesie,* BUR, Milano, 2008.

Mazza N., *Poetry Therapy: Theory and Practice,* Taylor & Francis Ltd., Edizione Kindle, 2016.

Monaco M., http://www.benessere.com/psicologia/arg00/poesia_terapia.htm, 2011.

Monaco M., *Seminario di introduzione alla Poesiaterapia. Principi e tecniche di base per il benessere e scopi educativi,* 2018.

Mottana P., *La visione smeraldina. Introduzione alla pedagogia immaginale,* Mimesis, Milano, 2004.

Naranjo C., *Teoria della tecnica Gestalt (The Techiques of Gestalt Therapy,* 1973), Melusina, Sesto San Giovanni, 1989.

Naranjo C., *Atteggiamento e prassi della terapia gestaltica (Gestalt Therapy - The Attitude and Practice of an Atheoretical Experientialism,* 1993), Melusina, Sesto San Giovanni, 1991.

Ong W., *Oralità e scrittura (Orality and Literacy,* 1982), Il Mulino, Bologna, 1986.

Pascoli G., *Il fanciullino,* Nottetempo, Milano, 2012 (prima edizione 1897).

Perls F., *Io, la fame, l'aggressività (Ego, Hunger ad Aggression,* 1942), Franco Angeli, Milano, 1995.

Perls F., Hefferline R.F., Goodman P., *Teoria e pratica della Terapia della Gestalt. Vitalità e accrescimento nella personalità umana (Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality,* 1951), Astrolabio, Roma, 1997.

Piana G., *Le regole dell'immaginazione,* Lulu.com, 2013.

Pio S., *Poesie su ricetta medica,* http://www.margutte.com/?p=12760, 2015.

Poli E. F., *Poiesis. Psicoterapia in poesia,* Anima Edizioni, Edizione Kindle, 2017.

Renzi L., *Come leggere la poesia,* Il Mulino, Bologna, 1985.

Ricoeur P., *La metafora viva (La Métaphore vive,* 1975), Jaca Book, Milano,1981.

Sampognaro G., *Scrivere l'indicibile,* Franco Angeli, Milano, 2008.

Seppilli A., *Poesia e magia,* Einaudi, Torino, 1962.

Sexton A., *La zavorra dell'eterno,* Crocetti Editore, Milano, 2016.

Sieghart W., *The Poetry Pharmacy. Tried-and-True Prescriptions for the Heart, Mind and Soul, Penguin,* Edizione Kindle, 2017.

Widmann C., *Le terapie immaginative,* Edizioni MaGi, Roma, 2004.

Zerbetto R., *Perls e Jung,* Giornale storico del Centro studi di Psicologia e Letteratura, aprile 2011.

Zerbetto R., *Eros e Pathos tra sogno e poesia,* Inserto sulla poesia della CSTG-Newsletter n. 107, 2015.

Zinker J., *Processi creativi in psicoterapia della Gestalt (Creative Process in Gestalt Therapy,* 1978), Franco Angeli, Milano, 2016.

Note sull'autore

Paolo Fezzi

Laureato in Lettere, lavora prevalentemente nel campo informatico. Poeta, formatore certificato nella metodologia di scrittura creativa Caviardage. Ha frequentato i Corsi di Counselor ed ha pubblicato con il titolo *Magie del disincanto*, una raccolta di poesie, alcune delle quali erano state precedentemente pre-miate in Concorsi letterari.

N.6/7 Agosto 2019 | Monografie di Gestalt
Gestalt Monographies

Fragili trame

costruisce l'uomo

sull'infinito

Fare poesia. Ipotesi di un percorso

di Silvia Lorè

Abstract

Abstract: Scopo del presente contributo è quello di offrire un'ipotesi di lettura della poesia come forma artistica in grado di sostenere e accompagnare il processo di una maggiore conoscenza di sé. Dall'esperienza delle emozioni alle immagini che le accompagnano, attraverso i luoghi del gioco, del sogno, a volte della follia, è possibile giungere ad una forma che è insieme poetica ed esistenziale. La Terapia della Gestalt offre, in tale contesto, fondamentali apporti nel percorso di riconoscimento della propria individualità e della personale modalità di essere-nel-mondo.

Abstract: Purpose of the present work is contributing an hypothesis of poetry interpreting as artistic example that can sustain and guide the process of a major psychological self awareness. From emotional experiences to images that are associated with them, through play and dream places and sometimes to madness, it is possible going to a configuration that is as poetic as exsitential. Gestalt therapy offers, in this contest, important contributes to the way of individuality and personal ways of being in the world.

Parole chiave: poesia, emozione, processo creativo, stra-ordinarietà, mito.

Keyword; poetry, emotion, creative process, extra-ordinariness, myth.

"Per lei la bellezza coincide con una sorta di maturità interiore, di raffinatezza, con tutti i segni di una forte interiorità?"
"Quella che io intendo per bellezza, ed è la sola che mi interessa, mi tocca e mi commuove, è una promanazione interiore armonizzata con la forma esterna".
(Intervista a Mario Luzi, 2000)

La valenza curativa dell'arte è ormai nota

La valenza curativa dell'arte è ormai nota. L'arteterapia è oggi considerata un valido strumento ampiamente utilizzato all'interno dei percorsi volti alla risoluzione di problematiche di natura psicologica.

l legame tra arte e patologia ha, invero, generato alcune critiche soprattutto laddove si è scelta la strada dell'interpretazione psicologica dell'opera d'arte

Il legame tra arte e patologia ha, invero, generato alcune critiche soprattutto laddove si è scelta la strada dell'interpretazione psicologica dell'opera d'arte.
Come ci ricorda Galimberti (op. cit. U. Galimberti, 1994, pp. 31-34), non pare opportuno ridurre l'arte in patologia, pena la perdita di autonomia e dignità dell'una e dell'altra.
Tuttavia, è altrettanto inconfutabile il non raro sovrapporsi tra le due aree, quella dell'arte e quella della patologia, dalla malattia al disagio esistenziale.
Circoscrivendo il campo dell'arteterapia, si cercherà, nel presente contributo di indagare le motivazioni che stanno a fondamento dell'uso terapeutico della poesia, mettendo in evidenza come alcuni suoi utilizzi siano coerenti e funzionali alla Terapia della Gestalt.

1 - Essere nell'emozione

La sofferenza psichica è spesso carica di energia che non trova sbocco

La sofferenza psichica è spesso carica di energia che non trova sbocco. É portatrice di un'aggressività inibita, di una eccitazione censurata, di una creatività vittima di azioni di auto-sabotaggio e, in ultima istanza, è incapacità ad abbandonarsi a ciò che è.
Il cambiamento trasformativo e risanativo non avviene fino a quando non si è in grado di

cedere al presente, di vedere ciò che realmente si è.
Il processo creativo e artistico-poetico può validamente sostenere ed accompagnare il percorso che porta al riconoscimento di se stessi rappresentando un proficuo ausilio nel processo di individuazione.
La poesia, scompaginando pensieri ossessivi, razionalismi paralizzanti, intellettualismi tanto inutili quanto disfunzionali, insomma il complesso di quell'ipertrofia cerebrale che una lunga tradizione culturale ci ha lasciato in eredità, si offre come strumento linguistico che permette di dire in *altro* modo, che è già *essere* in altro modo.
Da Perls apprendiamo che

> L'opposto del verbalizzare nevrotico è il linguaggio creativo e vario; non è né la semantica scientifica né il silenzio; è la poesia […] Il poeta si concentra su qualche dialogo incompiuto e sui pensieri successivi di esso; giocando liberamente con le sue parole attuali egli infine porta a termine una scena verbale incompiuta […] Invece di essere degli stereotipi verbali, le parole vengono distrutte plasticamente e riunite per formare una figura più vitale. La poesia è infatti l'esatto contrario della verbalizzazione nevrotica. (op. cit. F. Perls, R.F. Hefferline, P. Goodman, 1971, p.130)

Ciò significa che spesso parliamo senza dire. Ci avvolgiamo nel fumo delle nostre stesse parole

Ciò significa che spesso parliamo senza dire. Ci avvolgiamo nel fumo delle nostre stesse parole. Edifichiamo muri sonori con i quali cerchiamo di razionalizzare un vissuto che per emergere avrebbe invece bisogno di attenzione consapevole. Con le parole ci difendiamo da emozioni potenzialmente angoscianti e respingiamo il contatto con le nostre emozioni.
La poesia attraversa questi muri di parole, lo sterile *flatus vocis*, per cogliere, nel silenzio – nel *vuoto fertile* – dell'anima, la parola vera e autentica che corrisponde all'esperienza che stiamo vivendo.
Quando *diciamo* qualcosa in forma poetica facciamo quindi esperienza reale di ciò che ci sta accadendo.
Liberarsi dagli intellettualismi, dalle fughe nel pensiero, dal distaccato razionalismo per essere consapevoli di ciò che sta accadendo *ora*, non è né semplice né immediato.
I meccanismi di evitamento sono fattori che interferiscono sempre nell'acquisizione del *continuum di consapevolezza* che ci radica al presente e ci consente di cogliere le nostre emozioni.

Le emozioni rappresentano, elettivamente, la materia della poesia

Le emozioni rappresentano, elettivamente, la materia della poesia. Come sostiene Ferlinghetti, la poesia «*È la Gestalt finale / dell'immaginazione / La poesia dovrebbe essere emozione / ricomposta insieme nell'emozione*» (op. cit. L. Ferlinghetti, 2002).
Emozione è dunque l'elemento della poesia e, sulla base di tale assunto, è da ritenersi che una poesia sia tale quando l'emozione che l'alimenta, attraverso l'immaginazione, raggiunge la sua forma linguistica compiuta.
Le emozioni sono *gestalt* che premono per emergere. Spesso cerchiamo di liberarle ma incorriamo nell'errore di volerle tradurre nel linguaggio della logica formale e sillogistica.
Il fatto è che, nell'inutile lavoro di parafrasi che intraprendiamo, le perdiamo, annulliamo la loro essenza. Ancora una volta le neghiamo, quando invece necessiterebbero, in prima istanza, di essere riconosciute. Del resto, alienate da noi stessi, le nostre emozioni non cessano di premere per venire alla luce, condizionando le nostre scelte e i nostri stili di vita. Peraltro, l'emozione è, prima di tutto, uno stato fisiologico che caratterizza universalmente l'essere umano; è, primariamente, un'esperienza corporea. Ciononostante, talvolta, abbiamo difficoltà nello stare effettivamente con le nostre emozioni, nel nostro corpo, nel

momento presente. Il lasciarsi andare, l'affidarsi a se stessi, e quindi entrare in contatto con il nostro vissuto emotivo, è operazione che può suscitare fantasie catastrofiche. Entrare in contatto con le emozioni significa farne esperienza e ciò può davvero fornire occasione per rieditare momenti dolorosi della propria esistenza e perciò frequentemente ci difendiamo con uno sterile intellettualismo. Il lavoro sul corpo, tuttavia, riveste l'imprescindibile funzione di riconnetterci con i nostri vissuti emozionali. L'attenzione posta al corpo nella sua unità e a zone somatiche sofferenti e portatrici di criticità rende possibile la consapevolezza di "tensioni-emozioni" congelate che impediscono il contatto con parti di sé . A Perls è attribuita l'esortazione: «*Lose your head, come to your senses!*» («*Abbandona la testa, entra nei tuoi sensi*») (op. cit. E. Giusti, R, Harman, 1995, p. 59) e, come ci ricorda Ginger «*Laura Perls, psicoterapeuta, musicista e danzatrice sottolinea che il "il lavoro sul corpo è parte integrante della Gestalt*» (op. cit. S. Ginger, 2005, p. 145), e che «*In sostanza, la maggior parte dei principi fondamentali della terapia della Gestalt, ruotano attorno alla libertà di essere se stessi e di esprimersi a proprio piacimento sotto una forma attiva e creativa, lasciando le parole al linguaggio simbolico e metaforico del cervello destro*» (ibid.). E ancora: «*L'aspetto creativo della Gestalt è stato messo in evidenza dai precursori e dai pionieri (Otto Rank, Goodman, Zinker) e non è più stato smentito. La Gestalt è orgogliosa di essere sempre prima di tutto un'arte piuttosto che una scienza*» (ibid., p.147).
Toccare il corpo significa toccare aree di vulnerabilità emotiva. Sentire il nostro corpo, sentire di *essere* un corpo, significa permettere alle emozioni di affiorare e rendersi presenti a noi stessi, ma significa anche derogare alle categorie logiche che ci consentono di controllare il nostro vivere quotidiano.
Matte Blanco così si esprime: *«Nei momenti in cui le emozioni restano sullo sfondo, noi utilizziamo le categorie dello spazio e del tempo con relativa facilità, in altri momenti, invece, quando le emozioni diventano così intense da alterare le coordinate del pensiero, siamo esposti al rischio di perderne cognizione» (op. cit. M. Dalla Croce, 2004).* L'infinitezza, l'assenza di confini e di limiti individuali sembrano rappresentare anche per Borgna il comune denominatore delle più diverse emozioni. L' elemento dinamico che caratterizza e lega insieme persino i più dissimili stati d'animo, è il fatto che essi «*ci portano fuori dai confini del nostro io, della vita personale, dell'immanenza, e ci mettono in relazione con il mondo degli altri in uno slancio di ininterrotta trascendenza*» (op. cit. E. Borgna, 2018, p. 11).

2 - Stare con quello che c'è

Ma per *sentire* le proprie emozioni occorre prima di tutto *stare*. Chi scrive poesia *attende*. Chi scrive poesia osserva ciò che accade. Non vive nell'urgenza di sapere, capire, definire. Chi scrive poesia fa propria quella *capacità negativa* che J. Keats pone alla base del processo creativo. Nel 1817 Keats scrisse a George e Thomas Keats:

> Non ebbi una disputa, ma una disquisizione con Dilke su vari soggetti; parecchie cose si sono biforcate nella mia mente e all'improvviso compresi quali qualità vadano a formare un Uomo di Successo, particolarmente in letteratura, e che Shakespeare le possedette così largamente – intendo la "Capacità Negativa", cioè quando un uomo sia capace di rimanere in incertezze, Misteri, dubbi senza alcun irritante raggiungimento a seguito di fatti e raziocinio. (op. cit. L. Traverso, 2008).

Risultano illuminanti, a questo proposito, le osservazioni di G. Antonelli:

Si tratta di una "fede poetica" in ciò che accade, di una "capacità negativa": La capacità negativa ha molto a che vedere con la meraviglia e l'origineadesso. A partire da Bion, anche a partire da Bion, possiamo ripensare la figura dell'analista come quella d'un praticante di capacità negativa e possiamo leggere a ridosso di tale pratica lo stesso decorso di questo o quel trattamento terapeutico. Capacità negativa, ovvero, nella ritraduzione di Bion, operare senza desiderio, senza memoria, senza conoscenza. È il "saper non sapere" di Lawrence poeta. È il non sapere dell'analista secondo Winnicott […] Sa non sapere, nasconde sapere, e dunque a suo modo odia, l'analista, quando sospende l'interpretare. Se l'analista non sa non sapere, come già avevano compreso Ferenczi e Rank, resiste all'analisi. E nella stessa psiconegativa direzione di Bion e Winnicott va intesa l'affermazione di Rank secondo cui egli non avrebbe mai assunto la persona del terapeuta. "Non tento mai di curare" ebbe modo di dire l'enfant prodige dell'alba psicoanalitica. E cosa significa, per questo enfant, non tentare mai di curare? Significa che ogni cosa nasce adesso (op. cit. G. Antonelli, 2003).

E ancora:

Se l'analista non sa non sapere, se non è capace negativamente, trasforma l'analisi nel suo specchio e non consente che si crei intermondo, lo spazio intermedio, a suo tempo definito demonico, lo spazio dove, per dirla con Heidegger, ci si abbandona alla trasparente presenza della cosa, lo spazio in virtù del quale, senza preoccuparsi del tempo (il tempo che Ferenczi voleva infinito), l'analisi fluisce, fa gioco (ibid.)

Sulla medesima linea si collocano le riflessioni di Ferro:

La relazione, o meglio il campo, è inteso non come qualcosa che deve essere interpretato di continuo, ma come quel medium che consente operazioni trasformative, narrative e piccoli insight successivi, che non hanno bisogno di essere interpretati, ma che preludono ad altri cambiamenti: è proprio il campo che, man mano che viene esplorato, si allarga di continuo (Bion, 1970), diventando matrice di storie possibili, molte delle quali sono lasciate 'in deposito', in attesa che possano gemmare [...] Un ascolto accogliente e contenitivo, che tenga conto dei narremi e che sappia favorirne l'attivazione (senza cesure interpretative precoci), tollerando una relativa insaturità del campo, consente degli sviluppi non prevedibili. Se non forzati, i "cassetti e gli armadi" tendono ad aprirsi da soli di fronte all'ospite discreto, e quanto scaturirà da essi sarà una funzione sì della storia e del mondo fantasmatico del paziente, ma anche della qualità dello sguardo dell'analista (op. cit. A. Ferro, 1996).

Come nel setting terapeutico, quindi, il processo creativo deve convivere con il *non sapere*, stare nell'ambiguità e nell'incertezza con l'attesa che il materiale diventi consapevole.
La pazienza, l'attesa, che sostiene il processo creativo/poetico così come il processo transferale, crea, consente e definisce lo *spazio intermedio* della terapia così come del lavoro creativo. Pulito dall'eccesso di sapere del terapeuta e/o dell'artista, questo spazio permette di sospendere le valutazioni, i giudizi, le interpretazioni, aprendo potenzialmente il varco all'esperienza di quel vuoto fertile in cui

L'individuo [...] sperimentando fino in fondo la propria confusione e che riesce a diventare consapevole di tutto quanto richiama la sua attenzione (allucinazioni, frasi interrotte, sentimenti vaghi, strani) avrà una grande sorpresa, vivrà probabilmente un'esperienza "Ah, ah!"; all'improvviso apparirà una soluzione, un insight fin ad ora inesistente, un lampo di comprensione o percezione (op. cit. R. Zerbetto, 1998, p. 74).

Con Mazzei ricordiamo inoltre che:

Nel nostro stato ordinario di coscienza non possiamo fare a meno di combattere. Noi sempre ci troviamo nell'identificazione con il nostro personaggio, o macchina biologica per usare un espressione gurdjieffiana. Sono molti gli studiosi che sostengono che non esiste la possibilità di essere senza un ego , in altre parole di un modo individuato di essere. Gli orientali parlano della Maya o della visione karmica secondo cui tutto è illusione ed ogni percezione è pura proiezione. Per l'Enneagramma ogni sentito e vissuto è

quasi sempre influenzato dalle fissazioni e caratteristiche del proprio enneatipo e lo stesso Jung sosteneva che quasi tutto è proiezione. Se comprendiamo questo, dobbiamo imparare a vivere le cose con maggiore distacco, a non prenderci tanto sul serio, in altre parole a non essere il guerriero, e vederci un po' scorrere quasi fossimo entro un sogno, senza identificarci con i nostri perenni auto-giudizi ed auto-definizioni che non sono altro che l'eredità del nostro Top-dog . Perls chiamava questo atteggiamento di distacco dal proprio vissuto: indifferenza creativa (op. cit. S. Mazzei, 2010).

Chi scrive poesia sta nel flusso delle contrastanti istanze psicologiche; sta nel limbo, nell'intermondo, nello spazio vuoto dell'ambivalenza, o meglio, della *bivalenza* cui pertiene la logica enantiodromica. È qui che convivono Apollineo e Dionisiaco. Chi scrive poesia è disposto a tollerare che le difese dell'Io possano incrinarsi e cedere di fronte alla caotica, polivalente e simbolica dimensione dell'inconscio. Il processo creativo deve convivere con il non sapere, stare nell'ambiguità e nel caos. È da questo caos che emerge, nella consapevolezza di ciò che accade, la forma pregnante della poesia.

3 - Lo spazio creativo (terapia, follia, sogno, gioco)

Il permanere nell'incertezza conseguente alla rinuncia a definirsi connota sia lo spazio transferale-terapeutico sia quello della costruzione artistica. Oltre e dopo Freud, che sappiamo aver ampiamente frequentato la poesia classica, lo sviluppo del pensiero psicoanalitico che viene tracciato in particolare dai contributi di W. Bion e D. Meltzer e dal modello poetico da questi prospettato per indagare il lavoro analitico offre stimoli importanti e significativi. Meltzer, ad esempio, osserva che

In realtà la ricerca psicoanalitica sino dall'inizio si è occupata di produzione estetica, riconoscendo una vicinanza fra il lavoro dell'artista e quello dello psicoanalista. Il sogno, peraltro, condivide molto con la produzione artistica così come la stessa "follia" […] Arte e psicoanalisi condividono l'oggetto della loro ricerca e della loro aspirazione, vale a dire giungere a cogliere nell'esperienza umana qualcosa di intimo, di essenziale a cui dare una forma percepibile, poetica, plastica, visiva, sonora. Una sorta di trasformazione che catturando l'essenza dell'esperienza possa poi essere comunicata agli altri (op. cit. M. Trinci, 2000).

O, ancora:

Il processo dell'unire, del legare insieme costituisce un'area comune sia alla poesia che alla psicoanalisi; nella psicoanalisi infatti, attraverso il transfert e il controtransfert le emozioni del paziente e dell'analista si riorganizzano in una nuova unità di significato veicolato successivamente dalla interpretazione come "poesia", fatto creativo in cui gli elementi sparsi della narrazione del paziente e dei vissuti dell'analista trovano una unità significativa e pertanto una "forma" nettamente caratterizzata da una pregnanza estetica. Si crea un legame emotivo tra paziente e analista; nella poesia il legame si costituisce tra i vari frammenti di pensieri (op. cit. F. Spedicato, 2006).

E ancora, autorevolmente, ci ricorda Winnicot:

La psicoterapia ha luogo là dove si sovrappongono due aree di gioco, quella del paziente e quella del terapeuta. La psicoterapia ha a che fare con due persone che giocano assieme. Se il terapeuta non è in grado di giocare, allora non è in grado di fare il suo lavoro. Se il paziente non è in grado di farlo bisogna creare le condizioni per aiutare a farlo. La ragione per cui giocare è essenziale, è proprio perché mentre gioca il paziente è creativo; è in grado di far uso dell'intera personalità ed è solo nell'essere creativo che il paziente scopre il proprio sé" (op. Cit. W. D. Winnicott. 1971, p. 79).

Va comunque precisato, come rileva Quattrini, che:

Psicoterapia e arte non coincidono, ma… fino a un certo punto si sovrappongono»(op. cit. P. Quattrini,

2004). Questo perché «a differenza dell'arte, la psicoterapia è rivolta primariamente allo stabilirsi del processo creativo, e secondariamente alla qualità del prodotto: cioè, è più importante che il paziente diventi capace di assumere un atteggiamento creativo piuttosto che produca delle opere d'arte e nella vita quotidiana rimanga in balìa delle sue fissazioni» (ibid.).

Inoltre:

Per l'artista […] è necessario un linguaggio parecchio evoluto, o almeno parecchio più evoluto di quello sufficiente per la vita quotidiana e per la psicoterapia» (ibid.). E tuttavia: «Se non si tratta di sviluppare il linguaggio fino a livelli professionali, nella psicoterapia è comunque fondamentale riuscire a distinguere la differenza fra esprimersi e parlare di (ibid.).

Ciò significa che, nel setting terapeutico, è l'arte e la sua componente creativa che permette e veicola lo sviluppo personale dell'individuo, che accompagna quest'ultimo nella ricerca di sé e gli consente di diventare ciò che realmente è, di realizzare il suo potenziale. Nella terapia, dice Perls, «*il paziente non viene a ricordare sé stesso con un semplice rimescolamento delle carte; egli, piuttosto, 'scopre e fa' sé stesso*» (op. cit. F. Perls, R.F. Hefferline, P. Goodman, 1971, p.45).

Galimberti sostiene che

Conosciamo la follia in due accezioni: come il contrario della ragione e come ciò che precede la stessa distinzione tra ragione e follia» (op. cit. U. Galimberti, 2007). È in quest'ultimo senso che si deve intendere la follia come luogo di origine dell'arte: «là dove la follia si incammina e approda alle vette più alte dell'arte. Qui la "pato-logia" raggiunge la sua essenza che non è da cercare nella malattia, ma in quel patire (pathos) che si fa parola (loghia)» (ibid.). È lo stesso luogo in cui «la coscienza umana si è emancipata da quella condizione animale o divina che l'umanità ha sempre avvertito come suo sfondo, e da cui, pur sapendosi in qualche modo uscita, ancora si difende temendone la sempre possibile irruzione.(ibid.).

Territorio attiguo alla follia, la poesia appare inoltre fortemente imparentata con il sogno. Entrambi, sogno e poesia, si presentano come istanze produttive di immagini che consentono il manifestarsi di una verità che, appartenendo alla dimensione simbolica e polisemica, non per questo è meno reale di quella dettata dalla dimensione razionale.

I bambini che devono ancora arrivare all'età della ragione, i poeti, i folli, noi stessi ogni volta che sogniamo siamo nella follia. Il sogno è una follia, perché nel sogno collassa il principio di non contraddizione, di identità, per cui quando sogno sono io e non sono io, sono maschio ma sono anche femmina, sono giovane ma sono anche vecchio. C'è il collasso del principio di non contraddizione che è il principio della ragione (op. cit. U. Galimberti, 2007).

Il linguaggio simbolico, ci dice sempre Galimberti, è il terreno in cui dimora l'indifferenziato, ovvero, lo spazio del sacro che è la «*follia originaria […] Il mondo degli dei […] che ci abita*» (Ibid.). E la poesia è sacra proprio in quanto folle, indifferenziata:

Confondere è fondere insieme due significati; in quel momento nasce il poetico, il quale è discorso folle dal punto di vista della ragione. È questo anche il motivo per cui Platone, che inaugura la ragione in Occidente, dice: "i poeti vanno espulsi dalla città perché il loro linguaggio non è razionale". Sovrapporre i significati vuol dire mettere insieme significati che di per sé non starebbero insieme e non appena io metto insieme dei significati, fuoriesco dalla definizione, dalla determinazione, dalla differenza tra le parole ed i significati, ed entro nella sfera simbolica o nella sfera poetica. "Poiein" in greco vuol dire produrre e i poeti sono produttori di significazione. La poesia è una produzione di eccedenza di significati rispetto ai significati stabiliti. È per questo che nei confronti delle poesie c'è sempre una sorta di ambivalenza, nel senso che è facile leggere un saggio, ancora più facile leggere un trattato di fisica ma se ci accostiamo al

poetico c'è un certo sommovimento, perché stiamo uscendo fuori leggermente dallo spazio della ragione e incominciamo a sentire una certa inquietudine o addirittura un rifiuto. Nietzche dice: "i poeti mentono troppo", ribadendo il modello Platonico dell'eccedenza dei significati che i poeti precedono (Ibid.).

Freud, ne *Il poeta e la fantasia,* mette in luce la connessione tra la produzione poetica e il gioco tramite il quale il bambino crea un mondo fantastico: «*Anche il poeta fa quello che fa il bambino giocando: crea un mondo di fantasia, che prende molto sul serio; che, cioè, carica di forti importi d'affetto, pur distinguendolo nettamente dalla realtà*» (op. cit. S. Freud, 1980, p.50).
Perls, nel definire l'atteggiamento dell'artista, lo accomuna all'attività ludica del bambino: una sorta di lavoro che ubbidisce sia alla progettualità che alla libertà. Il processo creativo non è mero sfogo e nemmeno puro calcolo:

La parte importante della psicologia dell'arte non si trova nel sogno o nella coscienza critica; essa si trova (proprio dove gli psicoanalisti non la cercano) nella sensazione concentrata e nella manipolazione lucida del mezzo materiale. Con la chiarezza della sensazione e del gioco nei confronti del mezzo come atti essenziali, l'artista accetta il suo sogno e utilizza la sua intenzionalità critica: ed egli realizza spontaneamente una forma oggettiva. L'artista è ben *consapevole* di ciò che sta facendo; dopo aver terminato, egli vi può mostrare in dettaglio i passi compiuti; non è inconscio mentre lavora, ma non sta neppure attuando principalmente un calcolo deliberato. La sua consapevolezza costituisce una sorta di via di mezzo, né attiva né passiva, che accetta però le condizioni, si concentra sul lavoro, e *matura* verso la soluzione. Ed è la stessa cosa per quanto riguarda i bambini: è la chiarezza della sensazione del gioco libero, apparentemente privo di scopo, che permette all'energia di fluire spontaneamente e giungere a delle invenzioni così affascinanti"(op. cit. F. Perls, R.F. Hefferline, P. Goodman, p.56).

Quindi: un "nucleo" di *consapevolezza*, *accettare le condizioni*, *concentrarsi* e *maturare* verso la soluzione; un processo che, nel suo approssimasi al ciclo gestaltico del contatto, pare ripercorrere il percorso creativo di Cesare Pavese:

Quanto a me, la composizione di una poesia avviene in un modo che - se non me lo mostrasse l'esperienza - mai avrei creduto. Muovendomi intorno a un'informe situazione suggestiva, mugolo a me stesso un pensiero, incarnato in un ritmo aperto, sempre lo stesso. Le diverse parole e i diversi legamenti colorano la nuova concentrazione musicale individuandola. E il più è fatto. Non resta ora che ritornare su questi due, tre, quattro versi, quasi sempre già a questo stadio definitivi e iniziali, e tormentarli, interrogarli, adattare loro svariati sviluppi, finché capito su quello giusto. La poesia è tutta da estrarre dal nucleo che ho detto. E ogni verso che si aggiunge lo determina sempre meglio ed esclude un numero sempre maggiore di errori fantastici. Sinché le possibilità intrinseche del punto di partenza sono tutte individuate e svolte secondo le mie forze; via via si sono andati formando sotto la penna nuovi nuclei ritmici, identificabili nelle varie singolari «immagini» del racconto; e giungo, svogliatamente perché l'interesse sta ormai finendo, all'ultimo verso conclusivo, quasi sempre disteso e riposato e riconnesso all'inizio e ricapitolante allusivamente i vari nuclei… Ho davanti un complesso ritmico - pieno di colori, di passaggi, di scatti e di distensioni - dove i vari momenti di scoperta, di passo avanti, - i nuclei, insomma - si scambiano, s'illuminano, perennemente attivati dal sangue ritmico che scorre dappertutto. Ci fumo sopra e tento pensare ad altro, ma sorrido stimolato dal segreto (op. cit. C. Pavese, 2008, p. 22).

Durante il gioco i bambini assumono un atteggiamento ibrido fatto di puro piacere e divertimento e, anche, di serietà, intenzionalità, competenza logica e previsionale, e paiono incarnare nella loro attività ludica, il mito del *seriallegro*, il divino gioco che unisce serietà e leggerezza come «*la creazione artistica e il gioco amoroso, pieno di imprevisto, di rischio, di sorpresa e di inesauribile novità*» (op. cit. R. Zerbetto, 2001, p.23).
Un gioco, quindi. Ma un gioco che, proprio in quanto lasciato libero di esprimersi, trova e

riconosce la sua potenziale progettualità, il suo *telos*, che non è predeterminata ma disvelata mano a mano che il gioco procede.
Un gioco divino, peraltro è anche quello di Ermes il cui mito

[...] è estremamente affascinante, perché inaugura il modo con il quale si concepisce la poesia. Occorre non sottovalutare i miti fondanti della nostra tradizione. L'aspetto ludico di Ermes, di colui che gioca con il mondo, offre un'immagine che sarà tesa a costituire la base di molta filosofia e letteratura a seguire, dal filosofo greco Eraclito di Efeso fino al Romanticismo in cui l'elemento giocoso si riafferma di prepotenza. Il mito di Ermes riesce a caratterizzare sia l'aspetto della lievità della poesia e della parola, sia gli aspetti più ombrati, che meglio consentono di scoprire la dimensione poetica delle cose. Sfruttando la spinta giocosa e la curiosità è facile riscoprire la poesia anche in quella che appare la vita più ovvia e più ripetitiva" (op. cit. A. G. Gargani, 2000).

Durante il gioco il bambino, tramite il materiale di cui dispone, cerca, sperimenta, realizza una fantasia cui dà forma rendendola oggetto reale, conforme all'intenzionalità del processo di manipolazione ed esito di un autentico contatto finale tra organismo e ambiente.
Del resto, l'autenticità è ciò che si ricava dal fare esperienza, in quanto «*si fa esperienza di verità, quando si fa vera esperienza*», quando «*qualcosa di reale accade*» (op. cit. G. Vattimo, 1996).
Non solo: L'idea di esperienza è da intendersi anche come *Erfahrung*, parola tedesca che

ha a che fare anche con il viaggiare, col *fahren*, e implica un mutamento. Se compiamo una vera esperienza, e cioè qualche cosa che ci costringe, ci spinge a cambiare, facciamo un'esperienza di verità […] Se c'è una verità nella poesia, questa verità è pensabile solo come apertura originaria dentro cui siamo gettati, orizzonte all'interno del quale possiamo diventare consapevoli di noi stessi (ibid.).

Se la poesia, al pari del gioco, definisce un'area transizionale dove si sperimentano emozioni, sensazioni, immagini, associazioni, uno spazio, in sintesi, dove si ritrova l'autenticità dei nostri vissuti, siano essi chiari o confusi, abbozzati o pienamente raffigurati, uno spazio dove, in ultima istanza, nulla può essere chiaro ed esplicato fuorché la nostra consapevolezza di ciò che accade e in cui *siamo gettati*, allora la poesia ci aiuta a cambiare perché agisce al pari di un terapeuta della Gestalt, anzi «*essa stessa è […] un terapeuta della Gestalt che facilita e accelera dall'interno il processo di consapevolezza del cliente*» (op. cit. A. Zagaroli, 1991, p. 523).

4 - Il *fare* poetico

Platone, nel Simposio, osserva:

Sai che creazione indica qualcosa di complesso: perché ogni atto per cui una cosa passa dal non essere all'essere è creazione, così che tutte le operazioni usate nelle singole arti o mestieri sono creazioni ed i loro artisti-artigiani sono creatori […] Tuttavia [...] tu sai che non si chiamano creatori, ma hanno altri nomi, e che solo una piccola e delimitata parte dell'intera creazione, quella che riguarda la musica e i versi, si chiama con il nome dell'insieme: soltanto questa si chiama creazione (poesia) e solo coloro che posseggono questa particolare parte della creazione, si chiamano creatori (poeti) (op. cit. Platone, pp. 184-185).

Lo stesso Platone, che vorrebbe i poeti fuori dalla Città perché istigatori di processi irrazionali, attribuisce ad essi, rispetto ai semplici artigiani, il valore aggiunto di comprendere e significare la creazione in se stessa, senza ulteriori specificazioni. «*È il 'farÈ per antonomasia […] il 'farÈ in sé*» (op. cit. G. Manacorda, 2016, p. 9).
La parola *poiesis* rimanda quindi alla più ampia idea di creazione, creatività, produttività, generatività in cui è intrinseco un rapporto intimo e affettivo, con ciò che si sta creando.

Il poeta

[...] accudisce la sua opera, maternamente si potrebbe dire, ma senza la voracità di certe madri. La lascia respirare, attende che assuma forma […] Pazienza e spirito artigianale sottolineano l'aspetto processuale della produzione artistica, il suo avere costantemente a che fare con una possibilità, che è quella di trovare una forma in cui l'emozione possa essere contenuta ed espressa (op. cit. A. Romano, 2000).

Anche Galimberti collega la poesia e l'arte in genere all'atto generativo:

Sarebbe necessario portare l'arte all'altezza della forza, dove in gioco sono le figure della vita, della morte, del sacrificio […] La bellezza, infatti, non è nulla di consolante e di riposante, perché a produrla è il lavoro della madre nella generazione, il lavoro di Dio nella creazione. Io penso che all'arte, che nella sua radice 'ar' custodisce il senso del 'farÈ, penso che alla poesia, che rinvia al greco poiein, che vuol dire 'produrrÈ, competa quell'accompagnare le cose nel loro farsi e nell'abbandonarle quando sono fatte (op. Cit. U. Galimberti, 2007).

Si tratta, a ben vedere, di un processo analogo a quello della gestazione o dell'incubazione. Dice Montale:

Non saprei spiegare come la poesia nasce in me, ho l'impressione che due o tre poesie diverse, precipitando si siano fuse insieme; finito il periodo dell'incubazione scrivo con molta rapidità e con pochi ritocchi. Talora mi accade di non riconoscerle per nulla; altre volte imparo a ravvisare in me qualcosa di me che non sospettavo affatto (op. cit. C. Manfredi, 2001).

Il prodotto del processo creativo, la forma della poesia in cui l'emozione è contenuta ed espressa, generata da questa consapevolezza attenta all'operatività costruttiva, è una realtà che prima non c'era o che non era ancora visibile perché ancora sommersa, non definita. È un oggetto autentico e reale che esprime l'atto di consapevolezza del poeta rispetto alle proprie emozioni:

Si può dire che l'arte e quindi la poesia esprimono autenticità? Sì se a questa affermazione non diamo un valore assoluto ma la valutiamo in relazione all'atto del poeta; cioè quella poesia, quella opera artistica *espressa* in quel particolare momento-spazio mostra la sua autenticità in quel momento-spazio" (op. cit. A. Zagaroli, 1991 p. 522).

Ed è anche un oggetto nuovo, originale, che, in quanto tale, produce una perturbazione dell'intero campo esistenziale. Mario Luzi esprime così la sua esperienza:

Il punto di partenza di una poesia è quel qualcosa che viene dal fondo, come il baricentro di un piccolo terremoto, come un'onda che sale su… Io la sento così… proprio come un'onda che porta in superficie delle cose – molto sedimentate, molto assimilate dalla sensibilità e dalla coscienza – che non si notavano più. Improvvisamente vengono in superficie e prendono senso, significato, diventano importanti e riorganizzano un po' tutto il pensiero e tutto il sentimento del mondo intorno a loro (op. cit. D. Fasoli, 1999).

L'origine della poesia viene fatta risalire ad un improvvisa ricomposizione di aspetti, oggetti, *cose che non si notavano più*, che erano sullo sfondo perché ormai assimilate, date per scontate. Ed è in questa dimensione, che potremmo avvicinare all'esperienza del *vuoto fertile*, che emerge una figura dallo sfondo ed avviene una ristrutturazione del campo percettivo.
Si forma una prospettiva nuova, un'originale configurazione, un orizzonte inedito.
È un momento di insight in cui la situazione si riorganizza e diventa trasparente, e i suoi tratti essenziali vengono colti chiaramente.
L'antica fissità percettiva viene turbata e genera una nuova produzione.
E, in effetti – concedendoci una breve incursione nella fenomenologia – la percezione è

impotente nella morfogenesi. La facoltà che attiva inedite visioni è l'immaginazione:

La diversità tra percezione e immaginazione dipende da un diverso rapporto con la realtà: come definizioni Sartre ha suggerito "realizzante" l'atto della coscienza percettiva ed "irrealizzante" l'atto della coscienza immaginativa. L'atto percettivo è detto realizzante perché il suo compito è quello di rappresentare e ricostruire a livello coscienziale la realtà. L'atto immaginativo, è detto invece irrealizzante perché quando immagino qualcosa, questo qualcosa non è una copia dell'oggetto, né è l'oggetto stesso. È un qualcosa di analogo che è separato dal contesto, che nega l'oggetto nel suo essere reale: per questo l'atto dell'immaginazione è al tempo stesso costituente, isolante e annullante. Mentre la percezione è una funzione conoscitiva, l'immaginazione coglie qualcosa nella sua immediatezza, attraverso una "quasi osservazione" che è del tutto indifferente a criteri di verità o falsità. Mentre la percezione si dispone in maniera recettiva di fronte alle cose, l'immaginazione è una funzione attiva, è il prodotto di un'attività cosciente. Mentre la percezione ci dà rappresentazioni particolari degli oggetti, l'immaginazione offre rappresentazioni globali (op. cit. R. Roni, 2008).

5 - Dimensione immaginale

Vale la pena riportare la riflessione di Jung in merito al rapporto emozioni-immagini:

Finché riuscivo a tradurre le emozioni in immagini, e cioè a trovare le immagini che in esse si nascondevano, mi sentivo interiormente calmo e rassicurato. Se mi fossi fermato alle emozioni, allora sarei stato distrutto dai contenuti dell'inconscio. Forse avrei anche potuto scrollarmele di dosso, ma in tal caso sarei caduto inesorabilmente in una nevrosi, e alla fine i contenuti mi avrebbero distrutto ugualmente. Il mio esperimento mi insegnò quanto possa essere d'aiuto - da un punto di vista terapeutico - scoprire le particolari immagini che si nascondono dietro le emozioni (op. cit. C.G. Jung, A. Jaffé, 1965, p. 122).

L'esperienza di Jung è considerabile anche soltanto come paradigma di un processo creativo che parte dalle emozioni per arrivare all'immagine poetica. Sostenere il processo immaginativo associato a una o più emozioni consente l'apertura di una varco verso la configurazione di un vissuto personale, ne accresce la consapevolezza e ne permette la comunicabilità.
Da Jung, J. Hillman, riprende l'idea che «*Ogni processo psichico è un'immagine e un immaginare*» (op. cit. J. Hillman, 1988, pp. 88) e afferma inoltre che «*Immagini e immaginazione sono ovunque, sono fondamentali*» e che «*Dovunque c'è immaginazione*» (Ibid., p. 81 e p. 147). Le immagini di cui parla Hillman sono, si potrebbe dire, "originarie", dati psicologici primari, ovvero non sono traducibili, parafrasabili, interpretabili:

Infatti, ogni volta che voi o io trattiamo le immagini come rappresentazioni di qualcos'altro […] abbiamo distrutto l'immagine stessa a vantaggio dell'idea che vi sta dietro. Dare all'immaginazione soltanto significati interpretativi significa pensare in modo allegorico e depotenziare la forza dell'immaginazione» (Ibid., pp. 86-87).

Le immagini, quindi, perdono il loro significato nel momento in cui vengono semplicemente ridotte ad una presunta logica nascosta. Le immagini non vanno spiegate o parafrasate perché una loro (inautentica) interpretazione corromperebbe e annullerebbe la loro vitalità e pregnanza. È erroneo cercare di "estorcere" un presunto significato nascosto nell'immagine, ci si dovrebbe astenere dal risolvere il mistero che la accompagna, rinunciando a "tradurre" l'immagine, giacché questo produrrebbe un'altra immagine, non fedele all'originale. L'immagine è irriducibile:

L'atteggiamento dell'Io deve quindi tendere ad "aderire" il più possibile all'immagine così com'è, senza alterarne i termini, neppure nel senso dell'amplificazione che rappresenta comunque un tentativo di concettualizzazione del simbolo. Per Hillmann, un vero incontro fra la coscienza e l'inconscio non può avve-

nire che attraverso la partecipazione attiva dell'Io alla "messa in scena" dell'immagine; l'"Io immaginale" hillmaniano si muove come "uno", non l'unico né il protagonista, degli attori sulla scena della psiche, ed il suo compito non è diverso da quello svolto dalle altre istanze psichiche, cioè immaginare creativamente, "foggiare immagini", "fare anima". "Fare anima" non significa affatto rifugiarsi in un astratto fantasticare, al contrario radicarsi nel mondo e assumere le cose del mondo in quanto "valle dell'anima", luogo del "fare anima", cioè della realizzazione dell'immaginare attraverso attività concrete; realizzazione peraltro indissolubilmente legata alla visione "immaginale" del mondo, una visione cioè che "deletteralizzi" la realtà, che veda in "trasparenza" oltre il livello puramente esteriore della realtà, alla ricerca dell'"*anima mundi*", di ciò che le cose hanno da dire alla nostra anima"(op. cit. C.A. Cicali, D. Squilloni,1994).

Intrinseco al concetto hillmaniano di *base poetica della mente* è quello di apertura, libertà, affrancamento da potenziali istanze di possesso delle immagini che abitano la mente. Le immagini semplicemente *sono*, *accadono*, e non ci appartengono; per meglio dire, noi non possediamo le nostre immagini ma, al contrario, sono le immagini che ci inscrivono al loro interno. Ciò è evidente nei sogni dove la narrazione onirica ci presenta come attori della stessa. Ed è anche ciò che avviene quando il poeta si riconosce e si ridefinisce in un'immagine emergente.
Non c'è volontà, determinazione, intenzione; c'è riconoscimento.

6 - Stra-ordinarietà

La poesia corrisponde ad un bisogno intrinseco e inalienabile dell'uomo che è quello relativo all'esplicazione della funzione simbolico-immaginativa. É innegabile l'anelito umano a qualcosa che vada oltre i meri bisogni materiali. Se il mondo dominato dalla tecnica induce comportamenti secondo "prudenza", riscontrabili nell'atteggiamento di mera percezione degli oggetti organizzati alla stregua di utensili, nel mondo emozionato la coscienza tende a modificare gli oggetti mediante modificazioni magiche del mondo, comprendendo in modo simbolico il proprio *essere nel mondo*.
La follia, il sogno, il gioco, il transfert, rappresentano altrettante aree in cui tale funzione viene espressa, nonché altrettante aree di cura del sé o, direbbe Hillman, dell'anima.
La dimensione poetica, supportata dalla dimensione simbolico-immaginativa, permette di accedere al piano della stra-ordinarietà.
In molti comportamenti umani è spesso riscontrabile un elemento che riconduce all'ideale di vivere esperienze di straordinarietà, di alterazione dello stato usuale di coscienza, di estasi. Ciò è evidente, ad esempio, nelle dipendenze patologiche, da quelle più note legate all'uso di sostanze stupefacenti e all'alcool, a quelle più recenti (il gioco d'azzardo, lo shopping compulsivo , il workaholism, ecc.). Come sostiene Zerbetto «*Non c'è cultura che non contempli l'uso della droga. L'uomo ama giocare con la propria coscienza, modificare gli stati di coscienza. Anche il digiuno, la trance, la danza producono alterazioni dello stato di coscienza*» (op. cit. R. Zerbetto, 2005) aggiungendo, inoltre, che in tali esperienze di ampliamento della coscienza è riscontrabile un aspetto di automedicazione che rende ragione della loro pratica e diffusione e che «*Se noi ci sentiamo attratti da certe esperienze è perché, in un cero senso, le abbiamo già vissute (esperienze prenatali)*» (Ibid.).
Vale la pena di sottolineare che gli stati alterati di coscienza non sono per forza indotti o creati artificialmente; lo stesso Hoffman tiene a precisare che le droghe «*allucinogene, psichedeliche o enteogene*" possono «*provocare, date certe condizioni esterne ed interne, una totale esperienza mistica simile all'unio mystica*» aggiungendo, tuttavia, che «*Una siffatta*

trasformazione può senza dubbio avvenire anche senza impiego di droghe, spontaneamente nel caso di soggetti particolarmente privilegiati, oppure in conseguenza di determinati tipi di meditazione» (op. cit. A. Hoffman, 1993, pp. 14-16). Alcune di tali esperienze, peraltro, rientrano a pieno titolo nell'ambito della quotidianità della nostra esistenza, come nel caso degli stati di sogno e gli stati transitori tra sonno e veglia; altre esperienze di analoga natura, come gli stati ipnotici, la trance, l'estasi, non sono infrequenti nella nostra vita. Abrahm H. Maslow ha elaborato il concetto di *peak experience* ovvero *esperienze di vertice*, sostenendo la possibilità data ad ogni essere umano di vivere esperienze di forte intensità caratterizzate da vissuti di pienezza, integrità, significanza del proprio essere al mondo così come ci è dato sperimentare in un dato momento; una sorta di illuminante riconoscimento del senso della vita a volte collegato a sentimenti di tipo religioso e/o estatico.
Peraltro, l'esperienza estatica non è disgiunta da quella dell'angoscia, anzi, l'estasi può essere considerata come l'altra faccia dell'angoscia, dell'ansia, dell'esperienza panica.
In entrambi i casi la percezione è quella di "perdere il controllo", quello della ragione, in primis, e di entrare in una dimensione *altra* rispetto a quella in cui normalmente siamo immersi.

Estasi e panico, contrariamente all'apparenza, presentano una comune natura originaria, relativa all''andar fuori' (associabile anche alla follia) ovvero all'uscita, repentina ed imprevedibile, talvolta addirittura violenta, da una percezione nota ed ordinaria della vita e della realtà. In entrambe le situazioni il soggetto fa esperienza di una dimensione insolita, eccezionale, al di là di qualsiasi riferimento che possa fungere da ancoraggio al conosciuto (op. cit. A.Galotti, 2001).

É inoltre ipotizzabile che il panico e, in particolar modo, il "panico di vivere l'attacco di panico", riveli un inconsapevole desiderio di reiterare l'esperienza che, per quanto dolorosa, ha veicolato vissuti di straordinarietà tale da volerli rivivere: «*La situazione paradossale di chi soffre di attacchi di panico sta nel suo essere, per natura, potenziale sperimentatore di estasi, ovvero di sentimento oceanico: dunque qualcuno che non può accontentarsi (anche se lo vorrebbe tanto!) di una presunta 'normalità' o percezione prevalentemente ordinaria di sé e del reale*» (Ibid.).
Nell'ottica della psicologia archetipica hillmaniana, l'attacco di panico è l'evento che introduce il numinoso nella nostra vita e che perciò stabilisce un legame con il divino:

L'angoscia e il desiderio sono nuclei gemelli dell'archetipo di Pan […] La saggezza è quella del corpo che entra in connessione col divino, come il panico con Pan, con la stessa intensità descritta nelle visioni sessuali dei Santi. Infatti dove c'è panico, lì c'è anche Pan […] Il panico, soprattutto di notte quando la cittadella s'oscura e l'eroico io dorme, è una diretta *partecipation mystique* alla natura (op. cit. J.Hillman, 1977, pp. 70-74).

La poesia attiene alla sfera della stra-ordinarietà in quanto si allontana dal linguaggio ordinario e risponde ad un'istanza di aspirazione alla dimensione simbolico-immaginativa e, per ciò stesso, sacra. Scrive Galimberti:

Sacralità è una parola ambivalente che vuol dire al contempo, benedizione e maledizione: tutte le parole che oltrepassano l'umano sono parole ambivalenti. Stante la natura ambivalente di questa dimensione, ambivalente è anche il rapporto che l'uomo stabilisce con il sacro: da un lato lo teme come si può temere ciò che si ritiene superiore e che non si è in grado di dominare e dall'altro ne è attratto come si è attratti dall'origine da cui un giorno ci si è emancipati. Il sacro è una dimensione perdurante nella condizione umana, può essere rimosso, invocato, temuto, dimenticato addirittura, ma opera comunque (op. Cit. U. Galimberti, 2007).

Lo spazio poetico è spazio sacro in quanto consente di riconoscere tra i fenomeni legami

non visibili all'occhio del *profano*, di colui che è immerso nella quotidianità.
Guardare in trasparenza, con lo sguardo dell'anima, significa cogliere la straordinarietà in cui siamo spesso inconsapevolmente immersi, riconoscere il nostro essere *sacri*, in quanto naturalmente e irriducibilmente individuali e, insieme, partecipi di tutta la realtà fenomenica. Riconoscerci tali significa non sentirsi soli, riallinearci al cosmo, attribuire un senso alla nostra esistenza.
In questa prospettiva, occorre riconsiderare la poesia nella sua accezione di poesia orfica, poesia affrancata dall'estenuante ipertrofia cerebrale e letteraria e ricondotta al suo spirito di poesia sciamanica:

> Il poietés discende agli inferi della psiche (così Dante, Rimbaud, Goethe) e ne riemerge per offrire alla collettività il frutto del suo experiri». Occorre, ancora, «rigenerare la poietiké téchne alla luce di quello spirito mistico-iniziatico, magico, incantatorio, eleusino, e insieme raffinato, adogmatico, libero» (op. cit. A. Tonelli, 2007).

In maniera pregnante scrive Carotenuto:

> L'individuo creativo, per eccellenza l'artista ma non solo lui, vive spesso drammaticamente la tensione che lo muove, proprio perché il prodotto artistico è figlio di un lungo travaglio e di una estenuante «malattia creativa». Naturalmente non è sempre così, ed esistono fasi altamente creative, produttive, in cui l'artista riesce a generare con facilità le sue creature. Ma più spesso l'opera richiede dal suo creatore un'«immersione nel caos»: le notti oscure, le confusioni, gli scompigli, le aridità, la depressione [...] Effettivamente, gli sciamani, i mistici, gli artisti, certi filosofi, conoscono una fase di malessere profondo che spesso segue un periodo di intensa ricerca di un'idea o la lenta maturazione di un tema drammatico. Malessere e sollievo, sprofondamento negli abissi e riemersione da tale caoticità; l'artista è colui che è capace di «morire psicologicamente» inghiottito dal vortice della depressione e rinascere arricchito di idee, forza, vitalità straordinarie. Anche quando […] egli riesca a condurre un'esistenza definibile come «normale», il richiamo, il grido, della sua anima sono più intensi di qualunque altro interesse, al punto che spesso l'artista appare agli occhi del collettivo una persona «strana», «imprevedibile», per lo più assente, distratta. La condizione di solitudine, di distanza dalla vita, che si prova è fra le prove più terribili che sia dato di vivere, perché ciò che sembra venir perso irrimediabilmente è il senso dell'appartenenza al mondo e la possibilità di «condividere» la propria visione della realtà. Ci si percepisce come portatori di follia, come condannati a una solitudine cosmica. Gli individui chiamati a fare queste esperienze sanno cosa significa sprofondare nel caos che ha preceduto la creazione del mondo (op. Cit. A. Carotenuto, 1998, pp.123-124).

La scrittura della poesia è, quindi, tutt'altro che aliena dall'esperienza dell'estasi cui rimanda la tradizione mistico-iniziatica.
Il fenomeno dell'espressione artistica associata alla ricerca dell'alterazione dello stato di coscienza è ben documentato dalla letteratura e l'esperienza estatica, come è stato detto, è elemento costitutivo della natura umana che su tale esperienza gioca la sua propensione alla autodistruttività piuttosto che non alla ricerca del piacere nutritivo e vivificante.
C'è quindi anche un rapporto stretto tra poesia e sciamanesimo, nonché tra poesia e magia e, pur segnalando che

> Se, per la lingua poetica, si continua a parlare di scarto, di fuoriuscita dalle regole, di oscurità a tutti i livelli semiotici, ciò non significa che ancora oggi possa essere considerata ammissibile una valenza magica o religiosa della poïesis, del «fare» per eccellenza, del «creare» con le parole e con il canto. Tuttavia, la tenuta di quell'aura arcaica, può d'altra parte indicare che tutt'oggi la modalità dell'agire che chiamiamo «poesia» può costituire una forma basilare del rapporto umano con la realtà (op. cit. A. Serra, 2014, p.37).

Risulta tuttavia storicamente certo che i canti degli sciamani fossero funzionali alla cura rivolta ad un singolo individuo o all'intera comunità:

Un tempo, la funzione terapeutica dello sciamano era concepita come un tutt'uno con la funzione poetica, con la funzione musicale e con la funzione, in genere, teatrale: un tempo non si facevano distinzioni, dunque l'arte doveva guarire. Un'arte che non era in grado di guarire era considerata inutile, era considerata come uno scialo di immagini che non rispondeva a nessun fine (op. cit. E. Zolla, 1996).

È nota la concezione aristotelica sulla funzione catartica della tragedia che raggiunge il suo fine terapeutico tramite un meccanismo di identificazione tra attore e spettatore.
A tal proposito A. Seppilli osserva che

Il concetto aristotelico di catarsi è uno sviluppo, in senso scientifico, di un'esperienza che affonda in una tradizione magico-religiosa, della quale i Greci erano coscienti» e «il processo di catarsi avviene per un trattamento omeopatico simile a quello che era in uso nelle cerimonie coribantiche, ma anche in quelle bacchiche e orfiche [...] esso cioè porta all'estremo quella stessa passione che vuole eliminare (op. cit. A. Seppilli, 2011, p. 296).

Lo stesso Aristotele, quindi, lascia trasparire nella sua teorizzazione la carica magica, religiosa e orgiastica legata alla tradizione sciamanica e curativa della poesia.
La pratica della magia da parte dello sciamano che governa forze invisibili agli occhi del profano non si differenzia dalla competenza del poeta di entrare in contatto con entità che oltrepassano il mondo sensoriale tramite la «*facolta evocatrice di immagini implicita nella parola*» (ibid., p. 89). Originariamente, è questa capacità simbolico-immaginativa intessuta di trame evocative, a rappresentare il terreno comune di magia e poesia, ed è ciò che sta a presupporre che il poeta deve essere, primariamente, un conoscitore dei *nomi giusti*, ovvero un conoscitore non di semplici parole, ma di parole in grado di stimolare, indicare, figurare, immaginare una data realtà.
Il potere e l'autorevolezza del poeta sono quindi legati alla conoscenza del nome giusto, quello che indica, quasi in forma ostensiva, un dato fenomeno, quello che corrisponde alla parola essenziale e necessaria in un dato spazio-tempo .
In queste osservazioni è rintracciabile il senso della funzione terapeutica della poesia la quale è da ricondursi non tanto e non soltanto allo sfogo torrenziale, quanto all'individuazione della parola o, per meglio dire, del *nome*, di quel nome, e non altro, che dice ciò che si sta vivendo e sperimentando.
L'esperienza poetica e il processo di creatività che la sottende è leggibile come ricerca, all'interno dell'esperienza immaginale, del *nome* che denota il mito all'interno del quale ci rappresentiamo in un determinato momento della nostra vita e «*La sofferenza provocata dal disturbo ha fine quando viene scoperto il mito che il disturbo mette in scena*» (op. cit. S. M. Calloni Williams, 2007).
Nel corso di una terapia «*se le cose procedono bene, analista e paziente scrivono insieme una sorta di racconto, a fondamento del quale è un mito in azione. Questo mito vissuto fornisce le parole del racconto. Farlo emergere è il lavoro comune*» (op. cit. A. Romano, 2000).
Questa prospettiva apre la strada ad una considerazione del malessere psichico che si sottrae al filtro delle categorie diagnostiche e accentua la criticità dell'assunto che considera la psicoterapia come scienza. Il sentirsi depressi o ansiosi – fintanto che ciò non produca effetti devastanti, è ovvio – è una condizione, in prima istanza, squisitamente umana, e non necessariamente patologica. A meno che non si voglia aderire completamente a quel

sistema di categorie oppositive che contrappongono, in primis, la normalità all'anormalità. Calloni ci ricorda che:

Non è obbligatorio vedere la tristezza o la *depressione* come *malattie* da *normalizzare*, certi eventi bio-chimici e psichici della vita possono essere considerati momenti *di passaggio*, dai quali rinascere con nuove energie. Si può certo imparare ad affrontare in modo non passivo i momenti più cupi della nostra esistenza e a farne un preludio di una *rinascita* radiosa. In un mondo in cui dilaga l'ansia della guarigione, in forme scientifiche o creative, la nonterapia è l'arte di vivere la propria bellezza; la quale è anche turba, limite, peccato, fragilità e mancanza. Amare se stessi: questa è la sfida della nonterapia. Provare piacere nell'interpretare se stessi è la rivoluzione più positiva che si possa compiere (op. cit. S. M. Calloni Williams, 2007).

7 - Il *luogo* poetico

Nell'ottica in cui abbiamo considerato la poesia sinora, essa sembra riferirsi soprattutto ad una dimensione "altra" rispetto a quella dell'ordinario.
Essa sembra apparentata ad un mondo che esula normalmente da quello nel quale quotidianamente siamo inseriti.
Questa prospettiva presuppone l'utilizzo di una classica categoria oppositiva che contrappone un mondo *basso* a un mondo *alto.* Per dirla con Castaneda, una visione *Nagual* che si oppone alla visione *Tonal*.
Ma tale prospettiva, alla quale aderiamo quasi inconsapevolmente perché condizionati da un approccio culturale dominato da un intelletto che divide e separa, rischia di fuorviarci. (Lo stesso Castaneda, peraltro, asseriva che «*compito dello sciamano è quello di unire il Tonal ed il Nagual. Egli chiama questa operazione il "colpo del Nagual"*» (op cit. C. Castaneda, 1985).
In realtà, il luogo naturale della poesia è il luogo dell'intermedio, della transizione, del passaggio – e della contaminazione - tra realtà diurna e realtà onirica.
É il luogo dell'insieme, quello dell'unità dinamica dei contrari nel divenire, l'eterno trapassare delle cose nelle loro identità opposte.
É il luogo della divina follia e dell'entusiasmo dionisiaco, e

Ciò a cui conduce l'entusiasmo è la visione che ad Eleusi si chiamava epopteia. Questa parola significa letteralmente 'guardare al di sopra', perciò appartiene alla divina follia che guarda al di sopra della natura delle cose che la ragione ha distinto. Il desiderio di comporre le differenze, quindi di fare simbolo (dal greco syn-ballein), spiega la tonalità orgiastica del culto di Dioniso e le polarità sottese alle sue raffigurazioni che la ragione legge come contraddizioni (op. cit. U. Galimberti, pp. 291-93).

È luogo in cui si rasenta la sapienza perché

Esula dai principi di identità, non contraddizione, terzo escluso e altri ancora, come ne esula la vita e la fonte indicibile della vita, alla quale solo la musica, e una parola-musica che della musica conservi l'indole tout court mystiké, si può accostare per esprimerla. La Sapienza orfica della poesia, alla maniera della terza e della quarta via parmenidea, (quella del ouk ésti), a maggior merito della filosofia, può collocarsi nella posizione liminale, tra immediatezza e fenomeno, Assoluto e Manifesto, indicibile e dicibile: è condizione spirituale di soglia, parola che non pretende di costruire edifici di pensiero destinati prima o poi a sfaldarsi come castelli di sabbia sulla riva, quando sale marea della vita, e della sua scaturigine. La poesia –sapienza orfica è anamorfosi consacrante del mondo, mondi che si creano e ricreano in continuazione e continuamente rasentano il mistero; incanto della parola e magia della natura, discesa agli inferi e anábasis lucente; estasi, visione, manía e memoria mistica di una divina radice metafisica; gioco (il Dioniso bambino!) e

divinazione, trance apollodionisiaca, che è adesione e distacco dall'impulso, e aspirazione all'armonia che liberi il mondo da Contesa" (op. cit. A. Tonelli, 2007).

È, ancora, il luogo dove è possibile oltrepassare l'univocità semantica:

'OltrepassarÈ può significare abolire le differenze, come spesso accade nei sogni, nei deliri, e in generale nella confusione della mente, oppure evocarle senza sopprimerle. Nel primo caso abbiamo quella condizione che gli uomini hanno sempre conosciuto come forma della follia da cui la ragione si tiene lontana come dal suo altro, dall'antecedente da cui si è separata, nel secondo caso abbiamo quella forma di *pensare* che è un *passare* dalla cosa al mondo dei suoi rinvii, che la logica scientifica non può percorrere perché la sua esigenza di de-terminazione chiede la terminazione di ogni significato, senza di cui non si produrrebbero termini univoci. Tra *follia* e *logica scientifica* c'è dunque uno spazio intermedio dove qualcosa non è mai solo 'questo' o 'quello' (op. cit. U. Galimberti, p. 22).

È, come l'arte tutta, un procedimento che

Si serve di immagini o di idee polisemiche e vaghe, crea campi semantici vasti e indeterminati, scombina il cauto procedere dell'intelligenza congiungendo nella metafora ciò che è lontano o usando nella sineddoche la parte per il tutto. Rasenta l'ineffabile, non perché sia incapace di esprimere qualcosa (vale anzi il contrario), ma perché dice troppo, perché le sue riserve di senso risultano inesauribili, tant'è vero che una poesia si può leggere infinite volte, trovandovi sempre aspetti prima non colti, eppure già virtualmente contenuti in essa. L'opera d'arte non si può quindi ridurre a qualcosa di rigidamente chiuso: parafrasando Gombrich, in luogo di «arte come illusione», bisognerebbe parlare di «arte come allusione», in quanto rinvia a un insieme indefinito - e, forse, infinito - di implicazioni e di significati impliciti. Essa non tiene conto, inoltre, dei vincoli imposti dalla realtà. Così, se Eraclito afferma che tutti gli svegli partecipano ad un mondo comune, mentre i dormienti vivono ciascuno in un universo privato, la poesia costituisce un paradossale mondo intermedio, in cui la dimensione pubblica e privata, il linguaggio della ragione e quello delle passioni confluiscono e scambiano continuamente i rispettivi ruoli. I mondi prodotti dal poesia non costituiscono pertanto né un semplice rispecchiamento della «realtà», né il frutto di una immaginazione arbitraria. Si situano in un `terzo regno', intermedio tra il presunto `realÈ riflesso dalla conoscenza (intesa come riproduzione logico-percettiva di esso) e gli altrettanto improbabili prodotti per partenogenesi di una fantasia creatrice dal nulla. Due concetti specularmente opposti e complementari vengono pertanto messi in mora o distrutti nella loro assolutezza: l'idea di una realtà di per sé vera ed indipendente dal linguaggio che la enuncia (una `iper-realtà' che la poesia o l'arte in genere dovrebbero mimeticamente rispecchiare) e quella di una immaginazione arbitraria, brada, che - a partire da appigli offerti dall'esperienza - si inventa un mondo che non ha più alcun rapporto con quello in cui effettivamente si vive. È, invece, possibile intendere il territorio della poesia come atopia, luogo inclassificabile, che non appartiene né al dominio della realtà assoluta, né a quello - che ne è l'opposto speculare - dell'utopia, del non-esistente per definizione, un paradossale mondo intermedio luogo dell'*atopia*, "luogo inclassificabile, che non appartiene né al dominio della realtà assoluta, né a quello - che ne è l'opposto speculare - dell'utopia, del non-esistente per definizione (op. cit. R. Bodei, 2002).

È, il luogo della potenza immaginativa dell'anima, in cui Henri Corbin, cui dobbiamo il concetto di *mundus imaginalis*, situa la creazione di miti, filosofie ed opere d'arte.
Così configurato, questo spazio sembra costantemente attraversato da una sorta di movimento oscillatorio che va dalla cosa ai suoi molteplici significati. Come se la c*apacità negativa* si connotasse in termini di ricettività del flusso di immagini e analogie che i dati della realtà sono in grado di evocare nella misura in cui ci si predispone a coglierle.

8 - I miti e l'adattamento creativo

Dare il nome giusto alle cose, dicevamo.
Ma per dare e dire il nome giusto bisogna entrare in contatto con ciò che ci circonda.

Quindi cadesti.

Angelo folgorato

da troppa luce

Gli uomini vivono e si sviluppano all'interno di un ambiente, sono parte di esso e con esso interagiscono. Comprendere quale modalità di rapporto tra mondo interno e mondo esterno agiamo significa avviare una ricerca sul nostro personale *copione di vita*, sulle nostre *fissazioni* e *passioni*, sul nostro stile relazionale.
L'arte si produce proprio sul confine di contatto tra organismo e ambiente, laddove -in termini gestaltici- si manifesta il sé in quanto funzione di adattamento creativo tra le due realtà. La creatività dell'arte è parallela ed equivalente alla creatività delle esperienze di adattamento che l'individuo sperimenta nel corso del personale ciclo di vita.
Sostanzialmente, si tratta di individuare quali operazioni di confine attiviamo, e quindi quale *modo-di-essere-nel-mondo* ci contraddistingue (op. cit. R. Zerbetto 1998, pp. 86-95).
In una prospettiva archetipica la domanda si pone in questi termini: *Quale mito ci abita?*
Si tratta di un lavoro che può coinvolgere sia i miti greci, che generalmente appartengono già al nostro patrimonio culturale e immaginale, sia i nostri miti personali, che comprendono figure importanti della nostra vita così come *poeticamente* li abbiamo vissuti e li ricordiamo, coerentemente al modello della psiche proposto da Hillman che è quello che si incentra sull'anima, da lui definita come «*una modalità che riconosce ogni realtà come primariamente simbolica o metaforica, una base poetica che svolge la funzione di collegare fra loro le immagini degli eventi, amplificandone le risonanze affettive e conservando la configurazione globale dell'esperienza*» (op cit. F. Lamendola, 2010).
I personaggi poetici -mitici- che si muovono nel teatro della nostra psiche rappresentano la varietà del comportamento umano.
Nel corso della nostra storia attiviamo – e siamo attivati da – miti particolari che possono essere funzionali o disfunzionali al processo di maturazione e individuazione.
La nostra personale mitologia, modella gli schemi affettivi e cognitivi con i quali interagiamo con il mondo. Se dogmatizzati e cristallizzati in un modello comportamentale reiterato e consunto, tali schemi risultano dannosi e inibenti la nostra crescita ed evoluzione.
Parliamo in questo caso di *mitema*:

> Il *mitema* è quella configurazione mitica che noi troviamo in una persona […] I mitemi sono quei meccanismi ripetitivi […] che a un certo punto si perpetuano senza evoluzione. Nei nostri pazienti noi troviamo spesso questo fenomeno della ripetizione che Freud chiamava la *coazione a ripetere*, la tendenza a commettere sempre gli stessi errori. Questo viene ripreso con termini diversi in varie correnti della psicologia, in Transazionale si parla di *copione ripetitivo*, in Gestalt di *gestalt ripetitiva* (quando diventa sterile, anancastica, come una specie di condanna da cui non si riesce ad uscire) quindi in questo senso il mito tragico ci aiuta a vedere dove una persona si inceppa nel suo percorso (op. Cit. R. Zerbetto, pp. 1-6).

Tuttavia, è fondamentale sottolineare come i miti siano *concrezioni di significato* strutturalmente ambigui e bivalenti, non è cioè possibile un'univoca attribuzione di significato al mito che si presta, al contrario, a un'operazione di evocazione, allusione, lettura quanto più conforme e significativa per l'individuo
Di fatto, l'univocità semantica del mito ne invalida la potenza evocatrice ed attivatrice di domande e quesiti.
Il mito è un sistema aperto entro il quale ci si muove oscillando perennemente da un significato all'altro e attuando continui rimandi simbolici.
Ma in questa che pare essere la sua problematicità risiede anche la sua valenza terapeutica perché il mito apre costantemente a delle possibilità, evita il permanere all'interno di stili

esistenziali entro cui ci si imprigiona, ci si fissa e immobilizza.
L'approccio gestaltico attribuisce particolare importanza all'espressione di sé e delle proprie emozioni. In tal senso il mito costituisce un'area di sperimentazione personale e originale. Attraverso il mito e l'identificazione con le figure mitiche è possibile rappresentare se stessi e parti di sé e, mediante tale rappresentazione, riappropriarsi di parti alienate e scoprire inediti e creativi modelli di interazione con il mondo.
Il lavoro della composizione poetica, allora, non pare distinguersi da quello della rappresentazione e identificazione dei personaggi mitologici. Le immagini della poesia prendono forma dal mondo degli archetipi che abitano la nostra anima e dai modelli mitici cui aderiamo e che, confondendosi, contaminandosi, integrandosi, creano altri miti, altre immagini, altre modalità di interagire con l'ambiente.
L'individuazione dei miti fondanti corrisponde alla configurazione di immagini che riflettono e accompagnano il nostro modo di essere nel mondo, ciò che permette di intervenire creativamente nell'adattamento che costantemente svolgiamo con l'ambiente del quale siamo parte.
Riconoscere i propri miti significa vedere nel mondo parti di noi e riflettere in noi parti del mondo. Il processo creativo dell'uomo sembra nascere da una comunicazione particolare tra interno ed esterno:

> Ciò che io vedo, è noto, può anche essere diverso da quello che tu vedi. Si tratta quindi di un incontro tra un oggetto ed un soggetto che produce il "qualcosa". L'opera quindi non è una prerogativa intrinseca dell'oggetto se questa non si "rivela" producendo quell'inconfondibile vissuto a cui diamo il nome di arte. Ma non l'arte "di fuori", delle cose. Neppure l'arte "di dentro" che possa prescindere dal mondo (seppure vissuti interiori possano avere un alto valore estetico). L'arte dell'incontro tra un fuori ed un dentro (op. cit. R. Zerbetto, 2002).

La poesia, quindi, è quella configurazione linguistica e psichica che racconta un'esperienza, quella del rapporto, in qualunque modo esso si presenti, tra l'Io e il mondo.
La poesia fotografa l'immagine di un incontro al confine tra l'interiorità e l'ambiente esterno senza, tuttavia, immedesimarsi con nessuna delle due realtà.
La poesia, una volta conclusa nella sua forma, si pone come testimone dell'esperienza vissuta, rendendosi fruibile agli altri.

9 - Diventare se stessi...

La nostra vita si snoda attraverso innumerevoli passaggi di cui la nascita, la pubertà, la morte sono i più salienti. Ma in ogni momento del nostro percorso esistenziale abbiamo necessità di rimodellare il rapporto con il mondo, per poter congedare ciò che è passato e accogliere il presente.
La facoltà creativa ci consente di elaborare strategie adeguate all'adattamento che si rende necessario in occasione degli eventi cui incorriamo. La creatività assume un ruolo fondamentale nell'immaginazione e nell'invenzione di comportamenti "utili", congrui e funzionali alle situazioni concrete che l'individuo si trova ad affrontare nella vita reale.
Le fasi di cambiamento sono spesso accompagnate da confusione e incertezza. Tuttavia, è proprio durante queste fasi di transizione che si apre l'opportunità di definire chi siamo e quello che vogliamo.
Il processo di crescita è un processo di individuazione che ha bisogno della disposizione a

costruire come quella di distruggere, di unire e disunire, di rimuovere e di far emergere.
Tra i principi della terapia della Gestalt, quello di promuovere la libertà di essere sé stessi e di esprimersi in una forma attiva e creativa è senz'altro uno dei fondamentali. L'aspetto creativo della Gestalt è fondante.
Esprimere se stessi creativamente è di per sé terapeutico.
La manipolazione di un elemento corrisponde ad una tensione del soggetto a "lavorare" parti di sé percepite come non ancora sufficientemente assimilabili.
É un'operazione che si svolge in uno spazio "transizionale" dove l'individuo, lungi dal disconoscere i propri vissuti emotivi, sta con essi, li riconosce e li elabora. Se ne riappropria.
Il soggetto non subisce passivamente, non è dominato da un'emozione proprio perché essa non è repressa, bensì espressa.
Tutto ciò attiva un potenziale creativo e *aggressivo*, una *pulsione di vita* che implica la *masticazione* funzionale alla *assimilazione* e alla *digestione*.
Anche il meccanismo della proiezione è inibito: «*Un sano metabolismo mentale richiede lo sviluppo nella direzione dell'espressione e non della proiezione. Il "carattere sano esprime" le sue emozioni e le sue idee, il "carattere paranoide le proietta"*» (op. cit. F. Perls,1971, p. 169).
Sulla creatività e sui suoi rapporti con l'area psicologica molto è stato scritto. Mi sembrano tuttavia particolarmente illuminanti le parole di Carotenuto:

> Uno dei compiti della terapia, come si sa, è proprio quello di far riappropriare il paziente della sua energia dispersa in mille rivoli. Si potrebbe dire che la persona nevrotica manca la propria esistenza investendo tutta la sua energia in operazioni difensive piuttosto che offensive, intendendo con questi due termini un impiego finalizzato alla mera sopravvivenza rispetto invece a un atteggiamento creativo. Punto centrale della questione diventa allora la figura interiorizzata del padre. « Uccidere il padre » significa, nella mia ottica, confrontarsi realmente con le proprie capacità creative che sono continuamente ostacolate dalle generazioni precedenti (op. cit. A. Carotenuto, 1983, p. 70).

Sono parole che ben si accostano alla visione di Hillman che sostiene la necessità, per l'individuo, di seguire la propria *vocazione*, il proprio *daimon*, per divenire se stessi:

> Il *daimon* svolge la sua funzione di promemoria in molti modi. Ci motiva. Ci protegge. Inventa e insiste con ostinata fedeltà. Si oppone alla ragionevolezza facile ai compromessi e spesso obbliga il suo padrone alla devianza e alla bizzarria, specialmente quando si sente trascurato o contrastato. Offre conforto e può attirarci nel suo guscio, ma non sopporta l'innocenza. Può far ammalare il corpo. È incapace di adattarsi al tempo, nel flusso della vita trova errori, salti e nodi - ed è lì che preferisce stare [...] C'entra molto con i sentimenti di unicità, di grandezza e con l'inquietudine del cuore, con la sua impazienza, la sua insoddisfazione, i suoi struggimenti. Ha bisogno della sua parte di bellezza. Vuole essere visto, ricevere testimonianza, riconoscimento, soprattutto dal suo padrone. Va lento ad ancorarsi e svelto a volare. Poiché non può dimenticare la sua propria vocazione divina, si sente insieme esule sulla terra e partecipe dell'armonia del cosmo. Le immagini e le metafore sono la sua lingua madre, innata, la stessa che costituisce la base poetica della mente e rende possibile la comunicazione con tutti gli uomini e tutte le cose" (op. cit. J. Hillman, 1997, pp. 60-61).

Lungi dal determinare secondo criteri di fissità il nostro modo di declinarci nel mondo, il *daimon* ci induce ad esperire varie forme di figure, rappresentazioni mitologiche, modelli archetipici ai quali la nostra immaginazione aderisce creativamente in relazione ad eventi e circostanze. Il maschile perciò, può assumere le vesti del *puer* o del *senex* o di Prometeo e, analogamente, le varie figure femminili del pantheon greco (Atena, Artemide, Afrodite, Demetra) possono fornirci modelli di riconoscimento, peraltro non assoluti od univoci

perché la contaminazione tra di essi inibisce una mera e piatta identificazione (cfr. R. Zerbetto, 2007).
La nostra continua capacità trasformativa, la dinamica delle nostre tensioni, i miti da cui siamo pensati, possono mutare continuamente il nostro percorso esistenziale.
Afferma Mazzei:

> Un aspetto importante del lavoro terapeutico è quello di svelare, di aiutare a prendere consapevolezza degli aspetti del sé negati. Il concetto di rimozione esprime fondamentalmente la negazione dell'evidenza, dell'*ovvio*. Nel concetto dell'*auto-interruzione* di cui parla Perls si sottolinea proprio la caratteristica nevrotica della *negazione dell'ovvio*. Ci si limita continuamente nel proprio potenziale creativo impedendo di far affiorare alla coscienza quello che Freud chiama "*inconscio*" che per la Gestalt, in cui si sottolinea la propria responsabilità in ciò che si sceglie di vedere, rappresenta sostanzialmente il rifiuto di "prestare attenzione", il nostro bisogno di evitamento di "vederci". In altre parole si fa la scelta "inconsapevole" di essere "inconsapevoli" limitando pertanto l' auto-osservazione" (op. cit., S. Mazzei, 2010).

L'arte in genere, e la poesia in particolare, è essenzialmente un tentativo di entrare in contatto con l'inconscio, «*nell'oscuro regno delle emozioni caotiche non integrate*» (ibid.), con le nostre parti alienate e di cui in genere non siamo consapevoli.
Entrare in contatto con le varie parti di sé, con i propri personaggi interiori, i nostri miti, diversi e talvolta totalmente contrastanti; confrontarsi con essi, dando loro forse per la prima volta voce, anima e corpo, significa anche cogliere se e come questi personaggi condizionano la nostra esistenza, i nostri atteggiamenti, le nostre scelte di vita, le nostre dinamiche relazionali.
Significa apprendere, attraverso la loro conoscenza ed accettazione, se e come potrebbero esserci "utili", nel presente e nel futuro, per affrontare in modo migliore, o comunque differente, situazioni problematiche aiutandoci a definire e concludere processi interrotti e *gestalt incompiute*.

10 - … Insieme alla poesia

Ma in quale modo la poesia può aiutarci in questo processo di integrazione?
Dopo -e durante- il periodo di attesa, gestazione, incubazione, frequentazione delle parti più oscure della nostra psiche, quali strumenti mette in campo?
La poesia è linguaggio simbolico che utilizza metafore.
Intendiamo per metafora un procedimento comunicativo che induce immagini mentali: «*Il linguaggio poetico consiste in questo gioco di linguaggio nel quale lo scopo della parola è di evocare, di suscitare delle immagini*» (op. cit. P. Ricoeur, 1981).
L'efficacia trasformativa della poesia sembra consistere nella produzione di immagini, nel trarre dagli eventi immagini significative, cariche di senso e, perciò, reali esperienze della nostra vita.
Si tratta di un lavoro che ha a che fare con la visione e con la metafora.
La poesia è essenzialmente metafora. Si può dire, infatti, che «*Quasi non esiste una poesia senza almeno una metafora. E, quando la metafora apparentemente non c'è… è la poesia intera ad essere una metafora*» (op. cit. D. Bisutti, p.109). Creare metafore, dice Aristotele, significa «*vedere con la mente ciò che è analogo*», quindi cogliere legami tra le cose con una sorta di occhio interiore. «*L'eccellere nelle metafore è la qualità di gran lunga più importante, "l'unica cosa che non si può prendere dagli altri, ed è indizio di*

naturale disposizione: infatti, far belle metafore, significa scorgere le somiglianze" fra le cose» (op. cit. A. Seppilli, 2011, p.205).
Il poeta è colui che ricerca (*immagina*) attivamente metafore, connessioni e legami con le cose e gli eventi, e tra se stesso e queste ultime. Una ricerca che si avvale di un *occhio interiore* e che mira a «*istituire somiglianze di particolarissimo tipo*» (ibid, p. 223), che permettono ideazioni poetiche le quali, in virtù di potenti analogie, fitte reti di legami e rispecchiamenti, stanno alla base della facoltà mitopoietica, ovvero la capacità di creare immagini mitiche.
È importante sottolineare che le immagini non sono concepibili senza un corpo, intendendo con corpo il *vissuto corporeo*, fatto di sensazioni, percezioni, immagini, e il vissuto corporeo si forma attraverso la funzione materna della *reverie*, tramite la quale la madre organizza i materiali frammentati del neonato e glieli restituisce in una forma integrata. Si tratta di una funzione paragonabile a quella di un contenitore, o a un calco, che attribuisce una forma ai materiali contenuti.
La psicoterapia è leggibile anche come processo di reintegrazione del mondo interno nel corso del quale si svolge una ri-metaforizzazione dell'esperienza che permette di ri-definire il vissuto dell'individuo.
É quindi il linguaggio narrativo-metaforico a costituire lo strumento fondamentale utilizzando il quale si perviene ad una nuova acquisizione di senso: «*È la metafora a consentire la 'sintesi' del vissuto, l'esperienza dell'integrazione è possibile solo attraverso la metafora: 'mi sento come…' che ovviamente è implicita e involontaria. Come afferma Ricoeur: 'l'immagine poetica diviene origine psichica*» (op. cit. P. Ricoeur, 1995).
L'integrazione di parte di sé, precedentemente alienate o rimosse, attivata tramite il meccanismo della *reverie* rappresenta la conclusione del processo creativo.
Il caos iniziale inizialmente esperito si trasforma, per mezzo del *gioco* esplorativo e creativo delle analogie, similitudini e metafore, in una forma, in una unità significativa caratterizzata da una sorta di valenza sincronica.
Il poeta rende comunicabile un'emozione, evocandola attraverso la parola, il ritmo, il suono, in quanto il suo processo creativo equivale ad un processo integrativo.
Quando scriviamo una poesia attiviamo un meccanismo simile alla *reverie*, dove il contenitore e il contenuto coincidono: «*Il poeta non ha bisogno necessariamente di un contenitore-ascoltatore poiché la poesia stessa è intima connessione di contenuto e contenitore*» (op. cit. A. Techel, 2001). È insieme parto, processo generativo, e neonato, oggetto generato.
Nella poesia si partorisce se stessi, ci si *forma*:

> si opera una […] miracolosa fusione […] la fusione tra significato, musicalità, forma visiva […]; è la fusione legata alla sintesi dei vari organi di senso e della mente; è come se si ricostruisse un bambino interno con un corpo integrato e soprattutto con la mente integrata all'udito, alla vista, al tatto. Ecco che scatta 'l'evocazionÈ, il fatto speciale che fa di una scrittura una poesia" (Ibid.)

la capacità, cioè, di esprimere un intimo rapporto tra parti di sé, e tra queste ultime e il nostro rapporto con il mondo.
L'immagine poetica, peraltro, è un evocatore che favorisce operazioni di movimento. L'avvenuta integrazione di parti alienate nel corso del processo di creazione poetica ha generato una forma che, lungi dal porsi come conclusiva, si presta ad evocare ul-

teriori configurazioni del rapporto Io-mondo; ciò che è in figura, in un determinato momento, rientra nello sfondo lasciando spazio a figure emergenti sollecitate dalle risonanze emotive veicolate della forma poetica precedente.
La connessione *fusionale* di contenuto e contenitore conduce ad attribuire pregnanza di significato alla struttura stessa della poesia, al suo ritmo che «*rappresenterebbe essenzialmente il ritmo biologico della persona, addirittura i suoi momenti di vita intrauterina, e dal ritmo si può risalire alle ripetizioni e alle costanti di comportamento di una persona*» (op. cit. A. Zagaroli, 1991, p. 525).
Nella poesia, quindi, risulta difficile separare nettamente forma e contenuto, *ciò* che viene detto dal *come* viene detto. Questo fenomeno, oltre ad aprire alla problematica relativa all'intraducibilità della poesia, offre un rimando significativo all'attenzione che la Gestalt pone su *come* l'individuo si declina nel mondo. Al di là delle intenzioni, dei propositi, delle vuote parole, ciò che è prioritario è la modalità di adattamento posta in essere dal soggetto, modalità nella quale si ritrovano le reali intenzioni, i reali propositi, i reali copioni di vita messi in atto.
La sintesi di forma e contenuto operata dall'immagine poetica mostra -e non descrive- la peculiare modalità di come il poeta si declina nel mondo.
In questo senso la poesia può definirsi come *parola incarnata*.
E tuttavia, essendo parola, non deroga al suo compito di mediare e, perciò, di contenere: «*La parola ha la capacità di contenere l'ansia e allo stesso tempo riesce a rappresentare idee fortemente investite d'affetto e di desiderio*» (op. cit. C. Camporesi, 2004).
L'energia creativa deve potersi esprimere, ma se erompe in maniera incontrollata può provocare l'effetto contrario all'espressione dell'emozione, cioè la confusione marasmatica che acceca la consapevolezza.
La creazione poetica comporta anche che l'autore, sempre più durante la scrittura e a scrittura compiuta, diventi gradualmente *testimone* dell'accadimento artistico-psicologico.
Il rendersi conto, attraverso l'espressione creativa, delle proprie emozioni e di quanto esse possano ricollegarsi alla scotomizzazione di parti represse, induce ad un distacco da esse che è di per sé terapeutico. In merito alla Teatroterapia, Quattrini afferma:

> Fare spettacolo di quello che si mette lì, bello o brutto che sia, è certamente una forma di cura, nel senso che invece, per esempio, 'essere il dolorÈ, al momento che si esprime si 'ha il dolorÈ: invece di esistere una cosa sola, cioè il dolore, ne esistono due, io e il dolore (op. cit. P. Quattrini, 2004, pp. 6-11).

Questa riflessione risulta particolarmente valida se si intende utilizzare la poesia in un percorso di terapia; il processo di accompagnamento del terapeuta può essere fatto coincidere con la *storia poetica* del cliente, dove il contatto con le emozioni e l'espressione delle stesse agevola, nel contesto del dialogo, il riconoscimento di parti represse e induce a una fluidificazione di rigidi copioni comportamentali, e dove

> Sarà importante notare anche se e quando la poesia, invece di stimolare il cambiamento, agisce come una sorta di "gabbia" delle emozioni, quando cioè la poesia, come può accadere ad altre forme di comunicazione, diviene una 'cassa di risonanza infinita' del malessere degli scriventi e il dolore contenuto non riesce a fluire e diviene focus di tutta l'attenzione quotidiana (op. cit. M. Monaco, 2009).

Lo spazio si apre a nuove possibilità, a nuovi miti, e creare un mito non significa creare soltanto delle immagini

Lo spazio si apre a nuove possibilità, a nuovi miti, e creare un mito non significa creare soltanto delle immagini. L'attività poietica volta alla creazione di miti è un'attività finalizzata a creare un senso che abbia valore per l'individuo in un dato momento della sua vita.

Bibliografia

Antonelli G. (1997) *Lo psicoanalista en artiste in Giornale Storico di Psicologia Dinamica,* 41, Liguori, Napoli. Visionato dicembre 2009 su http://www.centrostudipsicologiaeletteratura.org

Bisutti D. (2009) *La poesia salva la vita,* Feltrinelli, Milano.

Bodei R. (13 dicembre 2002) *L'opera d'arte tra ragione e passione in Il Manifesto.*

Borgna E. (2018) *L'arcobaleno sul ruscello,* Raffaello Cortina Editore, Milano.

Calloni Williams Selene M. (2007) *Il metodo simboloimmaginale. Le tecniche che trasformano disagi e diversità in autentici patrimoni.* Visionato agosto 2010 su http://www.nonterapia.ch

Camporesi C. (2004) *Creatività come trasformazione del desiderio.* Visionato agosto 2012 su http://www.faraeditore.it

Carotenuto A. (1998) *Distruzione, caos e il rischio creativo, in Rivista di Psicologia Analitica,* 5/57, Astrolabio, Roma.

Carotenuto A. (1983) *Nevrosi, processo creativo e potere sull'altro,* Roma. Visionato agosto 2010 su http://www.rivistapsicologianalitica.it

Castaneda C. (1985) *Il Fuoco dal Profondo,* Milano, Rizzoli, cit. in S. Mazzei, *Le polarità tra Gestalt e tradizione,* in http://www.igbw.it/rivista.html

Cicali C. A., Squilloni D. (1994) *L'immagine e l'icona* Relazione presentata al Convegno Nazionale *Il vertice e l'abisso* tenuto a Firenze il 29-30 Ottobre 1994 presso l'Istituto N. Stensen. In *Il Futuro dell'uomo* Anno XXI n°2. Visionato agosto 2010 su http://www.centroicone.it

Dalla Croce M. (17 settembre 2004) *Nelle emozioni l'esperienza dell'infinito* in Il Manifesto.

Ferlingetti L. (2002) *What is poetry,* trad. M. Chiamenti in http://festivalpoesia.org/2008/index.php?option=com_content&view=article&id=235:what-is-poetry&catid=80:la-rivoluzione-poetica

Ferro A. (1996) *Nella stanza dell'analisi. Emozioni, racconti, trasformazioni,* Raffaello Cortina Editore, Milano.

Freud S. (1980) *Il poeta e la fantasia in Saggi sull'arte, la letteratura e il linguaggio,* vol. 1, Boringhieri, Torino.

Galimberti U. (2007) *Il Sacro e la dimensione del simbolico.* Visionato agosto 2010 su http://ariannaeditrice.it

Galimberti U. (11 aprile 2007) *Tra ragione e follia,* in *La Repubblica.*

Galimberti U. (1994) *Parole nomadi,* Feltrinelli, Milano.

Galimberti U. (13 gennaio 2007) *La fine dell'arte,* in *D- La Repubblica delle donne.*

Galotti A. (2001) *Estasi e panico.* Visionato agosto 2010 su http://www.geagea.com

Gargani A. G. (2000) *Cosa ci racconta la poesia?* Visionato agosto 2010 su http://www.emsf.rai.it

Ginger S. (2005) *Iniziazione alla Gestalt. L'arte del con-tatto,* Edizioni Mediterranee, Roma.

Giusti E., R. Harman (1995) *La psicoterapia della Gestalt. Intervistando i maestri,* Sovera, Roma.

Hillman J. (1977) *Saggio su Pan,* Adelphi, Milano.

Hillman J. (1997) *Il codice dell'Anima,* Adelphi, Milano.

Hillman J. (2003) *Il linguagio della vita. Conversazioni con Laura Pozzo,* Rizzoli, Milano.

Hillman J. (1998) *Saggi sul Puer,* Raffaello Cortina Editore, Milano.

Hofmann A. (1993) *I misteri di Eleusi,* Stampa Alternativa, Roma.

Fasoli D. (24 febbraio 1999) *Mario Luzi. Un navigatore del Novecento* in Il Manifesto.

Jung C.G., Jaffé (1965) *Ricordi, Sogni e Riflessioni,* Il Saggiatore, Milano.

Lamendola F. (2010) *Analogie e differenze fra Plotino e Jung nel pensiero di James Hillman* in https://www.filosofiatv.org/news_files2/106_LamendolaPlotino%20e%20Jung%20secondo%20Hillman.pdf

Manacorda G. (2016) *La poesia,* Castelvecchi, Roma.

Manfredi C. (2001) *Poesia e sogno in Il Convivio. Giornale telematico di poesia arte e cultura.* Visionato agosto 2012 su http://www.centrostudialeph.it

Mazzei S. *L'approccio fenomenologico-esistenziale della terapia della Gestalt nella pratica dell'indifferenza creativa.* Visionato agosto 2010 su http://www.igbw.it

Mazzei S. *Le polarità tra Gestalt e tradizione.* Visionato agosto 2010 su http://www.igbw.it

Monaco M. (2009) *Che poesia sia!* Visionato agosto 2010 su http://adriana-poetry.blogspot.it

Naranjo C. *La dimensione spirituale occulta o implicita della Gestalt* in *INformazione Psicologia Psicoterapia Psichiatria,* n° 41- 42, settembre - dicembre 2000 / gennaio - aprile 2001, pagg. 104 - 113, Roma.

Pavese C. (2008) *Il mestiere di vivere,* L'Unità/Einaudi, Milano (ed. or. 1952)

Perls F. (1942) *Ego, Hunger and Aggression: a Revision of Freud's Theory and Method,* London: George Allen & Unwin; N.Y: Random House, 1969a tr. it. *L'Io, la fame e l'aggressività,* Franco Angeli, Milano.

Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality,* Julian Press, New York N.Y. tr it. *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana,* Ed. Astrolabio, 1971, Roma.

Platone *Simposio,* in *Platone. Opere compete,* vol. III, Laterza, Roma-Bari, 1984.

Quattrini P. *Psicoterapia ad orientamento fenomenologico esistenziale e arte* in *INformazione Psicoterapia Counselling Fenomenologia,* n°3 gennaio-febbraio 2004, pagg. 6-11, Roma.

Ricoeur P. (1981) *La metafora viva,* Jaca Book, Milano, 1981, cit. in *Pensare per immagini. Arti Terapie e immagini mentali* pubblicato in *Arti Terapie,* 1995. Visionato agosto 2010 su http://www.teatrovideoterapia.it

Romano A. (2000) *La principessa nascosta: psicoterapia e fare poetico,* pubblicato in appendice a *Musica e psiche,* Bollati Boringhieri, Torino. Visionato agosto 2010 su http://www.arpajung.it

Roni R. (2008) *Percezione, rappresentazione immaginativa ed emozione.* Visionato agosto 2010 su http://www.esonet.it

Seppilli A. (2011) *Poesia e magia,* Sellerio Editore, Palermo (ed. or. 1962).

Serra A. (2014) *Linguaggio, poesia e realtà. Linguaggio ordinario e linguaggio poetico in Roman Jakobson* in *Rivista Italiana di Filosofia del Linguaggio,* Vol 8, No 1.

Spedicato F. (2006) *La creatività tra psicologia – arte – etica in ARTITERAPIE periodico di arte e riflessione psicofilosofica,* gennaio-febbraio 2006.

Techel A. (2001) *Tra psicoanalisi e poesia* in *Le artiterapie tra fisiologia e psicologia.* Visionato agosto 2010 su http://www.artiterapie-psicofisiologia.it

Tonelli A. (2007) *Poesia-Sapienza.* Visionato agosto 2012 su http://cartescoperterecensionietesti.blogspot.it/2007/07/poesia-sapienza.html

Tonelli A. (2007) *Sulle tracce della sapienza.* Visionato agosto 2010 su http://www.arthenaweb.org

Traverso L. (2008) *Capacità negativa, autenticità e fiducia in psicoanalisi* parte I, 2008. Visionato agosto 2012 su http://www.studiopsicologia.com

Trinci M. (18 febbraio 2000) *L'arte? Illumina la psiche. Donald Meltzer e il conflitto estetico. L'analista del dopo-Freud che combatte l'establishment* in L'Unita'. Visionato agosto 2010 su http://www.swif.uniba.it/lei/rassegna/000218a.htm

Vattimo G. (1996) *Poesia e ontologia.* Visionato agosto 2010 su http://www.emsf.rai.it

Winnicott W. D. (1971) *Gioco e realtà,* Armando Editore, Roma.

Zagaroli A. (1991) *Gestalt e poesia* in R. Zerbetto (a cura di), *Atti dl IV° Congresso Internazionale di Psicoterapia della Gestalt. Per una scienza dell'esperienza,* Siena, 1991, pp. 529-531.

Zerbetto R, (2005) *Workshop sulle Dipendenze,* Milano, 27.11.2005 (appunti personali).

Zerbetto R. (2007) *Gestalt e archetipi in CSTG-Newletter* n.15, settembre 2007, pp. 1 – 6

Zerbetto R. (2001) *Il gioco nel mito e il mito nel gioco in* M. Croce, R. Zerbetto, *Il gioco e l'azzardo,* Franco Angeli, Milano.

Zerbetto R. (1998) *La Gestalt. Terapia della consapevolezza,* Xenia Edizioni, Milano.

Zerbetto R. *In margine alle foto su ArteNatura in Maremma.* Visionato agosto 2010 su http://www.artenatura.net

Zolla E. (1996) *Lo sciamanesimo.* Visionato agosto 2010 su http://www.emsf.rai.it

Note sull'autore

Silvia Lorè

Laureata in Filosofia, poeta, counselor ed educatrice professionale. Conduce abitualmente laboratori di poesia con persone diversamente abili. Responsabile della rubrica Poiesis della Newsletter del CSTG. Autrice della silloge poetica *Ma tu, mi vuoi bene?* (ed. Galassia Arte, 2013). Ha curato la raccolta dei testi selezionati al seminario su Eros e pathos tra sogno e poesia (Noceto, 2 – 4 aprile 2015).

Ted Hugues - Quella mattina

di Paolo Mottana

Abstract

Abstract: Ciò che si rivela in *That morning* di Ted Hughes (River, 1983), è l'esperienza partecipativa di un lungo momento di perfetta sincronicità tra uomo e natura, tra gli elementi della natura e le sue creature, tra terra e cielo, tra sguardo e sensi. Il poeta ci restituisce le immagini al calor bianco di questa esperienza rara e potentissima che forse ha qualcosa a che fare con la pura felicità ma che può anche essere riferita, in senso simbolico e alchemico, alla rubedo, nel suo carattere precipuo di coniunctio oppositorum ma anche nella sua generatività moltiplicativa.

Abstract: What is revealed in *That morning* by Ted Hughes (River, 1983), is the participatory experience of a long moment of perfect synchronicity between man and nature, between the elements of nature and its creatures, between earth and sky, between look and senses. The poet gives us the images in the white heat of this rare and very powerful experience that perhaps has something to do with pure happiness but which can also be regarded, in a symbolic and alchemical sense, as rubedo, in its main character of coniunctio oppositorum but also in its multiplicative generativity.

Parole chiave: Ted Hughes, poesia, immaginale, simbolo, alchimia

Keyword;Ted Hughes, poetry, imaginal, symbol, alchemy.

«Bruciate dunque lo Zolfo
estratto dal Mercurio incombustibile
e lavate, imbiancate, rubificate
finché lo Zolfo divenga Mercurio
e il Mercurio Zolfo,
col quale poi ornerete l'anima dell'oro».
(Angelus Doce Mihi Ius, *Il nuovo lume chimico, secondo trattato sullo zolfo*)

La superba epifania dell'oro alchemico sembra trovare una rappresentazione potente, intensa ed espressiva in una lirica di Ted Hughes del 1983

La superba epifania dell'oro alchemico sembra trovare una rappresentazione potente, intensa ed espressiva in una lirica di Ted Hughes del 1983, *Quella mattina*. In essa l'accondiscendenza al magico intreccio tra le potenze della natura nella loro libera espansione, l'insediarsi al centro di quest'evento, propizia un'esperienza di trasmutazione percettiva, la partecipazione a un'irradiazione irresistibile e al tripudio del contatto ardente con la materia viva.

Anche il cielo

specchiandosi in terra

restò ferito

Ted Hugues - Quella mattina di Paolo Mottana

Il testo da cui è tratta la poesia è Ted Hughes, *Collected Poems*, Farrar, Straus & Giroux, New York, 2003, p. 663-4,

dalla raccolta *River* (1983).

We came where the salmon were so many
so steady, so spaced, so far-aimed
on their inner map, England could add

Only the sooty
Twilight of South Yorkshire
Hung with the drumming drift of Lancasters
Till the world had seemed capsizing slowly.

Solemn to stand there in the pollen light
Waist-deep in wild salmon swaying massed
As from the hand of God. There the body

Separated, golden and imperishable,
from its doubting thought – a spirit-beacon
lit by the power of the salmon

That came on, came on, and kept on coming
As if we flew slowly, their formations
Lifting us toward some dazzle of blessing

One wrong thought might darken. As if fallen
World and salmon was over. As if these
Were the imperishable fish

That had let the world pass away-?

There, in a mauve light of drifted lupins,
they hung in the cupped hands of mountains
Made of tingling atoms. It had happened.
Then for a sign that we were where we were
Two gold bears came down and swam like men

Beside us. And dived like children.
And stood in deep water as on a throne
Eating pierced salmon off their talons.

So we found the end of the journey.

So we stood, alive in the river of light
Among the creatures of light, creatures of light

Ted Hugues - Quella mattina di Paolo Mottana

Anche noi siamo invitati a sostare nel fiume di luce, rimontando a ritroso il "viaggio" apparizionale, mentre si prepara l'affioramento di un istante lungo e denso che annulla il tempo e celebra il regime delle "creature di luce".

L'inizio è il giungere nel luogo dei salmoni, i pesci "immortali", così "regolari" e "distribuiti" e "lungimiranti nella loro mappa interiore"

Si è trascinati dal potere luminoso della massa dei salmoni verso un'incandescenza, un' "abbagliante benedizione"

L'inizio è il giungere nel luogo dei salmoni, i pesci "immortali", così "regolari" e "distribuiti" e "lungimiranti nella loro mappa interiore". Il salmone, il sempre ritornante, lui che si affolla come "versato" nello spazio dalla mano stessa di Dio.
Giungervi è già un'immersione solenne nell'aria "scura di polline", nell'acqua fino alla vita, dove il tumultuoso palpitare dei pesci, aiuta a "capovolgere" lentamente il mondo, a esserne parte, non più separati.
Si è trascinati dal potere luminoso della massa dei salmoni verso un'incandescenza, un' "abbagliante benedizione", che solo un pensiero "sbagliato" potrebbe oscurare: "se il mondo cadesse e il salmone fosse finito". Se il pesce immortale, il pesce che rinasce e rinasce, avesse abbandonato il mondo alla sua estinzione.
Ma proprio quando il sospetto di un pensiero sbagliato che potrebbe ferire la perfezione dell'essere nel luogo al centro della mappa interiore dei salmoni si affaccia, "nella luce malva" dei "lupini alla deriva", dove i pesci sono appesi "alle mani a coppa dei monti" come "atomi tintinnanti", ciò che deve accadere accade.

Qualcosa che designa lo stato dei partecipanti alla cerimonia di luce come "l'essere dove si deve essere". La percezione di avere trovato l'istante, di esserne ospiti, di avere incrociato la mirabile coincidenza, l'indicibile intreccio che una volta sola compone il sempre scomposto.
Agli occhi degli spettatori abbagliati appaiono le "creature di luce" tra "creature di luce", inondando tutto della loro fresca e infantile ebbrezza, della loro statura oltreumana, infilzando i pesci "assisi sul trono dell'acqua profonda", sul trono dell'acqua profonda.
E in quel momento noi, insieme al poeta, trapassiamo al centro dell'essere, troviamo il senso del nostro viaggio, la completezza di un ricongiungimento.
Restando incantati, immobili, dritti nel fiume di luce, tra le creature di luce, due volte creature di luce, molteplici volte creature di luce, in estasi, corrispondenza, integrità.
A voler intagliare i versi con il bisturi della sottigliezza le inversioni, gli ossimori, le ripetizioni, le figure sontuosamente simboliche possono accrescere l'intensità della percezione, avvolgere nella maglia delle loro corrispondenze il tessuto già tambureggiante di questa *poesia di rivelazione*.
Ma ben oltre le analisi lessicali o retoriche, ben oltre l'assaporamento inconfondibile della materia fonosimbolica attraverso cui si penetra nell'atmosfera ieratica di una cerimonia di pura immanenza e di ineffabile trascendenza, sono i pesci dorati e immortali e gli orsi infantili e incantevolmente umani i celebranti di una unione che è, nel dramma degli uni e nella trionfale assise degli altri, sul trono delle acque profonde, pura *coincidentia oppositorum*.

Il poeta, come testimone ipersensibile, come devoto della materia nelle sue segrete epifanie, è letteralmente trascinato nel centro di un evento perfetto, dove non c'è resto, né distanza, tutto è assorbito in un istante indiviso, integro, senza cesure, uomo e elementi, animali e terra, cielo, acqua e fuoco. E può sperimentare la trasmutazione di sé e del tutto in corpo di luce.

So we stood, alive in the river of light
Among the creatures of light, creatures of light

*Il testo da cui è tratta la poesia è Ted Hughes, *Collected Poems*, Farrar, Straus & Giroux, New York, 2003, p. 663-4, dalla raccolta *River* (1983).

Note sull'autore

Paolo Mottana

Da sempre innamorato del pensiero e dell'azione negativi, erotici e insubordinati, insegna, scrive e cerca di diffondere una filosofia dell'educazione e dell'immaginazione appassionata e incarnata all'Università di Milano Bicocca. É cultore, autore e promotore della *pedagogia immaginale*, che ha fondato (www.immaginale.com), e della *controeducazione*, intorno alla quale redige un blog non sistematico (www.paolomottana.it). Tra i suoi scritti, *La visione smeraldina. Introduzione alla pedagogia immaginale, (Mimesis 2004), Antipedagogie del piacere: Sade e Fourier e altri erotismi* (Angeli, 2008); *Eros, Dioniso e altri bambini. Scorribande pedagogiche* (Angeli, 2010); *L'arte che non muore. L'immaginale* contemporaneo, (Mimesis, 2010); Piccolo *manuale di controeducazione*, (Mimesis, 2012), *La controeducazione di James* Hillman, (IPOC, 2013); *Cattivi maestri. La controeducazione, di Scherer, Vaneigem, Bey*, (Castelvecchi, 2014), *La gaia educazione*, (Mimesis 2015) *La città educante. Manifesto dell'educazione diffusa. Come oltrepassare la scuola*, (con Giuseppe Campagnoli), (Asterios, 2017). *Educazione diffusa* (con Luigi Gallo), (Dissensi 2017) *L'ipergesto. Disseminare utopia*, (Asterios, 2017).

La tua ombra

dona molta piu' luce

alla tua luce.

Psicoterapia della Gestalt e haiku: le ragioni di un incontro

di Patrizio Sisto

Abstract

Abstract: La psicoterapia della Gestalt e la forma poetica giapponese breve conosciuta come "haiku" condividono alcuni importanti principi ispiratori e modalità di accostamento all'esperienza umana, mediati in modo più o meno diretto dal comune riferimento alla tradizione del pensiero Zen, che pone l'accento sull'intima connessione uomo-cosmo, sulla presenza consapevole del soggetto nel qui e ora del momento presente, sul riferimento fondante alla dimensione del vuoto nell'interconnessione degli eventi. La disamina di tale terreno comune conduce -anche sulla scorta di recenti acquisizioni delle neuroscienze- a immaginare un lavoro gestaltico che includa come sua parte integrante l'utilizzo degli haiku, con l'obiettivo di favorire una graduale coltivazione della consapevolezza e dell'espressività personale del soggetto, in direzione di una piena sintonizzazione del sé rispetto alla processualità dell'esperienza vivente, con implicazioni conoscitive e trasformative. La proposta di assunzione della pratica degli haiku nel lavoro gestaltico si colloca così come un invito a esercitare uno sguardo sulla realtà dell'esperienza soggettiva aperto e sempre rinnovato, nello spirito della cosiddetta "mente del principiante", che può rappresentare un modo significativo per acquisire un rapporto più pieno con il mondo, incarnato nel qui e ora dell'esperienza, in una genuina prospettiva gestaltica.

Abstract: Gestalt Psychotherapy and classical short japanese poetry known as "haiku" share some important inspiring principles as well as some ways of approaching to human experience, especially thanks to a common reference to Zen tradition, which underlines such aspects as the intimate connection between human beings and nature as well as the importance of consciously being in the "here and now" of present moment. Moreover, both of them evoke the fundamental role of emptiness in the interconnection of events. The analysis of this common ground can help -also on the basis of recent discoveries in neurosciences- to imagine a Gestalt work including haiku exercises, with the aim of facilitating a gradual development of awareness and personal expression in the individual, in order to enhance a tuning of the subject in relation to his living experience. As a matter of fact, it is interesting to consider this approach as a means to improve understanding of ourselves and promote a personal transformation. Finally, the proposal of including haiku practice in Gestalt work stands basically as an invitation to glance at reality of experience in an open and renewed way, in accordance with the so called "beginner's mind", which can become a significant way to gain a fuller relationship with the world, rooted in the "here and now" of experience, according to an authentic Gestalt perspective.

Parole chiave: haiku, poesia, mindfulness, Zen, psicoterapia della Gestalt, consapevolezza, consapevolezza sensoriale, qui e ora, rapporto organismo-ambiente

Keyword; haiku, poetry, mindfulness, Zen, Gestalt therapy, awareness, consciousness of senses, here-and-now, relationship organism-environment

1 - Tra psicoterapia della Gestalt e haiku. Un'aria di famiglia

Un antico stagno
il tuffo di una rana
il suono dell'acqua
(Basho, 1654-1694)

Questo componimento del poeta giapponese Basho, universalmente riconosciuto come l'haiku per antonomasia, racchiude in sé in modo esemplare tutte le caratteristiche proprie di un haiku, che ne delineano la natura profonda e le peculiarità classiche. Vediamole in estrema sintesi: la brevità senza fronzoli e l'attestarsi sulle immagini che emergono, il registro descrittivo ancorato alla realtà fenomenica a cui si fa riferimento, l'impatto visivo risultante, l'alone evocativo, lo scarto finale che richiama un'esperienza improvvisa e sor-

Tutti aspetti che rendono ragione di alcune celebri definizioni dell'haiku, descritto dal semiologo Roland Barthes

prendente, in qualche modo inaspettata rispetto allo scorrere dei versi precedenti. Tutti aspetti che rendono ragione di alcune celebri definizioni dell'haiku, descritto dal semiologo Roland Barthes come *«un evento breve che trova tutt'a un tratto la sua forma esatta», «un flash, un graffio di luce»* e *«il gesto indicatore del bambino piccolo che mostra col dito qualsiasi cosa»* (op. cit. Barth, 1970, p.88 e p.98) oppure -nelle parole dell'autorevole orientalista R.H.Blyth- come *«espressione di un'illuminazione momentanea, nella quale riusciamo a cogliere l'esistenza delle cose»* (Cit. in Suzuki, *op. cit.*, p.192) , o ancora -nella visione di Riccardo Zerbetto- come *«istantanea dell'anima»* (comunicazione personale).
Ebbene, questi tratti fanno intravedere una familiarità precisa e concreta con diverse componenti proprie di un approccio alla realtà che potremmo definire tipicamente gestaltico.
Infatti a dispetto della distanza assoluta che le separa in termini geografici e temporali, psicoterapia della Gestalt e poetica haiku mostrano a una disamina immediata un ventaglio di corrispondenze cruciali. Le elenchiamo in ordine sparso a partire da quello che si può considerare un caposaldo: l'importanza centrale attribuita alla spontaneità, all'esperienza del momento presente, alla rivelazione improvvisa che denota un processo di comprensione capace di togliere i veli a uno sguardo, quello dell'essere umano, che rischia sempre di appiattirsi e divenire offuscato e fossilizzato su automatismi privi di freschezza nell'esperienza che compiamo della realtà.
Da un lato il principio fondante per la Gestalt del *continuum di consapevolezza* si può infatti legittimamente intendere come ritorno a una percezione del reale nel qui e ora dell'esperienza attuale, senza razionalizzazioni e sovrastrutture mentalizzanti, culturalmente sovradeterminate e precodificate.
Dall'altro l'essenza della visione della realtà propria dell'haiku corrisponde a un atteggiamento fresco, spontaneo, aperto a cogliere in modo diretto, senza filtri ed elaborazioni razionali, il manifestarsi dei fenomeni così come si danno nell'esperienza del momento presente.

In entrambi i casi si evoca un processo di accostamento conoscitivo ed emozionale alla realtà che è fenomenologico.

In entrambi i casi si evoca un processo di accostamento conoscitivo ed emozionale alla realtà che è fenomenologico nello spirito che lo ispira, utilizzando il lessico della tradizione filosofica occidentale. In altri termini emerge forte qui il richiamo a un atteggiamento legittimamente accostabile all'*epochè* husserliana, intesa nell'accezione di sospensione dei pregiudizi e delle categorie precostituite di lettura della realtà, alla ricerca consapevole di una visione il più possibile priva di presupposti impliciti condizionanti il tipo di sguardo attuabile. Ma d'altra parte è riconoscibile anche quella *«mente del principiante»* (op. cit. Suzuki-roshi, 1970), felice espressione che è stata utilizzata nell'ambito della scuola Soto Zen, a indicare un'attitudine che è tutt'uno con lo sguardo di cui è intriso l'haiku, nel quale si coltiva appunto un atteggiamento di apertura non pregiudiziale e di sempre rinnovata attenzione nei confronti dell'esperienza così come si offre istante per istante.

È proprio a partire da questo caposaldo che il discorso intorno a psicoterapia della Gestalt e haiku, con l'importante terreno comune rappresentato dai motivi ispiratori della tradizione Zen (ricordiamo che secondo D.T.Suzuki *«l'haiku è poesia, ma partecipa anche dello Zen» (op. cit, Suzuki, 1959, pp. 192-193),* trova la sua forza legittimante e il punto di avvio per esplorare le contiguità, analogie, rimandi, corrispondenze e reciproche possibili contaminazioni tra queste due prospettive nel considerare il pensiero,

nel contattare l'emozione e più globalmente nel porsi di fronte alla realtà.
L'esperienza in questo contesto va intesa in intimo raccordo con il concetto di consapevolezza, come pratica e attitudine mentale da coltivare nel suo valore sia di mezzo, sia di fine di un percorso evolutivo. Andrebbe aggiunto che la possibilità qui richiamata, l'attivazione di un tale bagliore nella visione delle cose, è connessa alla creazione di una condizione di vuoto, che assume una valenza centrale in entrambi gli approcci, quello gestaltico e quello proprio dell'haiku. Nella Gestalt la definizione di *vuoto fertile* costituisce la premessa per il superamento delle situazioni di *impasse* mentali e comportamentali e la costruzione di gestalt nuove, precondizione di creatività, mentre nelle composizioni haiku la nozione di vuoto traspare in una pluralità di modi, come sfondo sia formale, su un piano linguistico e sintattico, sia essenziale, su un piano semantico e persino ontologico, che come tale pervade l'haiku stesso. In proposito, sul tema del vuoto nella cultura orientale e in particolare nell'haiku, risulta preziosa la dettagliata e suggestiva analisi del filosofo G. Pasqualotto (op. cit. 1992).

2 - A proposito di figura e sfondo: retroterra comune e punti di contatto fra psicoterapia della Gestalt e haiku

I fattori che spiegano un orientamento comune sui fondamentali principi di fondo prima richiamati derivano su un primo versante sicuramente da un fattore storico, legato agli influssi diretti della filosofia Zen sul processo di formazione dell'approccio gestaltico. Perls infatti cominciò a sentire l'influenza della tradizione Zen già al suo arrivo a New York, grazie al suo amico e allievo Paul Weiss (op. cit. Sills, Lapworth, Desmond, 2012, p.6), successivamente attraverso gli incontri e scambi sulla East Coast californiana, a Esalen, ma sperimentò l'incontro diretto con l'esperienza dello Zen anche durante il soggiorno in Giappone che viene coloritamente e per certi aspetti criticamente raccontato da Perls stesso nella sua autobiografia (op. cit. Perls, 1969).

Su un altro versante inoltre si può facilmente riconoscere che psicoterapia della Gestalt e poetica haiku-tradizione della cultura Zen condividono importanti atteggiamenti di fondo.

Su un altro versante inoltre si può facilmente riconoscere che psicoterapia della Gestalt e poetica haiku-tradizione della cultura Zen condividono importanti atteggiamenti di fondo connaturati alla posizione dell'essere umano nel suo rapporto con il mondo, come le disposizioni conoscitive e affettive che tendono a privilegiare un'apprensione globale, immediata e intuitiva della realtà, piuttosto che finalizzarsi a un discorso argomentativo articolato in modo consequenziale secondo concatenazioni razionali univoche e astratte.
C'è poi un'ulteriore cruciale constatazione: entrambi, approccio gestaltico e poetica haiku, si collocano sul crinale fra le due modalità di rapporto con la realtà e di funzionamento mentale a cui si è fatto riferimento, quello logico analitico e quello intuitivo sintetico, dal momento che puntano sì a un rapporto diretto e non mediato con la realtà così com'è, ma perseguono al contempo quest'obiettivo anche tramite un utilizzo consapevole della parola, assunto nella sua essenzialità, priva di elementi superflui o debordanti.
In altri termini, spostando il confronto su un più generale livello di concettualizzazione, credo si possa intravedere in entrambe le visioni -quella della psicoterapia gestaltica e quella della poetica haiku- la centralità non detta ma connaturata a entrambi in modo profondo di un principio che potremmo definire come confine attivo, corrispondenza dinamica, interscambio vivente, fra dimensioni differenti e a prima vista opposte ma non irrelate fra loro. Si tratta cioè di cogliere il riferimento sempre presente a una serie di polarità che

rimandano le une alle altre, in una serie di corrispondenze che funzionano come un gioco di specchi: mondo esterno e mondo interno, intuito e ragionamento discorsivo, emozione e ragione, discorso dispiegato e comprensione immediata, che in un lampo intuitivo disvela aspetti prima nascosti delle cose. Coppie oppositive che si ripropongono più volte, rispetto alle quali l'haiku da un lato e l'approccio gestaltico dall'altro nelle modalità specifiche che sono loro proprie si pongono continuamente come ponti mediatori, come elementi di raccordo viventi che creano configurazioni dinamiche, percettive e di significato, dotate di senso, in una forma compiuta che è al contempo non chiusa ma potenzialmente aperta a ulteriori infiniti sviluppi.

2.1 Gli haiku: la loro natura e il loro sviluppo storico

**Nel campo dei meloni
il ladro, la volpe,
s'incontrano faccia a faccia
Taigi (1709-1772)**

Nel campo dei meloni
il ladro, la volpe,
s'incontrano faccia a faccia
Taigi (1709-1772)

È necessario a questo punto, per comprendere la natura del genere poetico haiku e il suo significato originario, fare alcune considerazioni sulla genesi e l'evoluzione storica di questa forma di rappresentazione della realtà.
L'haiku come modalità espressiva può contare su una nutrita serie di predecessori, nell'ambito delle forme poetiche e compositive della tradizione sino-giapponese, con alcuni inconfondibili tratti di fondo ricorrenti (op. cit. Zanotti, 2012).
Nella poesia cinese classica, sviluppatasi lungo molti secoli e con esiti memorabili dal 200 al 1000 dopo Cristo, si ritrovano già alcuni tratti centrali della poetica degli haiku. Quella cinese antica si potrebbe definire infatti una poesia che dipinge delle visioni, imperniata su un approccio descrittivo alla realtà, che evita sentimentalismi espliciti e costruzioni concettualizzanti, e si concentra piuttosto su una raffigurazione nitida, accurata e concisa di situazioni ed eventi, colti nella ricchezza delle loro sfumature. È un approccio visivo e impressionista alla realtà, che assume la natura e i paesaggi come tema centrale ricorrente e che fa scaturire un'aura di bellezza dalle cose, come emergente di per sé, a prescindere dallo sguardo dell'uomo, in una esaltazione del loro valore intrinseco, del senso del mistero che circonda la natura, e in una frequente allusione anche alla sua realtà transitoria e fuggevole. Tutti aspetti caratteristici, al di là di tratti più ermetici e simbolisti compresenti nei diversi generi compositivi della tradizione cinese, che si ritroveranno poi nei successivi haiku giapponesi.
Esaminando nello specifico la cultura letteraria giapponese troviamo una serie ampia di generi compositivi poetici tra loro imparentati. *Waka, tanka, choka, uta, renga, haikai* sono tutti termini giapponesi che indicano poesie composte in passato nella cultura nipponica, sia come prassi celebrative negli ambienti più formali e di corte, sia poi anche per diletto, in ambienti più popolari, assumendo spesso progressivamente toni lontani da quelli austeri e formali della lirica ufficiale e dalla sua natura epica. Tutti questi componimenti come tali entrano di diritto nella genealogia e nel progressivo sviluppo del genere haiku, a cui però contribuirà poi in modo significativo e determinante anche lo sviluppo della cultura Zen, che nel corso del medioevo giapponese permeerà sempre

più la visione del mondo e la *forma mentis* del paese del Sol Levante.
Le specificità dei singoli generi si possono cogliere in modo appropriato distinguendo innanzitutto la struttura tipica della forma poetica *tanka*, modulata rigorosamente in cinque versi successivi composti da 5, 7, 5, 7 e 7 sillabe, per un totale di 31. D'altra parte nel periodo Muromachi, il Rinascimento culturale giapponese, la forma *renga* (o *kusari renga*) differisce dalle altre per una sua specificità, perché attua la struttura del *tanka* svolgendosi secondo un'alternanza e concatenazione fra diversi soggetti che enunciano i versi, per cui due sequenze successive non sono create dalla stessa persona. Questa rigida codificazione rischiava tuttavia di soffocare in schematismi stereotipati la spontaneità, fluidità e ricchezza potenzialmente mutevole dell'atto creativo, come si accorsero per primi diversi poeti nati attorno alla metà del 1600, tra cui il celebre Basho (1644-94), che scrive degli *hokku*, composizioni con struttura sillabica 5/7/5, che diventano componimenti autonomi e indipendenti dal *renga* o *rinku* in cui si collocavano. Proprio ai tempi di Basso l'*hokku* comincia allora ad apparire come genere indipendente di poesia, ed entra talora negli *haibun*, combinazioni di prosa e *hokku*, e negli *haiga*, combinazioni di pittura e haiku. È in questo momento storico, nel 1600 d.C., coincidente con l'inizio dell'epoca Edo nella cronologia storica del Giappone, che la poesia giapponese tradizionale si rende particolarmente ricettiva all'influsso di quello spirito Zen proveniente originariamente dalla Cina con la dottrina Chan e poi radicatosi con caratteristiche proprie in Giappone, che pervade ogni aspetto della sensibilità giapponese esprimendosi nell'estetica, nelle diverse pratiche artigianali, nelle arti di combattimento, nei rituali quotidiani. Spirito Zen che nelle composizioni haiku si riflette immediatamente per l'atteggiamento caratteristico antidiscorsivo, non intellettualizzante, intuitivo, orientato a cogliere con immediatezza la fugacità delle impressioni e la mutevolezza cangiante degli eventi, mettendo a fuoco l'intimo valore dei dettagli anche più piccoli e trascurabili delle cose ed elevandoli a un grado di dignità sorprendente per uno sguardo ordinario offuscato dall'abitudine e dalla *routine*, incapace di cogliere la meraviglia dell'esistente.

Questa rigida codificazione rischiava tuttavia di soffocare in schematismi stereotipati la spontaneità, fluidità e ricchezza potenzialmente mutevole dell'atto creativo

Solo successivamente, alla fine del XIX secolo, il componimento di apertura di un poema collettivo, il *renga*, sarà denominato *haiku,* inizialmente dallo scrittore giapponese Masaoka Shiki (1867-1902). Gradualmente così l'haiku assume una fisionomia propria, distinta e autonoma, come componimento originale differente dagli altri generi poetici precedenti e già affermati quali i *tanka e* più in generale i *waka.*
Attualmente in Giappone sono diffusi il *teikei*, la forma fissa secondo il modello 5-7-5 e il *jiyuritsu*, la forma libera (ma va osservato che anche i maestri haiku tradizionali non sempre si collocavano entro il modello rigoroso 5-7-5).
Ricordiamo in proposito che la definizione originale di haiku proposta in Italia nel Manifesto di Cascina Macondo (op. cit. Tartamella 2012, in www.cascinamacondo.it) ha il pregio di realizzarne una revisione in chiave attuale e più vicina al nostro stile di vita ed esigenze espressive rispetto alla tradizione classica giapponese, senza però al contempo snaturarne l'ispirazione e i principi strutturali di fondo, in una chiave evolutiva ma coerente con i presupposti sottesi alla poetica haiku originaria. Risulta utile allora in questa prospettiva adottare il termine giapponese *sekaisan*, che letteralmente significa *tre mondi*, a indicare *«un generico componimento poetico di origine giapponese, senza titolo, strutturalmente formato da tre stringhe o metri , ciascuno contenente una quantità libera di sillabe»* (ibid.). Si tratta de-

gli haiku liberi, detti anche *haisan*, scelti consapevolmente da poeti contemporanei sia occidentali che giapponesi, che non rispettano né le sillabe, né il *kigo*, il vincolo del riferimento stagionale. Si tratta anche nell'ambito di questa scelta espressiva di rispettare il limite dei tre versi scanditi su un numero molto ridotto di sillabe, entro i parametri che i fenomeni metrici della sillabazione consentono, per ampliare le possibilità espressive rimanendo comunque rispettosi dello spirito della tradizione, nell'intento di creare una via italiana e più in generale occidentale alla poetica haiku. A questo scopo si accetta peraltro il principio che l'autore di haiku possa di volta in volta scegliere, o usare contemporaneamente, il conteggio grammaticale o quello metrico delle sillabe, in modo che possa ampliarsi lo spazio sillabico entro cui l'haiku si dispiega.

Una definizione di haiku più circoscritta, che fa riferimento specificamente alla forma ristretta originaria, parlerebbe invece di componimento lirico di origine giapponese, senza titolo, breve, che ritrae la realtà fermando l'intensità di un momento colta nel qui e ora del suo accadere

Una definizione di haiku più circoscritta, che fa riferimento specificamente alla forma ristretta originaria, parlerebbe invece di componimento lirico di origine giapponese, senza titolo, breve, che ritrae la realtà fermando l'intensità di un momento colta nel qui e ora del suo accadere, permeato di associazioni, indirettamente e allusivamente, a specifici stati d'animo, che si realizza con una descrizione non valutativa né interpretativa, con un rimando a un aspetto temporale o spaziale (una stagione, una parte del giorno, un elemento ambientale), che ha una struttura di tre stringhe o metri della misura di 5-7-5 suoni, gli *onji* o *morae,* attraverso i quali si realizza un ribaltamento semantico (ibid.). Questa configurazione conduce a favorire così un'emergenza, un accostamento, che è anche contaminazione, di contenuti differenti -si potrebbe utilizzare in proposito anche la suggestiva espressione «*tempesta di immagini*» (ibid.)- che producono un sommovimento del pensiero e dell'emozione e conducono infine a una sedimentazione fatta di stabilizzazione e riconfigurazione in quiete del quadro evocato.
Noi utilizzeremo nel prosieguo del discorso il termine *haiku* in modo ampio e inclusivo, quello identificato dall'espressione internazionalmente riconosciuta *haisan*, a indicare globalmente, fatto salvo il rispetto del nucleo dei principi di fondo espressivi di cui si è detto, il genere poetico che direttamente o indirettamente discende dall'originario canone giapponese del 1600 di cui è ritenuto iniziatore più famoso e riconosciuto il poeta Basho e che fu poi espressamente definito con questo termine nel 1800 dal poeta Issa, innovatore nel solco della tradizione.

Sulla base delle precedenti considerazioni possiamo concentrare la nostra attenzione sulle caratteristiche peculiari degli haiku. Innanzitutto è da ritenere significativo il fatto che il termine *haiku* non può essere reso in modo del tutto soddisfacente in una traduzione italiana o in altra lingua occidentale, perché manca una reale corrispondenza semantica, data l'assoluta originalità di questo genere poetico nato nell'ambito della tradizione giapponese, con caratteristiche compositive e metriche del tutto peculiari.
La parola *epigramma* potrebbe in parte approssimarsi, almeno per la natura di brevità e concisione che gli è propria e che potrebbe accomunarlo all'haiku, ma non riesce comunque a rendere propriamente il corrispettivo giapponese. Si può però al contempo rilevare, come osserva Roland Barthes (op. cit. 1970), che l'haiku trova in Occidente una doppia corrispondenza in aspetti tipici del nostro immaginario: con la mitologia classica condivide lo *status* attribuito alla concisione come tratto inscindibile dell'arte, e con la mitologia romantica il valore dell'improvvisazione, a cui è riconosciuta una valenza di verità di per sé,

in quanto condizione di istintività e creatività sciolta da legami con procedimenti razionalizzanti e mediazioni legate all'intelletto discorsivo. In questo senso è opportuno mantenere ferma da un lato la consapevolezza che il componimento giapponese ha una sua radicale originalità e dall'altro contiene delle valenze universali, che rappresentano valori e potenzialità presenti comunque anche nella nostra tradizione culturale.
Esaminiamo ora quali regole strutturali e compositive fondamentali sono determinanti per conferire secondo la tradizione originaria giapponese a un *haiku* la sua natura più propria e caratteristica (questi aspetti come già si è sottolineato sono poi diventati molto meno vincolanti con gli sviluppi successivi della poetica haiku, fino agli esiti attuali in cui si spazia di frequente su una maggiore libertà formale).
• La prima caratteristica, la più evidente anche al profano, è la brevità, corrispondente indicativamente a una estensione di tre versi rispettivamente di 5-7-5 sillabe (ma sarebbe più corretto dire *on* o *morae* nella lingua giapponese, che non possiede le sillabe alfabetiche ma una serie di suoni corrispondenti alla nostra combinazione di consonanti e vocali, tutti brevi e di estensione uguale)
• La seconda caratteristica consiste nella cesura o taglio (in giapponese *kiru*), che corrisponde alla giustapposizione di due differenti immagini o idee e una parola-taglio (*kireji*, in letteratura critica inglese resa con il termine *cutting-word*), a metà verso o alla chiusura. È una specie di segno di punteggiatura che segnala un momento di separazione tra due aspetti della realtà (eventi, immagini, situazioni) e caratterizza il modo in cui questi elementi sono poi interrelati. Si tratta in altri termini della creazione di una sorta di iato tra due parti, la prima più estesa e la seconda più breve, con la conseguente creazione di una sospensione da cui, colta la connessione, scaturisce una scintilla di senso e di comprensione di una realtà unitaria sovraordinata che si offre così in modo immediato e intuitivo al lettore.
• La terza caratteristica è la tecnica o procedura dell'omissione, in giapponese *shoryaku*, per indicare il salto, sul piano grammaticale e logico, di termini altrimenti necessari nel linguaggio ordinario in prosa: in altri termini un procedimento ellittico, che ha l'effetto di suscitare una partecipazione attiva del lettore, stimolando il suo apporto e la sua fantasia creatrice.
• La quarta caratteristica riguarda il tono che traspare negli haiku, che denota tipicamente un atteggiamento di attenzione e rispetto per le realtà evocate, anche nei loro aspetti minimi e più trascurabili: l'umiltà e la povertà legate all'apparente banalità del quotidiano, che è restituita in una dignità che la trasfigura pur conservandone i tratti semplici e abituali. In altri termini, è come se l'haiku ritrovasse i caratteri dello straordinario nell'ordinario, colto nella sua capacità di suscitare un sentimento di sorpresa.
È inoltre possibile riscontrare negli haiku composti da diversi autori o da uno stesso autore in circostanze diverse registri espressivi ed emozionali differenti: da quello più duro, tagliente e perentorio che allude alla transitorietà effimera dell'esistenza, a quello sdrammatizzante, dotato di toni icastici, ironici o grotteschi, a quello più lieve e commosso, intriso di nostalgia e tenerezza per i dettagli più poveri, nascosti e apparentemente insignificanti della realtà.
La quinta caratteristica**,** che non è sempre rispettata e vincolante in tutti i componimenti classici e progressivamente sempre meno nell'evoluzione storica fino all'età contemporanea, è il riferimento a una stagione dell'anno *(kigo)*, reso esplicitamente citando una speci-

fica stagione oppure più spesso mediante un termine che indica un evento atmosferico, un fenomeno naturale tipico di un periodo dell'anno, la flora, la fauna, avvenimenti religiosi o popolari giapponesi, cibi che richiamano un determinato periodo nel ciclo stagionale. Esiste addirittura a questo proposito nella tradizione un'antologia che raccoglie ogni tipo di *kigo*, il "Saijiki" o "Antologia delle Quattro stagioni", strumento indispensabile per uno *haijin,* il compositore di haiku di professione.
La sesta caratteristica riguarda il riferimento alla natura e il ruolo umano che in questo scenario centrale appare secondario. I temi su cui si concentra la composizione di haiku sono variegati, anche se la tradizione ci consegna un'attenzione prevalente ad aspetti appartenenti al dominio della natura (paesaggi, piante, fiori, animali), alle cose prossime presenti nel quotidiano, a dettagli dell'esperienza ordinaria, che possono comprendere creature viventi così come elementi inorganici, investiti di uguale attenzione e dignità. Soprattutto negli haiku più recenti, in età contemporanea, è aumentata poi la comparsa di temi riferiti a contesti ambientali della modernità, legati alla vita in città, e a eventi del ciclo vitale umano quali nascita, malattia, morte, sempre comunque in termini cronachistici essenziali, sfrondati di aspetti lirici. In ogni caso la presenza umana raramente compare in modo diretto ed esplicito, e anzi sembra recedere sullo sfondo per lasciare spazio alla natura e ai fenomeni della quotidianità nelle sue molteplici manifestazioni: è piuttosto convocata in termini allusivi o come di sfuggita, come elemento tra gli altri del quadro complessivo evocato. Tanto che si può addirittura dire, come è stato osservato (op. cit. Barthes, 1970), che il soggetto nell'haiku è inesistente, se inteso in quanto individuo o persona identificabile nella sua autonomia scissa dal resto, come soggetto agente quale lo intendiamo solitamente, come si comprende bene leggendo questo haiku:

Questa strada nessuno la percorre - crepuscolo autunnale (Basho, 1654-1694)

Questa strada
nessuno la percorre -
crepuscolo autunnale
(Basho, 1654-1694)

L'haiku, come sottolinea Nishitani Keiji nel suo scritto sulla pazzia di Basho (Nishitani, cit. in Arena, op. cit. 2008), è la combinazione della forma e del vuoto, le due categorie del "Sutra del cuore" ("Hannya shin gyo"). In tale contesto in un gioco di corrispondenze si può probabilmente richiamare anche l'idea di *aletheia* di Heidegger, per cui il vero si manifesta ritraendosi nel nascondimento. Convivono infatti all'interno di ogni haiku come in un'istantanea unica, due movimenti distinti e complementari: il flusso e la stasi, rispetto alla raffigurazione ed evocazione di un singolo evento contingente e dello sfondo eterno e assoluto evocato, dal quale il primo emerge. Come afferma Izutsu: *«L'intera struttura dell'haiku inclina a questo: quanto più si esprime il momento della fluidità, tanto più è intenso il potenziale nascosto della stabilità (fueki) non percepibile»* (Izutsu, op. cit, in Arena, op. cit. 2008, p.169).
Ogni haiku è in questo senso come un'istantanea, che coglie il momento presente, un qui e ora unico e irriducibile ad altro, senza cadere nei due estremi di una idiografia assoluta né di una generalizzazione astraente. Un tocco impressionistico che rivela un *tra* intermedio fra queste due dimensioni, come un'eco, o, adottando un'altra metafora, una pennellata o

una polvere che depositandosi rivela una forma nascosta, invisibile, senza ambire a rappresentarla o riprodurla, ma piuttosto, semplicemente, evidenziandola, traendola fuori almeno provvisoriamente dall'oscurità in cui era precedentemente immersa.
E lo stile con cui l'haiku si attua nel processo di evocazione della realtà interiore ed esteriore può spaziare da quello apparentemente asettico a quello più commosso e celebrativo di un'istanza profonda, a quello tenero e a quello sdrammatizzante, grottesco o ironico In ogni caso ogni haiku appare sempre avvolto da un velo di intensità e trasparenza derivante dalla sintonia con la ricchezza del reale nel ventaglio delle sfumature che costituiscono la situazione emozionale e materiale che si pone come sorgente e motivo ispiratore dell'haiku stesso. Si potrebbe forse in questo senso usare una definizione come quella di *minimalismo in risonanza* (op. cit. Tartamella, 2012) per riassumere questa singolare e inusuale combinazione di uno sguardo che a partire dalla registrazione e riproposizione dalla superficie del visibile e percepibile e dai dettagli minori, marginali, apre uno squarcio su una dimensione molto più vasta dell'esperienza, a quelli in realtà intimamente connessa.
È importante ricordare che tale costante di fondo si ritrova anche in quella caratteristica particolare forma espressiva denominata *haiga,* già citata, considerabile come il parente prossimo più visivo dell'haiku, che deriva dalla combinazione di un poema haiku in stile calligrafico con un semplice dipinto, nel quale si ritrovano linee libere e fluenti, dove è eliminato ogni dettaglio superfluo e il cui tono possiede un tocco che evoca ironia o lievità, anche quando il tema del dipinto è serio, in un rapporto che è sempre di accostamento per evocazioni e suggestioni, piuttosto che secondo una finalità esplicativa o integrativa di un elemento rispetto all'altro.

2.2 La prospettiva della psicoterapia della Gestalt: alcuni nuclei concettuali affini alla poetica haiku

Sotto un unico tetto anche le prostitute dormono fiori di hagi e luna (Basho, 1654-1694)

Sotto un unico tetto
anche le prostitute dormono
fiori di hagi e luna
(Basho, 1654-1694)

Qualcosa mi han detto
la sera e la montagna.
ma l'ho perduto.
(J. L. Borges 1899 - 1986)

Una prima evidente affinità fra la disposizione mentale presente nella poetica haiku e la prospettiva gestaltica di avvicinamento alla realtà è data dal valore dello sguardo fenomenologicamente inteso, in quanto attenzione che si esercita nel qui e ora, con una disposizione aperta, non giudicante né interpretante. Si potrebbe altrimenti dire, riprendendo la famosa espressione psicoanalitica già presente in Freud, che si sostiene la necessità in entrambi i casi di un accostamento alle cose secondo una modalità *«ugualmente fluttuante» («Gleichschwebende aufmersamkheit»)* (Freud op. cit. 1912, tr. it. p.376), capace di cogliere la realtà senza condizionamenti o filtri selettivi a priori, o, riprendendo la raccomandazione di W. Bion rivolta alla pratica dello psicoterapeuta, l'importanza di coltivare

una condizione in cui *«astenersi dalla memoria e dal desiderio»* (Bion, op. cit. 1970).
Rispetto agli haiku la corrispondenza con questi concetti è evidente: si tratta per il poeta di cogliere l'evento oggettivo, come il celebre tonfo prodotto dalla rana nello stagno evocato da Basho, attraverso uno scavo nei propri versi, rendendoli privi di fronzoli e sovrastrutture razionali e interpretative, plasmandoli in qualcosa di simile all'evento naturale osservato, immettendoli, appunto, nell'ordine della genuinità della natura delle cose. Si coltiva così un atteggiamento che tende a realizzare una coabitazione con i fenomeni, accogliendo e riconoscendo con acutezza e lucidità il vissuto soggettivo, senza volersi porre in una posizione di giudizio, valutazione, interpretazione, che sovrapponga a tale strato di vissuto categorie ulteriori di codifica e concettualizzazione della realtà percettiva, assumendo anche una opportuna distanza rispetto ad aspettative e preconcetti di natura razionale ed emozionale.
In altri termini si evoca qui una sorta di accostamento a quella che in termini husserliani si potrebbe indicare come *Lebenswelt*, cioè quella dimensione precategoriale che designa il vissuto soggettivo originario, premessa non esplicitata per la costruzione delle modalità di pensiero cui siamo abituati nella logica e nel discorso razionale ordinari.

In altri termini si evoca qui una sorta di accostamento a quella che in termini husserliani si potrebbe indicare come *Lebenswelt*, cioè quella dimensione precategoriale che designa il vissuto soggettivo originario

In tale contesto viene naturale d'altra parte richiamare il concetto di *vuoto fertile* descritto da Perls sulla scorta delle riflessioni di Friedlander (op. cit. Perls, 1942), che rimanda a un principio connaturato alla mente umana, quello di esprimersi su un piano che esula dal controllo della mente razionale e controllante, di tipo argomentativo e interpretativo, per attingere a una modalità percettiva e conoscitiva più complessiva, unitaria e unificante, che approda a un superamento delle contrapposizioni fra gli opposti. Una condizione, quella del vuoto fertile, in cui ci si dispone ad accettare l'incertezza derivante dalla mancanza di contenuti mentali precostituiti, acconsentendo così -attraverso la fiducia nell'*autoregolazione organismica*- all'emergere di ulteriori temi e atteggiamenti non prefissati a priori.
A un'indagine più approfondita emergono poi ulteriori principi condivisi fra il *processo creativo* rintracciabile nella psicoterapia gestaltica e quello presente nella poetica haiku, principi radicati nella concezione della realtà e del posto dell'uomo nel mondo che accomuna le due prospettive.
Un primo aspetto riguarda la visione della realtà come insieme intimamente interrelato di fenomeni perennemente mutevoli in un processo dinamico che si dispiega in un quadro temporale.
Un secondo aspetto consiste nell'assenza di una separazione netta e dicotomica fra soggetto e realtà esterna, a favore di una visione che coglie la loro interazione e co-appartenenza in un fluire continuo fatto di scambi e di indissolubile reciprocità. Un terzo è relativo all'attenzione dedicata ai dettagli percettivi minimi e alle sfumature degli eventi colti nella concretezza espressiva del loro accadere come manifestazioni dell'esperienza del soggetto.
Va ricordato a questo proposito che quelli a cui si dedicava Basho, fautore originario della poetica haiku, erano componimenti che avevano la caratteristica di soffermarsi su istanti minimali della realtà quotidiana, con toni capaci caratteristicamente di coprire una gamma di registri emozionali, dalla tristezza e malinconia improntate alla fugacità e transitorietà dell'esistenza, all'umorismo che sottolinea in una sorta di atteggiamento decostruttivo la vanità e il grottesco insiti nelle pieghe della realtà e negli atteggiamenti tracotanti e onnipotenti da parte degli uomini, sotto l'insegna dell'*hybris* si potrebbe dire, prendendo a prestito una categoria concettuale della tragedia greca.

Allargando lo sguardo, nel quadro più ampio dei parallelismi fra la tradizione Zen che informa la poetica haiku e la psicoterapia della Gestalt, è utile riprendere la descrizione operata in merito da Riccardo Zerbetto (op. cit. 2008, p.44), che ci permette di aggiungere queste ulteriori importanti corrispondenze: l'enfasi sulla consapevolezza intesa in senso olistico, nell'accezione dell'inglese *awareness* piuttosto che nel senso più cognitivo associato al termine *insight, l'*importanza di una comunicazione diretta e intuitiva, che proceda «*da cuore a cuore*», e l'accettazione dell'esperienza della realtà in una disposizione d'animo che trascendendo l'alternativa rassegnazione-ostinazione, si delinea come libera percezione e contatto, scevri di intenzionalità calcolanti e manipolatorie. Va infine sottolineato in questo senso l'emergere, sia in psicoterapia della Gestalt sia nella poetica haiku, di un orientamento consapevole verso una dimensione terza rispetto ad atteggiamenti di tipo semplicemente attivo o passivo, in cui si favorisce un equilibrio nuovo rispetto all'alternativa fra volere e non volere, secondo una valorizzazione del non agire, analogo al *wu wei* del pensiero taoista.

Un ulteriore conclusivo aspetto cruciale della prospettiva gestaltica che qui ci interessa, nel mettere in luce le corrispondenze con l'approccio alla realtà istituito dall'haiku, è quello relativo allo sguardo e relativo atteggiamento collocato nel *tra*, cioè quella dimensione intermedia e mediatrice fra realtà interna, relativa al soggetto, e realtà esterna, che costituisce un nucleo portante dell'approccio della Gestalt.

Un ulteriore conclusivo aspetto cruciale della prospettiva gestaltica che qui ci interessa, nel mettere in luce le corrispondenze con l'approccio alla realtà istituito dall'haiku, è quello relativo allo sguardo e relativo atteggiamento collocato nel *tra,* cioè quella dimensione intermedia e mediatrice fra realtà interna, relativa al soggetto, e realtà esterna, che costituisce un nucleo portante dell'approccio della Gestalt.

Si tratta di un concetto che richiama peraltro legittimamente quello di *correlativo oggettivo*, formulato in ambito poetico nel 1919 dallo scrittore inglese T.S. Eliot, che si riferisce alla possibilità di rappresentare in poesia «*una serie di oggetti, una situazione, una catena di eventi pronta a trasformarsi nella formula di un'emozione particolare*» (op. cit. T.S. Eliot, 1920). Per spiegare questo concetto Eliot utilizza un'analogia: come l'acqua e la terra sono i correlativi predeterminati di un cavolo, precondizioni che ne permettono l'esistenza, così esistono correlativi oggettivi di un'emozione, oggetti la cui presenza permette il sorgere di quella determinata emozione, tanto che, aggiunge, l'unico modo di descrivere in modo letterario l'emozione consiste nel reperire i suoi correlativi oggettivi.

Il parallelismo fra modalità descrittiva della poetica haiku e la strategia del correlativo oggettivo messo in luce da Eliot ci permette allora di specificare meglio la qualità originale dei componimenti haiku, capaci di realizzare un incontro fra realtà esterna e vissuto emozionale della persona, in una corrispondenza interno-esterno che in qualche modo annulla e trascende ogni rigida separazione fra un soggetto che pensa, sente, percepisce, prova emozioni e una polarità altra ed esteriore, oggetto di tali attività. In questo senso sia l'attenzione gestaltica per il confine fra diverse dimensioni dell'esperienza, sia il correlativo oggettivo di Eliot, sia l'haiku alludono a una modalità di rapporto alternativa, inedita, tra enti che siamo abituati a cogliere come differenti e nettamente separati, includendoli in un processo dinamico di interscambio nel quale non è più possibile instaurare tra loro una rigida e assoluta separazione. Sicché da subito questi tendono a inserirsi in un arco di corrispondenze che ne evidenzia un'intima e profonda familiarità e connessione di tipo conoscitivo ed emozionale.

Proseguendo questa riflessione sul versante gestaltico, attingendo alla prospettiva originaria tratteggiata da Perls e Goodman, possiamo considerare l'atto creativo come una realtà complessiva di sintesi, in cui confluisce tutta una serie di elementi che costituiscono il

ciclo di formazione delle Gestalt: il contatto con un bisogno, il rapporto con un contesto ambientale, l'attivazione di un'eccitazione e dell'interesse per un tema, fino al precontatto e alla piena esperienza del contatto, preludio al successivo ritiro. Momenti che concorrono a costruire un agire secondo modi specifici e personali di ogni individuo, e che includono la tecnica, intesa come *«modo di formare il reale in maniera tale da renderlo più reale»* (Perls, Hefferline, Goodman op. cit. 1951, pp. 410-411) e lo stile, inteso come la persona stessa che agisce, quello che manifesta e comunica. In questo senso l'atto creativo, configurandosi come trasposizione e messa in forma di un tema ispiratore in un mezzo materiale, che produce una trasformazione della realtà (sia essa visiva, sonora, linguistica, tattile), è analogo a ogni atto di contatto in sé sano, quando si crea un avvicinamento all'ambiente in funzione di un bisogno che attua una trasformazione fino al raggiungimento di una meta intrinseca al processo stesso. Meta che a sua volta si pone come realizzazione di una chiusura auto regolativa che conferisce una forma compiuta e un senso alla spinta iniziale proveniente dall'interazione organismo-ambiente.

Meta che a sua volta si pone come realizzazione di una chiusura auto regolativa che conferisce una forma compiuta e un senso alla spinta iniziale proveniente dall'interazione organismo-ambiente.

Va ancora sottolineato, nella disamina delle forme artistiche ed espressive e del loro valore clinico, che nella teorizzazione della Gestalt si sostiene che non è tanto importante il fatto in sé di parlare nella verbalizzazione, ma che quel che conta è piuttosto il *come* si parla (ibid. p.341). Si sa che la forma per il poeta non è solo un fatto esteriore, una cornice giustapposta a dei contenuti, ma è parte integrante del suo specifico e unico stile, poiché per il poeta acquista dignità di figura l'elaborazione e il maneggio delle parole, il come le si mette in forma e le si configura in una determinata modalità espressiva. È vero che la verbalizzazione può deteriorarsi in una funzione che si pone come sostituto della vita, quando diviene un modo per vivere una personalità aliena, che introietta convinzioni e atteggiamenti come per esempio le voci genitoriali o più in generale dettami culturali, invece che offrire un incontro autentico con il proprio sé. Ma è anche vero che il parlare può assumere, e segnatamente nell'espressione poetica così avviene, una dimensione di espressività e di autenticità differente. Rappresenta in tal senso un'occasione unica di autenticità ed espressione genuinamente personale, grazie al ritmo dato dalle cadenze del respiro nei versi, dall'andatura dei movimenti e della danza nei metri, dal sillogismo, antitesi e altre battute del pensiero, oltre che dall'intensificazione del sentimento nel *climax*, seguito poi da una progressiva diminuzione di intensità fino al silenzio. Nella poesia, come sostenuto in "*Teoria e pratica della terapia della Gestalt", «la vitalità dell'atto linguistico è accentuata, perché diventa più ritmico, più preciso, più pieno di sentimento, più pieno di immagini»* (ibid., p. 341). Si può allora dire, seguendo Perls, Hefferline e Goodman, che il poeta in modo plastico crea il linguaggio per esprimere il bisogno organico rilevante al momento, per pervenire infine a un momento di *illuminazione,* cioè a una messa in forma che conferisce un senso e quindi rappresenta una soluzione composita e olistica, scandita su registri uditivi, ritmici e visivi, ai temi messi in gioco, motivi ispiratori della sua pratica artistica. E come non ravvisare in questo discorso un richiamo, anche al di là delle intenzioni dei nostri autori, al procedimento poietico di cui l'haiku è tipicamente fautore?

3 - Un contributo delle attuali neuroscienze alla spiegazione del funzionamento della poesia e dell'haiku in particolare

Un piccolo granchio
sale sulla mia gamba -
acqua limpida

Una casa di pescatori: assieme ai gamberetti un grillo (Shiki, 1867-1902)

Una casa di pescatori:
assieme ai gamberetti
un grillo
(Shiki, 1867-1902)

Le recenti ricerche sulla neurofisiologia del cervello sottolineano la centralità di alcune specifiche regioni cerebrali coinvolte nello sviluppo di un'attitudine alla piena presenza mentale, quella definita nelle tradizioni antiche come *nuda attenzione,* che si connette naturalmente, come si è visto, alla disposizione mentale associata alla produzione e ricezione degli haiku. Nello specifico, la regione corticale mediale prefrontale e il circuito fra questa e l'Insula rivelano una significativa attivazione in corrispondenza degli stati mentali emergenti durante la meditazione di consapevolezza.
Questo tipo di processi si riferisce anche alla pratica della poesia, e in misura del tutto particolare a quella degli haiku, se consideriamo che anche qui avviene quell'inusuale fenomeno per cui si dissolvono le influenze secondarie svolte da regioni della corteccia cerebrale, di filtro e categorizzazione degli input sensoriali, grazie alla natura non strumentale del linguaggio utilizzato. Il particolare tipo di linguaggio che caratterizza la poesia infatti, non diretto a uno scopo utilitaristico rivolto all'esterno e centrato piuttosto su una finalità intrinseca al suo utilizzo, di tipo emotivo ed espressivo, tende a favorire quello stato ricettivo che è stato definito "*di consapevolezza mindful*" (op. cit. Siegel, 2007), appunto sciolto da tali tipi di condizionamento abituali nell'esperienza ordinaria che noi facciamo del mondo.
Per altro verso, le classiche ricerche sulle immagini mentali sviluppate da Kosslyn (op. cit. 2005, pp.851-863) facendo riferimento al concetto di pensiero riflessivo convergono nel sottolineare processi tipici di dissolvimento delle influenze dall'alto verso il basso, in cui la memoria a lungo termine si dimostra insufficiente a realizzare un dato compito, lasciando spazio, al posto di categorie linguistiche precodificate e di classificazioni automatiche, a processi di elaborazione basati sulle immagini mentali, che si servono della memoria di lavoro. In una dinamica che vede attivarsi i nessi con gli assetti del sé, le attività mentali allora assumono, secondo questa prospettiva di indagine che si pone al confine fra neuroscienze, pratiche meditative e pratiche poetiche, una natura nuova, più fluida, che ha caratteristiche di ricettività, auto osservazione e riflessività, in un confronto continuo con gli aspetti dinamici, imprevedibili, incerti, del mondo, colto in un approccio contestuale e relazionale. Il che conduce a quella tipica *freschezza infantile* capace di avvertire le novità nell'esperienza anche ordinaria, perché sciolta dal vincolo alle informazioni invarianti immagazzinate nella memoria a lungo termine, come succede invece per gli adulti. Una *freschezza* mentale, si può aggiungere, che richiama in modo sorprendente quella *mente del principiante* evocata dai maestri Zen e presente anche come disposizione fondamentale sollecitata dalla pratica attiva e ricettiva degli haiku.

Ma c'è di più. Seguendo infatti la prospettiva di analisi delineata da uno studioso della mindfulness come Siegel (ibid. 2007, tr. it. pp.71-74 e pp.141-144) possiamo individuare un processo complessivo di stimolazione dei quattro flussi di consapevolezza che scorrono nel nostro fiume della coscienza. Si snoda una sequenza che include un aspetto sensoriale, uno osservativo, uno di concettualizzazione alternativa, e infine l'emergere di una conoscenza con modalità nuova. In altri termini, avviene nella disposizione mentale esaltata dalle pratiche *mindful*, in una stretta corrispondenza con l'esercizio degli haiku, un cambiamento di registro, da una modalità di funzionamento mentale basata sulla rappresentazione, operazione mediata da un'attività simbolica complessa, a una nuova, che si incentra sulla presentazione, cioè su un processo. Come si può intravedere, anche in base a queste brevi considerazioni, questa chiave di lettura rende conto di importanti processi attivati dalla pratica degli haiku, sia rispetto alla loro produzione che alla loro ricezione.
Inoltre, assumendo una chiave di lettura da un vertice osservativo differente, notiamo che, come sottolinea ancora D.J. Siegel (ibid.), l'ascolto della poesia sembra favorire l'integrazione dell'attività degli emisferi cerebrali. Secondo le acquisizioni degli studi anatomici e neurobiologici sul cervello l'emisfero sinistro è specializzato nelle funzioni associate al linguaggio denotativo e alle definizioni discorsive e argomentative, mentre il destro ha un ruolo dominante nella produzione e decodifica visiva e nell'elaborazione delle parole ambigue. Ebbene, l'immaginazione evocata dalla poesia attiva in modo più diretto i processi visivo-spaziali primari del cervello, specialità dell'emisfero destro, ma al contempo si avvale necessariamente delle procedure inerenti l'articolazione linguistica verbalizzata. In questo senso, e qui risiede un motivo di unicità dell'espressione poetica, con la poesia si può indurre uno stato neurale integrato che scioglie i condizionamenti secondari semplici indotti dall'uso quotidiano delle parole secondo la logica dall'alto verso il basso (top-down), quella carica cioè di pregiudizi e sedimentazioni semantiche consolidate dalla ripetizione, irrigidite e automatizzate dall'abitudine (ibid., tr. it. pp. 131-139).
Si può allora intuire come questa azione facilitante esercitata dalla poesia acquisisca un'efficacia e portata del tutto particolare nel caso dell'haiku, che con le sue 17 sillabe richiede uno slittamento inaspettato di umore, in cui le percezioni come stati globali, generalizzati, andrebbero incontro a una vera e propria ristrutturazione del campo cerebrale abituale che è solito configurare determinate gestalt. Si può anche pensare, per descrivere il processo in gioco, a pacchetti di assemblaggi neuronali che sono sempre compresenti allo stato potenziale, e che richiedono per essere attivati il direzionamento dell'attenzione, in modo oscillatorio. Processo che è favorito per le ragioni menzionate dall'attività poetica e dalla pratica dell'haiku nello specifico.
Se, come si è detto, l'emisfero cerebrale destro è preposto a rilevare i modelli globali nelle cose mentre il sinistro discerne piuttosto i dettagli, quando lavoriamo con gli haiku facciamo accadere una dinamica originale, che va in una direzione combinatoria e integrativa anche sul piano del funzionamento neuronale, perché intrecciamo semplici dettagli di per sé singoli creando così modelli significativi attraverso il loro montaggio in una composizione visiva alternativa, inedita.
In questo senso si può affermare che l'haiku come forma poetica ci aiuta a comprendere l'equilibrio nel nostro funzionamento mentale e a promuovere tecniche di potenziamento e sinergia nella capacità di accogliere ed elaborare gli stimoli esterni e interni da parte

del nostro apparato psichico. La poesia, e l'haiku secondo una modalità sua specifica che si contraddistingue per estrema essenzialità e capacità di *mostrare,* piuttosto che di *dire*, mettono dunque in gioco le parole in senso non strumentale, come avviene nell'abituale utilizzo quotidiano, ponendole nella loro espressività più pura, favorendo così uno stato mentale ricettivo, evocando oltretutto una immediatezza sensoriale che predispone a quella che si è soliti definire *consapevolezza mindful*.
D'altra parte è possibile immediatamente cogliere qui in questa attribuzione di centralità alla dimensione ricettiva e vergine della mente, un interessante ponte che ricollega all'approccio gestaltico: insomma, un ulteriore conferma di trame di corrispondenza fra psicoterapia della Gestalt e haiku, che ci proviene inaspettatamente da uno dei fronti più avanzati delle ricerche scientifiche in materia di rapporti mente-cervello.

4 - Le implicazioni dell'utilizzo degli haiku per la conoscenza di sé e la psicoterapia in una prospettiva gestaltica

Sotto gli alberi di ciliegio non vi sono stranieri (Issa, 1763-1827)

Sotto gli alberi di ciliegio
non vi sono
stranieri
(Issa, 1763-1827)

Là dove una volta le porte erano chiuse
è possibile entrare
una chiave è stata inserita
(Haiku prodotto da un paziente descritto da D. Reinstein in un percorso psicoterapeutico - Renstein op. cit. 2012)

Sulla scorta delle riflessioni precedenti è possibile indicare nelle forme espressive ispirate agli haiku nelle loro diverse varianti potenzialità ancora inesplorate come strumento di straordinaria efficacia in ambito clinico e formativo, adatto a favorire processi di rappresentazione ed espressione dell'esperienza soggettiva e di acquisizione di consapevolezza che può diventare trasformativa sia in chi li compone sia anche in chi li legge o ascolta. E tali prerogative si integrano con naturale efficacia nell'approccio gestaltico.
Secondo la prospettiva della *Poetry Therapy* sviluppatasi in particolare nel mondo anglosassone (op. cit. Chavis, 2011), esiste un ampio utilizzo di tecniche che adottano in varie forme e modalità la poesia, con finalità di aiuto e per una vasta gamma di utilizzatori. In particolare i differenti approcci di *Poetry Therapy* si possono ricondurre a tre grandi modelli:
• Un approccio di tipo ricettivo-prescrittivo che implica l'introduzione della letteratura poetica come stimolo nella terapia offerto dal terapeuta al paziente come fruitore
• Un approccio di tipo espressivo-creativo che implica l'utilizzo della scrittura poetica da parte del paziente come produttore
• Un approccio di tipo simbolico-rituale che implica l'utilizzo di metafore, del racconto di storie e di rituali da attuare e condividere nel setting terapeutico
Se più in generale, come diversi autori sostengono in ambito filosofico, psicologico e pedagogico, la scrittura può essere assunta come entità terza, con lo statuto di un *oggetto transizionale* winnicottiano nell'ambito del percorso terapeutico, l'utilizzo di haiku si inserisce

con piena legittimità in questa prospettiva, apportando in più qualche elemento di valore specifico che ne può consigliare un'adozione privilegiata in molti contesti.

• Innanzitutto, la brevità permette di superare lo scoraggiamento di fronte a compiti di scrittura più estesi e apparentemente più impegnativi.

• Inoltre la consegna iniziale relativa alla composizione, che propone di partire da un'osservazione e un ascolto della realtà sensoriale così com'è, nella sua datità immediata percepibile dai sensi, costituisce un ulteriore ausilio che rende il compito più coinvolgente e immediato e facilita la spontaneità espressiva.

• Infine l'invito a porre attenzione al campo sensoriale nella sua globalità, senza nulla escludere a priori, favorisce un contatto e un radicamento della persona con il suo vissuto nel qui e ora. In tal senso ricercare, tradurre e adattare i propri pensieri e sentimenti in una struttura sillabica così concisa, concreta e al contempo evocativa può essere effettivamente uno strumento molto immediato ed efficace per sollecitare contenuti profondi e non visibili, portandoli a una più concreta e percepibile emergenza ed espressione.

Ci sono nello specifico ulteriori valide giustificazioni a sostegno delle applicazioni terapeutiche della scrittura.

L'idea di Perls che ogni forma di contatto sia un adattamento creativo tra organismo e ambiente può trovare in questo senso una diretta traduzione nella scrittura in quanto risorsa adatta ad arricchire la consapevolezza di sé e favorire un correlativo processo di cambiamento.

L'idea di Perls che ogni forma di contatto sia un adattamento creativo tra organismo e ambiente può trovare in questo senso una diretta traduzione nella scrittura in quanto risorsa adatta ad arricchire la consapevolezza di sé e favorire un correlativo processo di cambiamento. Le implicazioni di autoconoscenza insite nella scrittura di haiku derivano in particolare dalla capacità di favorire l'espressione dello stato d'animo che si vive al momento, trasposto in una forma poetico-espressiva che restituisce in un'immagine globale di sintesi, si potrebbe dire in una *gestalt* compiuta, i contrasti, le contraddizioni, complessità e sfumature del vissuto soggettivo al momento presente, nel quale possono essere visibili naturalmente anche implicazioni e sedimentazioni passate e linee direttive future.

Se l'approccio haiku parte dal concreto, il suo potenziale si sviluppa in termini percettivi, immaginativi, simbolici, e in questo senso si può pensare che converga in parte con la finalità con cui è impiegata *l'immaginazione attiva* descritta da Jung (op. cit. Fordham, 1978 tr. it. pp. 52-61), quella cioè di portare alla luce ed elaborare stati d'animo causa di sofferenze e conflitti, irrisolti e condizionanti per il soggetto. Aggiungiamo che questi processi e dinamiche sembrano attuabili, nel caso dell'haiku, con modalità sicuramente più sintetiche e apparentemente semplici e minimaliste, ma allo stesso tempo a partire da un maggior ancoraggio e da un'aderenza diretta con la realtà esperibile sul piano fenomenologico immediato dal soggetto che la vive. E forse proprio qui sta la riserva di valore conoscitiva e l'efficacia trasformativa più grandi e originali messe a disposizione da un utilizzo degli haiku in ambito formativo e terapeutico: riportare alla semplicità e immediatezza del rapporto con se stessi, in una specie di *nudità* del contatto percettivo. Un processo così innescato dall'utilizzo degli haiku si può appunto configurare, gestalticamente, come un evento al confine fra esperienza interiore ed esteriorità, in cui il sentire soggettivo si riverbera sull'ambiente circostante e d'altra parte questo si offre come tramite per esprimere quello e concretizzare in modo visibile la disposizione ideativa ed emozionale del soggetto che lo compone.

Vanno evidenziate a questo riguardo due fondamentali valenze espressive insite negli haiku, che potrebbero essere considerate criteri utili per valutare il loro potenziale conoscitivo e trasformativo.

• La prima è la loro possibilità di composizione e utilizzo secondo diversi registri di scrittura, che possono svolgere una funzione rappresentativa ed evocativa in una gamma di tonalità emozionali differenti e specifiche, che si stagliano sullo sfondo caratteristico in ogni haiku di spaziosa e delicata accoglienza di tutti i fenomeni ed eventi e che conducono al momento risolutivo finale costituito dall'ultimo verso dell'haiku. Cito solo alcuni fra i tanti possibili viraggi emozionali che si ritrovano facilmente, se si scorre una qualsiasi antologia di haiku: tonalità melanconiche, ironiche e autoironiche, sarcastiche e dissacranti, icastiche, rassegnate, accettanti, desolati, distanti e distaccate, combattive, inquiete, sognanti, orientate all'attesa...

• Un ulteriore criterio di costruzione e valutazione nella composizione di haiku all'interno di una relazione di aiuto può essere poi la prospettiva prevalente secondo cui l'haiku creato dalla persona si rapporta agli assi temporali: a partire dal presente, che costituisce l'ancoraggio richiesto per la composizione, il punto di partenza invariabile, si può infatti notare un orientamento primario verso quel che già è stato, i ricordi, immagini di esperienze vissute, oppure al contrario una prospettiva di evocazione di scenari futuri, di possibilità ancora a venire (o ancora un misto fra le due direzioni temporali, secondo modalità plurime di accostamento, intreccio e integrazione possibili). È intuitivo supporre che la prevalenza dell'una o dell'altra direzione temporale, oltre che della tonalità affettiva ed emozionale con cui viene elicitata, possa raccontare molto di chi l'ha composta e del momento che sta vivendo, innanzitutto al soggetto stesso autore dell'haiku, e in secondo luogo al terapeuta che può così disporre di materiale vivo, spontaneo, genuino, con cui rimandare alla persona una presa di consapevolezza sul suo stato emozionale del momento, la sua condizione esistenziale e la relazione in cui si colloca nel setting terapeutico. È possibile anche intravedere in questo senso la direzione di sviluppo del percorso evolutivo che il soggetto sta vivendo, come se l'haiku divenisse una sorta di freccia segnaletica che allude a un divenire in atto o potenziale. In altri termini l'haiku favorisce in tal modo un radicamento nel qui e ora dell'esperienza vivente, a partire dal quale è possibile articolare un discorso che si sporge sul passato e sul futuro, in accordo con la riflessione di Perls secondo cui non si tratta di vivere *«per il presente»*, semplicemente appiattiti sull'istante attuale, ma piuttosto «*nel presente*» (op. cit. Perls, Hefferline, Goodman, 1951 tr. it. pp.50-51), come crocevia nel quale siamo collocati con la consapevolezza del passato da cui proveniamo e del futuro verso cui la nostra intenzionalità ci conduce.

È possibile anche intravedere in questo senso la direzione di sviluppo del percorso evolutivo che il soggetto sta vivendo, come se l'haiku divenisse una sorta di freccia segnaletica che allude a un divenire in atto o potenziale. In altri termini l'haiku favorisce in tal modo un radicamento nel qui e ora dell'esperienza vivente

In tal modo l'haiku come modalità espressiva può assumere una funzione di oggettivazione di sentimenti e vissuti interiori, resi trasponibili in una dimensione figurativa esterna che risuona in diretta corrispondenza con i primi, quasi, si può dire, senza alcuna soluzione di continuità (e in proposito viene in mente ancora il già citato concetto di correlativo oggettivo proposto da T.S. Eliot a proposito dell'attività poetica in quanto tale).

Un ultimo accenno -necessariamente breve in questo contesto- andrebbe fatto in merito alle disposizioni mentali caratteristiche dell'estetica haiku e potenzialmente integrabili in una pratica gestaltica. Nel panorama categoriale precedentemente descritto a proposito degli haiku spiccano a questo proposito alcuni concetti. Ne citiamo qui due. Quello centrale di *yugen*, che rimanda a una attitudine a cogliere il mistero profondo che pervade ogni evento e cosa, e che vale, a mio avviso, anche come invito a coltivare uno sguardo al contempo diffuso e attento ai dettagli, privo di pretese concettualizzanti, infuso di quella sorta

di «*capacità negativa*» teorizzata dal poeta Keats (op. cit. Hebron, 2014) e ripresa da Bion (op.cit. 1967) per indicare una specifica possibilità di sostare nell'incertezza e abbracciare una molteplicità di possibilità nell'accostamento alla realtà, in una logica non esplicativa e finalizzata a una soluzione immediata ma, piuttosto, aperta all'insondabile e all'ineffabile.
In secondo luogo il concetto di *koko-sabi,* a indicare un'austera dignità, essenzialità, secchezza ruvida riferita alla patina del tempo e applicabile anche all'età anziana, e che si pone come promozione di una qualità di forza e robustezza sedimentata dal tempo e dall'esperienza, anche nell'appropriazione dei segni e delle ferite lasciate dagli eventi trascorsi. Si tratta insomma di un'ottica che si pone al di là della scontata equazione che assimila bellezza canonica-gioventù-integrità da un lato e positività-desiderabilità-efficienza dall'altro.
Appare importante sottolineare che in riferimento a queste categorie del pensiero evocate e valorizzate dalla pratica dell'haiku si aprono orizzonti più ampi di quelli a cui siamo abituati nel contesto spesso omologante della nostra cultura, orizzonti che possono favorire nel soggetto che li contatta un rapporto più libero, privo di condizionamenti e autentico con la propria realtà emozionale.

5 - So what? Alcuni spunti applicativi per esercizi di creazione e lettura di haiku secondo un approccio gestaltico

Ancora sul ramo
Oggi - ma più domani -
I fiori di pruno

Passate di qui
Cercando di evitare
I ricci caduti
Ryokan (1758-1831)

Passate di qui
Cercando di evitare
I ricci caduti
Ryokan (1758-1831)

Nel quadro generale delle considerazioni precedenti sull'utilizzo degli haiku in ambito psicoterapeutico e formativo si delinea un'ampia gamma di varianti di impiego, grazie alla natura duttile dell'haiku, all'essenzialità e immediatezza coniugate alla ricchezza evocativa che caratterizzano la sua espressività e che ben si addicono a un'integrazione con tecniche di tipo gestaltico.
La pratica dell'haiku in quanto veicolo di contatto che favorisce uno sviluppo di consapevolezza implica pochi principi da tenere sempre presenti come guida concreta. Li elenchiamo come promemoria:
Creare un ambiente ricettivo, favorevole al contatto con se stessi e con il qui e ora, con l'ambiente circostante, aperto a una *sensibilità haiku*, attraverso la lettura di alcuni haiku, per comunicare preventivamente, qualora non sia già stato fatto, uno stile, fatto di utilizzo di immagini, di ritmo, di semplicità ed essenzialità incisiva che è caratteristico della natura stessa dell'haiku. Si tratta infatti di favorire l'immersione in quella atmosfera tipica della poetica haiku, fatta di pennellate linguistiche e di silenzi che evocano in modo sottrattivo, per sintesi e abbandono del superfluo, fino al cuore stesso dell'esperienza, piuttosto che per addizione ed esibizione esplicita dei contenuti.
Disporsi alla creazione di uno iato, una sospensione nel ritmo del mondo che confluisce in

una sorta di risveglio, momento di illuminazione conclusivo
Allenarsi a percepire, nel lento fluire dei versi, l'approdo del componimento all'istante privilegiato unico e irripetibile della chiusura
Lasciare che il vuoto creativo associato all'atteggiamento contemplativo diventi una sorgente di immagini e forme significative, che successivamente si potranno leggere ponendole in relazione all'esperienza soggettiva.
La scrittura vera e propria auspicabilmente dovrà avvenire in un primo momento in modo libero da ogni vincolo e regola, senza una preoccupazione per la metrica che sarebbe limitante e condizionante per la creatività e la naturale fluidità immaginativa nel contatto esperienziale, semplicemente rimanendo nello stato mentale sintonizzato con le impressioni e il contatto creatosi, ma anche se possibile in accordo con lo stile e il tono tipico degli haiku ascoltati in precedenza.
Successivamente sarà auspicabile, sulla base di quanto emerso e prodotto nella scrittura libera, lasciare spazio a un lavoro di rifinitura stilistica, per una conformazione più vicina al modello metrico di 17 sillabe tipico degli haiku, in un esercizio che comunque non sarà asetticamente formale ed estrinseco, ma impegnerà il soggetto in un ulteriore processo di contatto con la propria esperienza, nell'adeguamento tra forma e contenuto, tra parola e vita si potrebbe anche dire. Il tutto, va detto, nel constante riferimento, esplicito o implicito che sia, alla dimensione del silenzio che sottende le parole e che nell'haiku acquista come si è visto un ruolo fondante e cruciale nella resa espressiva finale.

Tenendo sullo sfondo questi principi guida e questi suggerimenti compositivi, elenchiamo ora alcuni esempi fra i molti a cui si potrebbe pensare per facilitare processi di conoscenza e crescita personale, entro sperimentazioni che possono trovare un limite solo nella fantasia e sensibilità del terapeuta o del formatore, nel contesto relazionale che si crea con i destinatari delle proposte.

Tenendo sullo sfondo questi principi guida e questi suggerimenti compositivi, elenchiamo ora alcuni esempi fra i molti a cui si potrebbe pensare per facilitare processi di conoscenza e crescita personale, entro sperimentazioni che possono trovare un limite solo nella fantasia e sensibilità del terapeuta o del formatore, nel contesto relazionale che si crea con i destinatari delle proposte.
Si pensi come primo esercizio possibile ad haiku dei cinque sensi, da porre in relazione alla vista, all'udito, al gusto, all'olfatto, al tatto, come esercizio di acquisizione di contatto e consapevolezza, rianimazione, affinamento dello sguardo, dei canali sensoriali, delle porte della percezione, e di una loro traduzione in una articolazione espressiva che mantenga un rapporto di connessione quanto più possibile aderente alla fonte sensoriale che l'ha generata. Questo tipo di approccio può basarsi sull'esperienza del momento presente in un qualsivoglia ambiente ci si trovi, oppure, in continuità con la pratica antica degli haiku tradizionali giapponesi, su un contatto preliminare con la natura.
In questo caso l'esercizio può articolarsi secondo tre distinte modalità, comunque produttive, come suggeriscono le esperienze compiute negli Stati Uniti da Geri Giebel Chavis in riferimento alla pratica poetica (op. cit., pp. 201-205). In primo luogo si possono fare vere e proprie passeggiate nella natura, durante le quali raccogliere, in una disposizione mentale di apertura e ricettività totale, percezioni e sensazioni via via emergenti, in un contesto che già in sé richiama un atteggiamento meditativo, per esempio connettendo in un'attenzione unificata al momento presente differenti elementi come ritmo del cuore e respiro. Si può in alternativa porre un'attenzione privilegiata alle sensazioni cenestesiche che si succedono nel camminare, o anche ai suoni che pervadono l'ambiente, quelli remoti e quelli vicini. E ancora è possibile scegliere mentalmente un elemento ambientale specifico incontrato nell'esperienza di esplorazione del contesto naturale, che ha suscitato interesse e attrazio-

ne, per adottarlo come una sorta di oggetto transizionale che consentirà poi in seguito di rievocare più facilmente l'intera esperienza Basti pensare in questo contesto alle suggestive riflessioni sul legame fra natura e atteggiamento di piena presenza mentale presenti negli scritti di H.D. Thoreau come "*Walden, ovvero vita nei boschi*" o "*Camminare*", per comprendere l'importanza di questo tipo di pratica. In alternativa inoltre ci si può immergere immaginativamente in foto o disegni raffiguranti scenari naturali suggestivi ed evocativi, in cui sia facile per il soggetto porsi come in una posizione osservativa del panorama che si manifesta alla vista.

Infine una terza possibilità di contatto con la natura, più mediata, consiste nell'invitare il soggetto a ricordare un luogo speciale che in passato è stato effettivamente per lui sorgente di pace o gioia per la sua bellezza e per la risonanza emozionale che è scaturita in quell'occasione.

Un'altra possibile proposta è quella di creare haiku a tema, a partire dalla soggettività del vissuto individuale, utilizzando un modello per esempio che assuma come spunto di attivazione l'espressione *"Io e…"*, utile se si scelga di partire dal riferimento alla soggettività del parlante, per poi decentrarla e integrarla in una visione più ampia del suo contesto di vita. Potrebbe svilupparsi allora come un invito a comporre haiku riferiti alla percezione che si ha degli altri significativi del proprio contesto di vita, oppure dell'ambiente che ci circonda, o dei luoghi, o ancora dei rapporti che si vivono con i colleghi, con gli amici, con l'amore, con il lavoro, con il corpo, con il cibo, con la lettura, con lo svago, etc. Insomma, praticamente ogni aspetto del mondo della vita del soggetto, ogni sfera della sua esperienza potrebbe in questo modo essere sollecitata e coinvolta attraverso lo stimolo e il canale espressivo garantito dalla struttura caratteristica dell'haiku, breve, concisa, semplice, aperta alle suggestioni della percezione e alle modalità esperienziali individuali e irripetibili del soggetto che le vive.

Insomma, praticamente ogni aspetto del mondo della vita del soggetto, ogni sfera della sua esperienza potrebbe in questo modo essere sollecitata e coinvolta attraverso lo stimolo e il canale espressivo garantito dalla struttura caratteristica dell'haiku, breve, concisa, semplice, aperta alle suggestioni della percezione e alle modalità esperienziali individuali e irripetibili del soggetto che le vive.

Se invece si intende utilizzare una modalità più mediata e guidata, con una sorta di ventaglio di input iniziali tra cui il soggetto può scegliere, si può proporre una lista di item, per esempio di verbi, o aggettivi, eventualmente selezionati ad hoc, come per esempio lessemi che rimandano al movimento, che progressivamente saranno poi individuati e scelti dal soggetto stesso in rapporto al proprio personale vissuto del momento, fino ad arrivare, in una serie di passi successivi, a comporre con il materiale così raccolto un proprio personale haiku, nel quale si suppone quindi si sintetizzi la quintessenza di quanto la persona sta sperimentando in merito a quel determinato ambito tematico, su un campo ampio di sensazioni, emozioni, sentimenti e pensieri.

Un'ulteriore interessante variante dell'utilizzo di haiku, sia in senso produttivo che in senso ricettivo di composizioni già preformate e proposte al soggetto, in un setting di terapia o anche di formazione, potrebbe includere l'abbinamento di linguaggio verbale e visivo, in una rivisitazione attuale degli antichi *haiga, le* associazioni di pittura e haiku creati dai monaci e poeti giapponesi. Si potrebbe allora prevedere una combinazione di disegni o foto e di versi che interagiscano con tali immagini, per sinergia, complementarietà, contrappunto, opposizione. Si può facilmente intuire la ricchezza di associazioni ed evocazioni che potrebbe scaturire da tali accostamenti, e il ricchissimo materiale da offrire all'elaborazione dell'esperienza soggettiva.

Ma sono proponibili anche forme espressive che abbinino e anzi integrino la parola scritta,

la sua traduzione verbale nella voce, e la gestualità, a dare una rappresentazione più ricca, multisensoriale, dei contenuti veicolati dall'haiku. A tale proposito va ricordato, per inciso, che in origine nell'antica Grecia ma anche in Oriente poesia, canto, musica e danza erano inestricabilmente intrecciate fra loro, in un *continuum* eterogeneo e al contempo unificato sul piano estetico, spirituale e terapeutico, che poteva sfociare in esperienze di tipo estatico. Questa possibilità in termini gestaltici è traducibile in un percorso di coinvolgimento olistico, o tridimensionale, dell'esperienza del paziente, che si sviluppa lungo direttive corrispondenti a diversi registri sensoriali simultaneamente o in modo direttamente sequenziale. Si tratta in questo caso di utilizzare l'haiku come al contempo collettore di esperienza di contatto con se stessi e con l'ambiente, e come motore di una produzione immaginativa da parte del soggetto, che trova spazio per esprimersi e articolarsi su differenti canali espressivi come la danza o semplicemente il movimento nello spazio, il suono, il tratto grafico o l'uso del colore, il tatto come canale di contatto. Insomma, una pluralità di strumenti e canali percettivi ed espressivi coniugati in una forma di sintesi complessiva, una gestalt unificante. Si delinea in questo senso un vero e proprio percorso di svelamento di sé da parte del soggetto, di messa in luce delle modalità sue più proprie e attuali di porsi nella relazione con il terapeuta e con gli altri per lui significativi, e di indicazione delle potenzialità evolutive e trasformative ancora non esplicitate ed effettive, ma potenzialmente presenti nel bagaglio mentale ed emozionale del soggetto stesso. Senza dimenticare che questo discorso può, anzi deve, in larga parte riferirsi anche al terapeuta, come parte in causa nel gioco relazionale che entra nel setting terapeutico, in quanto polarità soggetta a sua volta a processi trasformativi nell'incontro con il paziente, come insegna la psicoterapia della Gestalt.

Si tratta in questo caso di utilizzare l'haiku come al contempo collettore di esperienza di contatto con se stessi e con l'ambiente, e come motore di una produzione immaginativa da parte del soggetto, che trova spazio per esprimersi e articolarsi su differenti canali espressivi come la danza o semplicemente il movimento nello spazio, il suono, il tratto grafico o l'uso del colore, il tatto come canale di contatto

Una possibilità differente di attuazione della pratica con gli haiku infine, coinvolge un contesto interpersonale più ampio, in una proposta di lavoro di gruppo, sul modello dell'antico *haikai* giapponese del XVII secolo, in cui a turno si compongono versi successivi che interagiscono e confluiscono nell'arricchire e sviluppare quello iniziale, che può avere a che fare con un tema significativo, individuato a priori come nucleo di interesse che accomuna i membri del gruppo. Evidentemente in un setting gruppale si attiverebbero determinate valenze ed effetti specifici, come la coesione nel gruppo, la capacità di raccordarsi fra i singoli soggetti, la funzione di stimolo percettivo e immaginativo derivante reciprocamente dalle produzioni altrui, la sintonizzazione su modalità comunicative di scambio emozionale, specifiche di ognuno ma al contempo condivise nel contesto ampliato dell'interazione in gruppo. In particolare la sperimentazione di una connessione creativa fra i partecipanti può offrire, in termini gestaltici, un'occasione di sentirsi nel contatto con gli altri, e di fare pratica del confine fra sé e gli altri secondo modalità condivise. In tal senso la composizione di haiku in gruppo permette l'interscambio collaborativo e una permeabilità interpersonale che si attua nella calibrazione di adeguati gradi di apertura e di definizione del proprio spazio individuale, attraverso la produzione del proprio haiku in risposta allo stimolo rappresentato da quello dei compagni nel gruppo. In modo tale che i partecipanti possano divenire consapevoli delle condizioni di volta in volta diverse per una generatività collettiva che corrisponde all'instaurazione di un contatto appropriato e rispettoso di sé e dell'altro, nel riconoscimento delle reciproche risorse e degli apporti messi in gioco nella relazione.

6. Conclusioni. L'haiku gestaltico, ovvero la continuità d'essere

Giunti alla fine di questa breve ricognizione sulle interconnessioni fra haiku e approccio della Gestalt, possiamo riprendere alcune riflessioni finali sulle potenzialità di una prospettiva che mira a sviluppare un'integrazione fra lavoro della scrittura poetica breve e lavoro di coltivazione della consapevolezza in termini gestaltici.
L'haiku infatti può divenire a tutti gli effetti una potente ed efficace pratica estetica, conoscitiva e trasformativa integrata nell'approccio gestaltico.

Si tratta in questo senso di cogliere nello scrivere in quanto gesto espressivo una modalità possibile di rapporto autentica e naturale da parte del soggetto con la propria esperienza, come un gesto che apre alla possibilità di sciogliere energie emozionali congelate

Si tratta in questo senso di cogliere nello scrivere in quanto gesto espressivo una modalità possibile di rapporto autentica e naturale da parte del soggetto con la propria esperienza, come un gesto che apre alla possibilità di sciogliere energie emozionali congelate, amplificare la percezione e la consapevolezza di sé e del proprio rapporto con il mondo, configurare nuove possibilità di rapporto con gli altri, entro la realtà vivente del contesto ambientale in cui i processi percettivi e relazionali prendono concretamente corpo.
Citiamo a questo proposito Perls: «*La poesia è quindi l'esatto contrario della verbalizzazione nevrotica*» (op. cit. Perls, Hefferline, Goodman 1951, p.340), poiché «*la prima è (…) attività (…) volta a risolvere il problema, una forma di concentrazione*» (ibid., p.340), mentre «*la seconda è l'atto del parlare che tenta di dissipare l'energia nell'atto stesso, reprimendo il bisogno organico*» (ibid., p.340). Si tratta quindi di scorgere nella poesia, in cui «*la vitalità dell'atto linguistico è accentuata*» (ibid., p.341), la verbalizzazione come atto di contatto che esprime una piena presenza, in contrasto con la verbalizzazione come dispersione che gira elusivamente attorno ai problemi (in una modalità del tipo dell' «*aboutism*» stigmatizzato da Perls), in funzione di un criterio cruciale, quello di un utilizzo consapevole del linguaggio, perché possa essere aderente o approssimarsi effettivamente al vissuto soggettivo nel qui e ora della sua espressione. È quindi come se da un lato ci fosse, riprendendo il lessico della tradizione gestaltica, un *acting-out* improduttivo e sterile, e dall'altro invece una *mise-en-action* di natura evolutiva, che sfocia in un'ulteriore acquisizione di consapevolezza e di nuove forme simboliche viventi, nelle quali l'energia trova una configurazione inedita, in risonanza con il mondo interno ed esterno, in relazione al soggetto, che può trovare un modo del tutto speciale eppur naturale di sperimentare una concreta esperienza di contatto con sé e con gli altri.
L'autentica attività dell'artista non è in questo senso un agire inconsapevole, riportabile necessariamente, come sosteneva una lettura psicoanalitica classica, a un processo semplicemente sublimante e compensativo, ma dà invece espressione vitale carica di eccitazione a un bisogno effettivo, in un processo di contatto tale per cui l'artista, come sostiene Perls, crea agendo su un mezzo materiale, risolvendo un problema ogni volta nuovo e sfidante, che progressivamente, mentre la realizzazione dell'opera procede, si raffina sempre più.
La dimensione di aperta connessione e interrelazione evocata in questa prospettiva potrebbe allora assumere un valore di tramite fra l'espressione simbolica e un confronto con le situazioni concrete di vita.
Un tramite che in particolare nel caso dell'haiku, grazie alla sua connaturata immediatezza espressiva, implica anche l'agire, una forma di discorso vivente, fatto di immagini e pennellate che intrecciano, come in un gioco di specchi, soggettività e paesaggio esteriore, in uno scambio continuo e reciproco che si regge e fluisce sul filo dell'attenzione e della consapevolezza. In più va sottolineato che in questo processo gioca un ruolo importante la

disposizione alla sorpresa che si crea nel soggetto, quella predisposizione a lasciarsi cogliere da un evento inaspettato che raccorda in modo imprevedibile e sempre nuovo le premesse percettive già date, restituendo il senso di una dinamica mutevolezza degli eventi e al contempo del loro costante rinnovato riproporsi nella loro natura profonda, appartenente all'esperienza creativa in cui da sempre ci collochiamo e viviamo. In questa prospettiva applicativa l'haiku si offre come un ausilio prezioso, ne siamo convinti, per corroborare la pratica gestaltica nello spirito di quella «*continuità d'essere*» che lo psicoanalista Donald Winnicott poneva come presupposto di uno sviluppo armonico e integrato della psiche (op. cit. Epstein 2001, tr. it. pp. 29-31).

Bibliografia

Arena L.V. (2008) *Lo spirito del Giappone,* Bur saggi, Milano

Arena L.V. (A cura di), (1995) *Haiku,* Bur , Milano

Barthes R. (1970) *L'empire des signes,* Editions d'Art Albert Skira, Genève, 1970 tr. it. L'impero dei segni, Einaudi, 1984, Torino

Behn R. Twichell C. (2005) (Ed. by), *The Practice of Poetry. Writing Exercises from Poets Who Teach,* Collins Reference edition, New York

Bion W.R. (1967) *Notes On Memory And Desire,* Psychoan Forum, Vol 2, N. 3

Bion W.R. (1970) *Attention and Interpretation,* Tavistock Publications Ltd, London tr. it. Attenzione e interpretazione, Armando, 1973, Roma

Chavis G.G. (2011) *Poetry and Story Therapy. The Healing Power of Creative Expression,* Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia

Eliot T.S. (1920) *The Sacred Wood: Essays on Poetry and Criticism,* Methuen, London tr. it. Il bosco sacro. Saggi sulla poesia e la critica, Bompiani, 2003, Milano

Epstein M. (2001) *Going on Being,* Broadway Books, New York tr. it. La continuità d'essere, Ubaldini, 2002, Roma

Fordham M. (1978) *Jungian Psycotherapy.* A Study in Analytical Psychology, John Wiley & Sons, 1978 tr. it. La psicoterapia junghiana. *Studio sulla psicologia analitica,* Astrolabio, 1981, Roma

Freud S. (1912) *Consigli per il medico nel trattamento psicoanalitico,* in: "Opere collezionate", Vol. VIII: "Opere degli anni 1909 -1913, Francoforte sul Meno, Fischer tr, it. Boringhieri, Torino, 1999, pp.376 e seg.

Hebron S. (2014) *John Keats and negative capability,* in bl.uk (The British Library)

Hiltunen S. (June 2005) *Country Haiku from Finland: Haiku Meditation Therapy for Self-Healing,* in Journal of Poetry Therapy, Vol. 18, N.2, pp.85-95

Izutsu T. (1981) *The Theory of Beauty in the Classical Aestethics of Japan,* Martins Nijhoff Publishers, Die Theorie der Sconen in Japan, Koln 1988, citato in Arena L.V., ibid., p. 169

Kosslyn S.M. (2005) *Reflective thinking and mental imagery. A perspective on the development of posttraumatic stress disorder,* in Development and Psychopathology, 17, 3, pp. 851-863,

Mazza N. (2003) *Poetry Therapy. Theory and Practice,* Routledge, New York

Pasqualotto G. (1992) *Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente,* Saggi Marsilio, Venezia

Perls F. (1942) *Ego, Hunger and Aggression: a Revision of Freud's Theory and Method,* London: George Allen & Unwin; N.Y: Random House, 1969a tr. it. *L'Io, la fame e l'aggressività,* Ed. Astrolabio, 1988, Roma

Perls F., Hefferline R., Goodman P. (1951) *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality,* Julian Press, New York N.Y. tr it. *La terapia della Gestalt: eccitamento e accrescimento nella personalità umana,* Ed. Astrolabio, 1971, Roma

Perls F. (1973) *The Gestalt Approach & Eye Witness to Therapy, Science and Behavior Books,* Inc., New York tr. it. L'approccio della Gestalt e Testimone oculare della terapia Ed. Astrolabio, 1977, Roma

Perls F. (1969) *In and out the Garbage Pail,* Real People Press, New York tr. it. *Qui ed Ora. Psicoterapia autobiografica,* Ed. Sovera, 1991, Roma

Reinstein D. (2012) http://nut.bz/2xl36r47/ in Wikinut

Suzuki-roshi S. (1970) *Zen Mind. Beginner's Mind, Weatherhill* tr. it. *Mente Zen. Mente di principiante,* Ubaldini Editore, 1976, Roma

Siegel D.J. (2007) *The Mindful Brain, Mind Your Brain* Inc. tr. it. *Mindfulness e cervello,* Cortina Editore, 2009, Milano

Sills C., Lapworth P., Desmond B. (2012) *An Introduction to Gestalt,* Sage Publications Ltd, London

Suzuki D.T. (1959) *Zen and Japanese Culture,* Pantheon Books, New York, tr. it. *Lo Zen e la cultura giapponese,* Adelphi, 2014, Milano

Tartamella P. (2012) *Manifesto di Cascina Macondo. La poesia Haiku in lingua italiana,* in www.cascinamacondo.it

Thoreau H.D. (1854) *Walden, or Life in the Woods, Ticknor and Fields, Boston* tr. it. *Walden ovvero vita nei boschi,* Rizzoli, 1988, Milano

Thoreau H. D. (1862) *Walking, The Atlantic Monthly, Ticknor and Fields,* Boston, IX (LVI): 657 – 674 tr. it. *Camminare*, Mondadori, 2009, Milano

Tollini A. (2012) *Lo Zen. Storia, scuole, testi,* Piccola Biblioteca Einaudi, Torino

Zanotti P. (2012) *Introduzione alla storia della poesia giapponese. Dalle origini all'Ottocento,* Marsilio, Venezia

Zerbetto R. (2008) *La Gestalt. Terapia della consapevolezza,* Xenia, Milano

Note sull'autore

Patrizio Sisto

Psicologo, psicoterapeuta della Gestalt, lavora in privato e come membro di "Rete psicologi" di AISM (Associazione Italiana Sclerosi Multipla). Autore di scritti su temi psicosociali sul sito giuridico "Persona e Danno", del saggio "Il danno da stress lavoro correlato" nel "Trattato dei Nuovi Danni" (Edizioni Cedam, 2011), coautore del volume "Reincontrarsi" (Franco Angeli, 2012), sulle esperienze di riavvicinamento fra genitori separati e figli. Ha un profondo interesse per le lingue cinese e giapponese e per il pensiero filosofico ed estetico orientale.

La poesia: dal lirismo di Alda Merini al lavoro di gruppo

di Paola Dei

Abstract

Abstract: L'articolo oltre a ricordare la personalità e l'opera di Alda Merini, una poetessa completa, tende ad evidenziare quanto nel linguaggio poetico siano racchiusi gli strumenti che permettono di osservare gli eventi della vita trasformando la quotidianità in metafisica. Ecco allora che un piccolo gesto, un gatto in un angolo della casa, un papavero rosso in un campo, divengono simboli di bellezza e chiavi di accesso alla nostra interiorità. Chiudo sempre i miei gruppi di lavoro con una poesia dove racchiudo l'essenziale di tutto il lavoro e dove i vissuti di ciascuno divengono gestaticamente un tutto che vale più della somma delle singole parti.

Abstract: in addition to recalling the personality and work of Alda Merini, a complete poetess, the article tends to highlight how the tools that allow one to observe the events of life, transforming everyday life into metaphysics, are enclosed in poetic language. Here then is that a small gesture, a cat in a corner of the house, a red poppy in a field, become symbols of beauty and keys of access to our interiority. I always close my work groups with a poem where I enclose the essential of all the work and where the experiences of each one become gestatively a whole that is worth more than the sum of the single parts.

Parole chiave: Alda Merini, Poesia, Letteratura, Arte, Cinema

Keyword; Alda Merini, poetry, literature, art, cinema

Alda Merini; una donna tutto

Simpatica, originale, intelligente, ironica. Sono molte le definizioni con le quali possiamo connotare una delle più grandi poetesse italiane del 900

Simpatica, originale, intelligente, ironica. Sono molte le definizioni con le quali possiamo connotare una delle più grandi poetesse italiane del 900 troppo spesso dimenticata o poco valorizzata dalla critica.

Alda Giuseppina Angela Merini nasce a Milano nel 1931. Il suo talento di scrittrice fu scoperto da Giacinto Spagnoletti quando lei era aveva solo quindici anni; della sua opera si occuparono, tra gli altri, Salvatore Quasimodo e Pier Paolo Pasolini. Nel 1947 Alda viene internata per la prima volta nella clinica Villa Turro a Milano, nella quale trascorse circa un mese. Il suo primo libro di poesie è del 1953. In seguito pubblicò libri fino al 1961. Dal '62 in poi comincia un periodo di silenzio, segnato dall'internamento al "Paolo Pini", che dura fino al 1972. Si alterneranno in seguito periodi di salute e malattia, dovuti forse ad una sindrome bipolare. Dell'esperienza della malattia e dell'internamento si legge tra le righe dei suoi versi. La sua lirica risalta per densità visionaria e tensione erotico-religiosa. Ricevette il premio Viareggio 1996 con "La vita facile". Fu candidata al Premio Nobel per la Letteratura dall'Accademia di Francia. Muore in un ospedale, triste segno del destino, a causa di un affezione tumorale, il 1° novembre 2009. (op. cit. frasicelebri.it)

N.6/7 Agosto 2019 | Monografie di Gestalt
Gestalt Monographies

Linee di luce

tra incontro e scontro

quasi ferita

Con la sua immancabile sigaretta sosteneva di aver vissuto le parti più umane della sua vita in manicomio dove i sentimenti veri rendevano poetico ogni attimo della giornata. Aveva il coraggio di assaporare la vita fino in fondo bevendo calici amari e ondate di intensa tenerezza.
Si presentava così:

Sono nata il ventuno a primavera ma non sapevo che nascere folle, aprire le zolle potesse scatenar tempesta. Così Proserpina lieve vede piovere sulle erbe, sui grossi frumenti gentili e piange sempre la sera. Forse è la sua preghiera. (da "Vuoto d'amore")

Sono nata il ventuno a primavera
ma non sapevo che nascere folle,
aprire le zolle
potesse scatenar tempesta.
Così Proserpina lieve
vede piovere sulle erbe,
sui grossi frumenti gentili
e piange sempre la sera.
Forse è la sua preghiera.
(da "Vuoto d'amore")

Con questi pochi versi Alda ci offre un ritratto di se stessa che esprime il tutto ed evidenzia la sua immensa capacità di estrarre dalla natura emozioni e stati d'animo che divengono universali nel momento stesso in cui li leggiamo.
Per la poetessa dei Navigli comporre versi è stato un modo per sostenere vissuti, è stato un modo per esprimere se stessa e per dare un suono all'ombra, come è il titolo del libro a cura di Ambrogio Borsani edito da Mondadori nella collezione Oscar.
Qui ci viene raccontato il giuramento di obbedienza che una giovane Alda formulò alla poesia. Creatura irrequieta e fuori da ogni stereotipo la Merini ha abbracciato la parola con una naturalezza disarmante trovando il modo di esprimere il suo mondo anche quando i vissuti erano troppo intensi o impossibili da pensare «La parola varca -dice Borsani- un confine senza ritorno per andare a occupare il silenzio del mondo circostante».

Amami ...ora che non ho parole per farti innamorare dei miei silenzi.

Amami
...ora che non ho parole
per farti innamorare
dei miei silenzi.

Dopo aver vissuto molti anni in manicomio più volte ha sostenuto: «La superficialità mi inquieta ma il profondo mi uccide» ed ha saputo raccontare con crudeltà e dolcezza il percorso di un'anima inquieta che non ha mai avuto intenzione di arrendersi alle sue ansie.
Talvolta è un fiume in piena ricco di ossimori, slanci, emozioni, altre volte riesce a passare da un linguaggio metafisico, enigmatico e denso di metafore ad una poetica con la quale cerca di colmare il divario esistente fra la realtà e il sogno.

Ma i poeti, nel loro silenzio, fanno più rumore di una dorata cupola di stelle

Ma i poeti, nel loro silenzio,
fanno più rumore
di una dorata
cupola di stelle

Ieri ho sofferto il dolore
non sapevo
che avesse
una faccia sanguigna
le labbra di metallo dure
una mancanza netta di orizzonti

E silenziosamente la poesia si fa arma rumorosamente tagliente, l'inchiostro di volta in volta traccia percorsi e diviene strumento affilato e poliedrico, diviene la mano infervorata del poeta, la voce del singolo, quella dell'emarginato, quella del popolo, quella del vinto e del vincitore, quella dell'anima, quella dell'inesprimibile; la voce del buio, la voce della luce, la voce della vita e della morte.
La grande capacità della Merini, che ci permette di entrare nella poetica intesa come percorso terapeutico, è quella di essere riuscita a trasformare l'esperienza dolorosa dell'internamento in manicomio, in arte poetica con uno stile limpido e preciso fatto di accostamenti e immagini oniriche e visionarie.

C'è un posto nel mondo
dove il cuore batte forte,
dove rimani senza fiato per quanta emozione provi;
dove il tempo si ferma
e non hai più l'età.
Quel posto è tra le tue braccia
in cui non invecchia il cuore,
mentre la mente
non smette mai di sognare.

In questo modo la Merini affida alla sua poesia i propri tormenti, consacrandosi all'eternità intatta, reale, veritiera, senza artifici né retorica. Attraverso questi versi vibra la voce del suo animo, un animo che in essi trova la propria cura, il proprio canale di espressione, nonostante la mancanza netta di orizzonti che la realtà, a causa del male prospetta. Una donna, prima ancora che una poetessa, che affida ai suoi versi tutto il dolore, l'amore e la follia vissuti. Una donna, una scrittrice, che sia nel mondo letterario che in quello privato non teme di esporsi. (op. cit. Elvira Fornito, 2014)

**Più bella della poesia
è stata la mia vita
e la mia vita
è stata un inferno
dei sensi.**

Più bella della poesia
è stata la mia vita
e la mia vita
è stata un inferno
dei sensi.

Il binomio arte e follia

Un binomio, arte e follia, che porta al sublime. Un sublime che riesce a cogliere soltanto chi sa che oltre la logica della mente, esiste la logica del cuore, la logica dell'animo, dove la genialità, senza censure sociali e morali è libera di esprimersi, dove la realtà si fonde con la follia, con il delirio, perchè in fondo la normalità è soltanto ciò che decidiamo che sia. (op. cit. Elvira Fornito, 2014)

Freud sosteneva che è tipico della nevrosi e di ogni talento superiore possedere una eccezionale attività fantastica distinguibile dal principio di realtà ed è innegabile che la poetessa dei Navigli possedesse questa qualità unita ad una capacità ironica e auto-ironica che emerge in tutte le interviste che le sono state fatte nella sua non molto lunga vita.

**É la vita
che ci dà un senso
sempre se noi
la lasciamo parlare**

É la vita
che ci dà un senso
sempre se noi
la lasciamo parlare

La Merini ha sempre avuto la capacità di ascoltare la vita fino in fondo, nel bene e nel male esplorando ogni angolo della propria anima e restituendoci il suo tormento trasformato in oro. Nella sua poesia troviamo un'esistenza ossimorica dove il tutto, il significato più profondo dell'esistenza diviene spesso il niente.

**Io il male l'ho accettato
ed è diventato
un vestito incandescente
É diventato poesia
É diventato
fuoco d'amore
per gli altri**

Io il male l'ho accettato
ed è diventato
un vestito incandescente
É diventato poesia
É diventato
fuoco d'amore
per gli altri

Marguerite Sirvins e la poetessa dei Navigli

**"E se diventi farfalla
nessuno pensa più
a ciò che è stato
quando strisciavi per terra
e non volevi le ali."
versi tratti dalla poesia
"Se avess'io"**

La poetessa dei navigli ha insegnato senza mai salire in cattedra mostrando al mondo intero come la poesia possa essere un antidoto contro le "brutture del mondo".
Lei che aveva sofferto moltissimo per amore sosteneva ironicamente che quando una donna viene abbandonata o lasciata dal suo uomo non deve prendersela troppo perché: "Morto un Papa se ne fa un'altro". A chi le chiedeva in una deliziosa intervista andata in onda su Rai 3, cosa ne pensasse del fato rispondeva che oggi siamo tutti infatuati.
Descrivere la sua sfaccettata personalità con poche righe è tutt'altro che semplice, ma le parole delle sue poesie riescono a mostrarcela da ogni angolatura. In fondo, come asseriva

Van Gogh, gli artisti parlano con le loro opere. Pensando a lei mi è inevitabile l'accostamento a Marguerite Sirvins detta Marguerite Sir, una artista inserita nella corrente dell'Art Brut al Museo di Losanna fondato da Dubuffet dove dal 1976 è esposta una sua opera; un meraviglioso abito da sposa realizzato interamente senza aghi o cuciture.
Una personalità che mi ha subito affascinata per la capacità di trasformare il dolore e il senso di colpa in opera d'arte portando a compimento simbolicamente qualcosa che nella vita non era stato possibile realizzare.
Marguerite dopo il rifiuto di un matrimonio combinato, organizzato dai suoi genitori, inizia a sentire il peso del rimorso e a provare un forte senso di colpa per quanto successo. In più il suo promesso sposo viene sposato dalla sorella Lucile, evento che scuote parecchio la giovane ragazza.
Marguerite era una modista, ricamava e dipingeva, aveva uno spiccato talento artistico che non riusciva ad esprimere nella soffocante vita famigliare in provincia. Si trasferisce quindi a Parigi dove si innamora di un'uomo sposato, Henri, che vorrebbe divorziare dalla moglie per vivere con lei, ma lo scandalo sarebbe troppo grande e Marguerite si ritrova sola con molti pensieri negativi nella testa, che definisce simili a dei ragni neri.
A 40 anni arriva ad essere ricoverata, con l'inganno, nell'Hospice di Saint-Alban per schizofrenia.
Qui si convincerà di avere 18 anni e di essere in procinto di sposarsi e realizzerà un bellissimo *abito da sposa* con ciò che riuscirà a recuperare da pezzi di vecchi stracci.
Proprio di recente Anne-Claire Decorvet ha dedicato un libro a questa figura. Il libro si intitola "*Un lieu sans raison*", citando i versi di Paul Eduard che nel 1943 si rifugiò nell'ospedale psichiatrico per sfuggire alla guerra e scrisse: «Les inconnus sont morts dans la prison / / Leur cimetière est un lieu sans raison»
Come lei Alda Merini «è riuscita a convertire la *dolorosa*esperienza dell'internamento in manicomio in straordinaria energia creativa donandoci il suo universo interiore con uno stile cristallino e graffiante». (*lacapannadelsilenzio*, 21/03/2019)

Poesia e terapia

Come ci ha dimostrato la Merini qualsiasi quotidianità può essere trasformata in metafisica, ogni avvenimento può trasformarsi in una rivelazione capace di evocare potenze interiori, forme non concluse, magmi che ribollono nell'inconscio. Come ebbe a dire il grande filosofo Nietzsche: *Solo dal caos può nascere una stella danzante* e divenire bellezza. Tutto questo senza seguire le orme di nessuno ma semplicemente acquisendo la consapevolezza di ciò che si è e di ciò che si prova momento per momento, come ci insegnano la psicologia e la psicoterapia della Gestalt. Occorre stare dentro al momento, con il coraggio che hanno avuto le due artiste sopra citate e lasciare che la creatività faccia il suo corso.
Sembra semplice tutto questo, in realtà è un processo complicato dove occorre una buona dose di umiltà, la capacità di disimparare quanto si è appreso uniti al desiderio di cogliere i segni che provengono sia dal mondo esterno che dal mondo interno. Ognuno ha in sé il dono di poter seguire questi percorsi che uniscono l'arte del poetare con l'arte del curare seguendo le due strade che Alda e Marguerite hanno intrapreso.

"E se diventi farfalla
nessuno pensa più
a ciò che è stato
quando strisciavi per terra
e non volevi le ali."
Versi tratti dalla poesia "Se avess'io"

Come dice Hillman:

questo percorso non ha nessun intento di cambiare qualcuno, secondo uno stile tendenzioso e volto al miglioramento di sé. Nessuno sostiene che l'arte sia salutare e contribuisca a risolvere i problemi. Ci impegniamo nell'arte per amore dell'impegno. Questo "fare", fine a se stesso, i greci lo chiamavano poiesis. La psicoterapia allora è una sorta di poesia? É forse questo il modo migliore di immaginarla? […] Nel nostro secolo non ci volgiamo alle arti per guarire. Abbiamo una nuova arte cui si richiede questa funzione: la psicoterapia. (op. cit. James Hillman, 1983)

Sono le storie dunque, i racconti e la capacità di inserirli dentro la poiesis che rendono possibile scoprire la base poetica della mente.
Una poesia esprime sempre con intensità ciò che altrimenti sarebbe impossibile dire e diventa sostanza della coscienza.
A Jaak Panksepp, psicologo, psicobiologo che fu ricercatore in neuroscienze presso la Washington State University ed Emeritus Professor presso il Dipartimento di Psicologia della Bowling Green State University, che ho avuto il piacere e l'onore di conoscere ad un Convegno svoltosi a Ischia, si deve l'identificazione nei mammiferi più primitivi e nell'essere umano, di sette principali neuro circuiti o sistemi neuronali delle emozioni.
Panksepp evidenzia come sia gli animali che l'essere umano esperiscono sette emozioni primarie con piacere o disagio: se la rabbia, la paura e la tristezza si associano a sensazione spiacevoli suscitando comportamenti di evitamento, i sistemi della ricerca, della sessualità, della cura e del gioco vengono vissute positivamente e pertanto suscitano comportamenti di ricerca attiva di tali esperienze.
Una delle intuizioni del grande neuroscienziato che può essere utilizza nella poesia è proprio quella di integrare le funzioni psicosomatiche superiori con quelle inferiori per un funzionamento sano e maturo. Questo si sposa perfettamente con la Psicoterapia della Gestalt che fonda principalmente il suo lavoro sulla fenomenologia e sul tutto che è più della somma delle singole parti.

Quelle come me
guardano avanti
anche se il cuore
rimane sempre indietro

Conclusione

Nel mio lavoro psicoterapeutico utilizzo spesso la poesie, una arte in stereofonia, declinata in varie metodologie di lavoro, ma il percorso che più mi affascina e affascina sempre tutti i partecipanti è la creazione di poesie collettive al termine di ogni lavoro di gruppo. Con una attenzione vigile e la mente vuota da ogni pregiudizio è possibile cogliere e

portare in figura di volta in volta di storia in storia, la parte di inconscio collettivo che risiede in ogni sessione di lavoro e far emergere immagini, suoni, colori che mi parlano e fanno venire a galla in me l'artista che è dentro al terapeuta e dentro alla mia parte artistica fanno affiorare la terapeuta.
In questo modo come i personaggi delle favole, le voci dei partecipanti risuonano all'unisono e creano meravigliose melodie che mi permettono poi di far vivere ai partecipanti l'esperienza del contatto con se stessi e con l'altro che ha la funzione di far esperire l'appartenenza e poi la separatezza da vissuti dolorosi. Questa metodologia ha anche il potere di stabilire i confini eliminandoli e far sentire ad ogni partecipante che gestalticamente: "Il tutto vale più della somma delle singole parti".
Concludo con una poesia della poetessa dei Navigli dedicata alle donne e che sta a significare per tutte le donne un tutto.

A tutte le donne
Fragile, opulenta donna, matrice del paradiso
sei un granello di colpa
anche agli occhi di Dio
malgrado le tue sante guerre
per l'emancipazione.
Spaccarono la tua bellezza
e rimane uno scheletro d'amore
che però grida ancora vendetta
e soltanto tu riesci
ancora a piangere,
poi ti volgi e vedi ancora i tuoi figli,
poi ti volti e non sai ancora dire
e taci meravigliata
e allora diventi grande come la terra.
(Alda Merini)

Bibliografia

Alda Merini, *Il binomio genio e follia che condusse al sublime* in La capanna del silenzio (21/03/2019)

Alda Merini in Frasicelebri.it

Dei P. (2004) *P.A.S.Sioni pettegolezzi e amori segreti. Creatività e vita in arte terapia* Edizioni ICI

Fiorito E. (2014) https://www.900letterario.it

Hillman J. (1983) *Le storie che curano* Edizioni Raffaello Cortina

Merini A. (2010) *a cura di A Borsani Il suono dell'ombra. Poesie e Prose 1953-2009)* Edizioni Feltrinelli

Panksep J. Biven L. (2016) *Archeologia della mente. Origini neuro-evolutive delle emozioni umane* Raffaello Cortina Edizioni

Sirvins Marguerite in https://plweddings.com/abito-da-sposa-e-arte-marguerite-sir/

Note sull'autore

Paola Dei

Scrittrice, Psicologo Psicoterapeuta ed Art terapeuta (IGKGT- DGKTG- CH), parallelamente ai regolari corsi di studio ha effettuato studi artistici, ha elaborato il Metodo dei Pittori e lavorato nelle scuola di ogni ordine e grado. Ha condotto cosi di formazione per insegnanti per l'IRRSAE (Istituti di Ricerca Sperimentazione e Aggiornamento Educativi promossi dal Ministero Pubblica Istruzione). É Didatta Associato CSTG-FISIG e Docente in Psicologia dell'Arte. Collabora con il GSA ed è Critico Cinematografico iscritta alla categoria italiana (SN Critici Cinematografici) e Internazionale (FIPRESCI). Scrive su Riviste Specialistiche Cinematografiche e su Riviste Scientifiche. Nel 2005 ha ricevuto la Medaglia del Senato della Repubblica per la saggistica, oltre a numerosi Premi e Riconoscimenti per saggistica, didattica, favole, poesie. Ha altresì pubblicato 20 testi in volume.)

Le levigate

bianche superfici

delle tue membra.

La scrittura espressiva come strumento riabilitativo in gruppi di pedagogia-educativa

di Elisabetta Leon

Abstract

Abstract: Il presente lavoro è focalizzato sul potenziale auto-terapeutico delle tecniche artistico espressive, in particolare la scrittura, in setting di counseling psico-educativo di gruppo, in contesti di recovery. La scrittura infatti permette di dar voce ad elementi intrapsichici, collegandosi al patrimonio archetipico collettivo e, attraverso il processo di condivisione dello scritto, maieuticamente facilitato, di far sorgere, nell'utente, un'attenzione alla forma che gli permetta un accesso di ritorno, dalla letteratura alla vita, ad un nuovo, più integrato, senso di sé. I gruppi di scrittura espressiva, in contesti di recovery, offrono potenzialità in termini di ampliamento dell'immagine di sé, sperimentazione di nuove abilità e ri-socializzazione, sia sulle dinamiche peer to peer, che nel reinserimento nella rete sociale estesa, attraverso la creazione di un prodotto artistico socialmente fruibile. La creazione di un prodotto artistico, permette infatti all'utente di confrontarsi con la sua capacità di dar vita a un qualcosa che sia di interesse per l'altro e che trasfiguri il tema della propria sofferenza psichica. É dire l'indicibile. Poter mettere tra parentesi il disagio psichico e riaffacciarsi al mondo nella veste di autore, di creatore di un prodotto fantastico che permetterà ad altri di intraprendere un viaggio intrapsichico, consiste in una sorta di rovesciamento virtuoso della prospettiva dell'utente, ponendo l'accento sulla parte abile, sana, integrata. Il lavoro presenta un focus sulla scrittura come cura di sé, riferendosi in particolare alla tradizione gestaltica e al lavoro svolto da J. Pennebaker, e da W. Bucci nella correlazione e profonda connessione fra livello sub-simbolico (corporeo e sub-corticale) e simbolico (corticale) di espressione, che illumina la parola scritta, nella sua valenza di parola incarnata.

Abstract: This paper focuses on the self-therapeutic potential of expressive arts, writing in particular, in settings of group psycho-educational counseling, in a recovery context. Writing in fact helps voice intra-psychic elements by reconnecting with the collective archetypal patrimony and, through the process of sharing the writing - which is facilitated through maieutics - it allows the subject to regain attention for the form, and thus a way back to a renewed and deeper sense of self, through literature and life. Creative writing groups in recovery contexts have great potential in terms of acquiring a greater self-image, experimenting with new skills and socializing, both in peer-to-peer dynamics and in the larger social network, through the creation of an artistic product that is socially enjoyable. The creation of an artistic product allows the subject to confront themselves with their ability to give life to something that is of interest for others, and which transforms the theme of their own psychological suffering. It's speaking the unspeakable: being able to press pause on the psychic illness and step back into the world as an author, as the creator of a fantastic product which will allow others to embark on an intra-psychic journey, becomes a virtuous overturning of the subject's perspective, which puts emphasis on the their able, healthy and integrated side. This paper focuses on writing as self-care, particularly in reference to the Gestalt tradition and the work by J. Pennebaker and W. Bucci on the correlation and profound connection between the sub-symbolic level (bodily and sub-cortical) and the symbolic level of expression, which sheds light on the written word in its function of incarnated word.

Parole chiave: crittura espressiva, riabilitazione psichiatrica, setting gruppali, Terapia della Gestalt

Keyword: creative writing, recovery, group setting, Gestalt Therapy

Con il termine di "scrittura espressiva" intenderemo nel presente lavoro la scrittura utilizzata in forma semi-automatica, in setting riabilitativi, come strumento autonoetico, in tutte le sue valenze esplorative in termini di genere, stile, grafia, non scritti, cancellature, refusi, elementi grafici addizionali.

Ma accorgersi che si era capaci di inventare qualcosa; di creare con abbastanza verità da esser contenti di leggere ciò che si era creato; e di farlo ogni giorno che si lavorava, era qualcosa che procurava una gioia maggiore di quante ne avessi mai conosciute. Oltre a questo, nulla importava.

Ernest Hemingway

Valenze riabilitative della scrittura espressiva

La scrittura è ampiamente utilizzata in Terapia della Gestalt come strumento espressivo e di auto-terapia. Viene considerata una via creativa all'elaborazione della sofferenza esistenziale: Laura Perls a Ervin Polster furono utilizzatori di questo mezzo, come strumento terapeutico, riabilitativo ed espressivo, nei lavori di terapia individuale e gruppale. É infat-

ti tipicamente gestaltica l'attitudine - che si ritrova nell'atto di narrare - a far emergere quel fil rouge che accomuna gli elementi del passato e del presente, delineando il disegno immanente di un'esistenza, nel qui e ora, l'elemento inafferrabile che supera la somma delle singole parti e, alla cui luce, tutte le parti assumono senso; le emozioni, le sensazioni, i pensieri, che questo narrare apre, favoriscono l'accesso ad una nuova consapevolezza, attraverso l'esperienza dell'insight, la "ah-ah experience".
Grande valore euristico è inoltre riconosciuto, dallo stesso Perls, alla scrittura poetica che, nella sua duplice natura estetica e terapeutica, attraverso il mondo di immagini di cui si compone, è accesso privilegiato alla posizione esistenziale del fanciullo, al libero fluire dell'energia creativa e delle sensazioni, alla spontaneità e all'espressione autentica dei propri sentimenti. Come Perls chiarisce:

> Una poesia costituisce un caso particolare di buon atto linguistico. In una poesia, come negli altri atti linguistici buoni, le tre persone, il contenuto, l'atteggiamento e il carattere, nonché il tono e il ritmo, si esprimono reciprocamente e ciò costituisce l'unità strutturale della poesia stessa […] per il poeta l'atto di parlare è, come dicono i filosofi, 'fine a se stesso'; cioè solo per mezzo del comportamento linguistico manifesto, solo tramite la manipolazione del mezzo stesso, egli risolve il suo problema […] il caso del poeta è quello particolare in cui il problema consiste nel risolvere un conflitto interno: il poeta si concentra su qualche dialogo subvocale incompiuto e sui pensieri successivi ad esso; giocando liberamente con le sue parole attuali, egli infine porta a termine una scena verbale incompiuta […] 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" (op. cit. Perls F. et al., 1997, pp.132-33).

Ogni atto di scrittura espressiva rappresenta un ciclo di contatto sano e vitale. La parola scritta è infatti, per la persona coinvolta nell'attività espressiva, una "forma formante", cioè una gestalt che, col suo emergere, dà nuovo senso all'esperienza, permettendo accostamenti inediti e favorendo l'emersione di *insight*. L'atto di scrivere, che rappresenta il momento del *Contatto Pieno* in tale ciclo, è l'apice di un processo di connessione creativa che coinvolge tutte le funzioni di contatto e i sottosistemi dell'apparato senso-motorio, ad esse correlati. Ne deriva una parola "viva" e vitale che permette all'energia di fluire liberamente nella persona, espandendone consapevolezza, piacere, presenza a sé stessa e radicamento.
La lettura condivisa rappresenta la chiusura del ciclo, la testimonianza, da parte dell'autore, dell'assunzione di "respons-abilità" rispetto alla sua parola viva, generata con l'esperienza di scrittura espressiva.
L'irrinunciabile valore della narrazione e dell'esperienza letteraria, dal punto di vista terapeutico-riabilitativo del resto, trae radici in area psicanalitica, già nelle osservazioni di Freud, a cui la Terapia della Gestalt rimanda, (in un rapporto di discendenza dialettica), che in una singolare intervista rilasciata a Giovanni Papini dichiara:

> Io sono uno scienziato per necessità, non per vocazione. La mia vera natura è d'artista. […] E c'è una prova inconfutabile: in tutti i Paesi dove è penetrata la Psicanalisi essa è stata meglio intesa e applicata dagli scrittori che dai medici. I miei libri infatti assomigliano assai più ad opere di immaginazione che a trattati di patologia […] in ogni modo ho saputo vincere, per una via traversa, il mio destino ed ho raggiunto il mio sogno: rimanere un letterato pur facendo, in apparenza, il medico. In tutti i grandi scienziati esiste il lievito della fantasia […], ma nessuno si è proposto, come me, di tradurre in teorie scientifiche le ispirazioni offerte dalle correnti della letteratura moderna. Nella psicoanalisi si ritrovano e si compendiano, trasposte in gergo scientifico, tra le maggiori scuole letterarie del secolo decimonono: Heine, Zola, Mallarmé si congiungono in me sotto il patronato del mio vecchio maestro Goethe" (op cit. Hillman J., 1999, p. 1-2).

Sempre Freud, nel *Il Mosé di Michelangelo*, riporta un'analogia tra il sogno e l'espressione artistica, condensata nell'opera d'arte, come modalità di pensiero primitive, modulate in forma eidetica. Inoltre, sia il sogno che l'opera d'arte, fra cui l'espressione veicolata dalla scrittura, sono forme di comunicazione indirizzate ad un pubblico anonimo, che svolge più una funzione di presenza che di oggetto specifico (op. cit. Freud S. 1914 ed.1975; Formenti L., 2010). Questo concetto verrà ripreso ed ampliato da Perls, che ribadisce l'importanza della componente eidetica nei processi creativi, fra cui la scrittura, e nel pensiero primario che esso identifica come proprio dei fanciulli, dei folli e degli artisti. «*É necessario recuperare il modo del bambino di sperimentare il mondo, liberare non la biografia effettiva, ma il processo primario di pensiero*» (op. cit. Perls F. et al. 1997, p. 106).

> Quel che viene chiamato maturità è probabilmente nevrosi […] Prendete in considerazione la sorprendente capacità di un bambino di allucinare il suo gioco, […] 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? […] 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 […] la sua fantasia funziona come un tramite tra il principio del piacere e il principio della realtà (op. cit. Perls et al. 1997, pp.110-11).

Rispetto al potenziale terapeutico-riabilitativo delle tecniche espressive, in primis la scrittura, da un punto di vista delle terapie umanistiche e quindi della Terapia della Gestalt, l'attenzione non si concentra tanto sul valore simbolico del prodotto artistico finale, come oggetto di interpretazione/diagnosi, quanto sul processo di creazione e sull'effetto prodotto dalla creazione artistica sul destinatario dell'opera, che è rappresentato in primo luogo dall'autore stesso. L'utente nella sua creazione non esprime infatti un significato o rappresentazioni anteriori alla produzione, ma durante e all'interno dell'atto creativo, come *mise en action*, conferisce forma a una materia informe, dà forma all'infigurabile, che già porta in sé e che insieme lo trascende. Manipola la realtà con un atto ad-gressivo. Va sempre più assumendo rilevanza clinica, in tal senso, la metapsicologia dei processi che si focalizza meno sui contenuti e le strutture, e più sui processi di costruzione delle rappresentazioni, ovvero sulle capacità di trasformazione dell'esperienza soggettiva (op. cit. Zinker J., 2012). L' "increato", ovvero il contenuto psichico sullo sfondo, rivendica attraverso il processo creativo, in particolare riferendoci alla creazione letteraria, attraverso il «*dialogo subvocale del poeta*» (op. cit. Perls F. et al., 1997, p. 106), uno spazio ed una forma, una possibilità di integrazione, attraverso l'emergere in figura. Ed è fondamentale, dal punto di vista terapeutico-riabilitativo, in un'ottica umanistica, la fiducia nella spontanea emersione della forma nell'atto creativo, mediato dal corpo (restando la scrittura un atto profondamente radicato nella fisicità).
L'utilizzo della scrittura in terapia e in setting riabilitativi è del resto ampiamente condiviso da scuole di orientamento diverso, tutte accomunate dalla fiducia nel potenziale autonoetico che il gesto di scrivere ha per l'essere umano. A partire dal XX secolo gli studi sulla scrittura come tecnica terapeutica e sulle sue potenzialità, si sono fatti più sistematici e negli ultimi decenni, in linea con l'esigenza di parametri di efficacia che rispondano alla logica dell'*evidence based medicine*, sono entrati nei laboratori di fisiologia e di neuroscien-

ze. I maggiori contributi internazionali in questo senso si devono a James Pennebaker e Wilma Bucci.
James Pennebaker, professore di psicologia all'Università del Texas a Austin, a partire dagli anni '80, ha condotto numerose ricerche sugli effetti della scrittura su stress, emozioni e salute per la *National Science Foundation* e per il *National Institute of Health* degli Stati Uniti. La sua ipotesi è che l'auto-disvelamento, che la scrittura porta implicitamente in sé, contribuisca a neutralizzare molti dei problemi psico-somatici causati dall'inibizione, fra cui il progressivo indebolimento delle difese immunitarie, effetti di stress a carico del sistema cardio-vascolare e alterazione del funzionamento bio-chimico cerebrale. L'inibizione comporta infatti un super-lavoro fisico e cambiamenti biologici a breve termine che si riflettono sulla salute a lungo termine (aumento della probabilità di ammalarsi e di sviluppare problemi fisici o psicologici legati allo stress) e influisce sull'abilità di pensiero, rendendolo più rigido e scarsamente efficace nel comprendere e assimilare esperienze distoniche. I test di Pennebaker, effettuati in laboratorio, su popolazioni di giovani universitari, attraverso il monitoraggio di marker fisiologici (frequenza cardiaca, pressione sanguigna, livello di linfociti T nel sangue, frequenza respiratoria, conduttanza cutanea e onde cerebrali) a distanze temporali differenti rispetto alle sessioni di scrittura autobiografica (op. cit. Pennebaker J.W, 1997) hanno messo in evidenza che la scrittura semiautomatica su temi autobiografici (la "confessione") porta a:

- aumento di livelli di conduttanza cutanea, pressione ematica, frequenza cardiaca e altri indicatori cardiovascolari durante la "confessione" e successiva riduzione ad un livello più basso di quello iniziale
- incremento della correlazione e della congruenza fra onde cerebrali dell'emisfero destro e dell'emisfero sinistro
- flessione del tono dell'umore immediatamente dopo aver scritto di un trauma e successivo miglioramento e assunzione di un atteggiamento più positivo
- incremento dello stato di salute e benessere globale
- dichiarata esperienza di insight attraverso la scrittura che aveva permesso di «conoscersi e comprendersi meglio» (op. cit. Pennebaker, 1997, p.58) per l'80% del campione

che riconducono ad una complessiva evidenza riassumibile con le parole dello stesso autore:

> Tradurre i nostri pensieri in linguaggio è psicologicamente e fisicamente benefico. Quando una persona scrive sulle sue esperienze sconvolgenti comincia a organizzarle e comprenderle. Scrivere i pensieri e i sentimenti connessi ai traumi, quindi costringe a integrare le varie sfaccettature di circostanze straordinariamente complicate. Quando riusciamo a distillare le esperienze complesse in blocchi più comprensibili, cominciamo a superare il trauma. La scrittura quindi organizza i traumi (Pennebaker J.W., 1997, p. 225).

La scrittura inoltre permette di ricavare altri benefici secondari fra cui la capacità di liberare la mente e di migliorare la memorizzazione di nuove informazioni, il problem solving e la regolazione emotiva, grazie al suo andamento lineare (che necessita la completa trascrizione di un pensiero prima di passare al successivo).
Un altro notevole contributo scientifico agli studi sulla scrittura come strumento terapeutico-riabilitativo si deve a Wilma Bucci, docente della *Adelphi University* di New York che ha lavorato ad un approccio integrato fra scienze cognitive e psicoanalisi elaborando la *Teoria del Codice Multiplo*. Tale teoria descrive il funzionamento dell'organismo nel suo duplice aspetto corporeo e mentale, offrendo nuovi spunti di lettura su tematiche relative al rapporto corpo/mente, al sintomo somatico in termini di eziogenesi e significato e

all'importanza della comunicazione nei suoi aspetti non verbale e verbale. Secondo Bucci l'organismo è costituito da tre diversi sistemi fra loro collegati da nessi referenziale (op. cit. Solano L., 2001):

- Sistema sub-simbolico (intuito, saggezza): (correlati neuroanatomici: amigdala, tronco dell'encefalo, aree motorie involontarie, sistema nervoso vegetativo). Presiede a funzioni di regolazione corporea e coordinamento senso-motorio, alla memoria procedurale ed implicita e ai livelli fisiologici dell'emozione. È sede di pensiero organizzato analogico, non simbolico e non cosciente, continuamente elaborato attraverso i canali sensoriali e motori. Il sistema sub-simbolico può operare in contesti pre-categoriali e a-dimensionali, in fenomeni quali la sintonizzazione affettiva (op. cit. Stern D., 1985), l'identificazione proiettiva e la simulazione incarnata. Permette la comunicazione emozionale/emotiva, analogica e continua. I processi sub-simbolici, non intesi come caotici, si sviluppano in complessità ed ampiezza per tutta la vita.
- Sistema non verbale simbolico (funzione eidetica): (Correlati neuroanatomici: corteccia cerebrale pre-frontale e limbica e ippocampo). Produce ed elabora immagini visive che confluiscono nell'attività onirica o nelle rappresentazioni simboliche verbali. È categoriale e si fonda su entità discrete. Media, nell'attività referenziale, fra sistema sub-simbolico e sistema verbale simbolico
- Sistema verbale simbolico: (Correlati neuroanatomici: area corticale pre-frontale e limbica e area ippocampale). Funziona in maniera sequenziale, in base a entità discrete. Effettua elaborazioni astratte, a-modali. Permette la riflessione sull'esperienza attraverso il linguaggio.

I tre sistemi sono fortemente connessi grazie ai sopracitati nessi referenziali che consentono così la modulazione delle emozioni e la riflessione sull'esperienza (op. cit. Solano L., 2001). Molta attenzione Bucci dedica ad un particolare tipo di connessione detto "schema emozionale" che comprende pattern di esperienza viscerale o somatica associati all'esperienza emozionale, a immagini e rappresentazioni dell'oggetto dell'emozione che confluiscono in immagini prototipiche e rappresentazioni di azioni specifiche del soggetto associate ad esso. Gli schemi emozionali si formano in fase pre-linguistica, quindi a livello dei sistemi non verbali e, in una persona sana, si modificano a ogni nuova attivazione, continuando a essere soggetti a rielaborazione per tutta la vita. In essi predominano gli elementi sub-simbolici, che formano il nucleo affettivo dello schema. Ogni schema emozionale può essere attivato da immagini mnestiche o dal linguaggio, come nel caso della metafora poetica, in cui il concetto rappresentato in immagine può evocare un pattern di arousal emotivo-somatico. Questo particolare rimando avviene quanto più il linguaggio risulta specifico e concreto, come appunto nel caso del linguaggio artistico, in quanto permette di instaurare nessi referenziali e aprire nuovi schemi emozionali, attraverso attivazioni sub-simboliche, in un processo ciclico e circolare. Spostandoci sul piano della produzione letteraria a fini terapeutico-riabilitativi, la narrazione può essere efficace, dal punto di vista integrativo, in quanto richiede un continuo spostamento del lavoro referenziale, dal piano verbale simbolico (la ricerca delle parole), a quello non verbale simbolico e sub-simbolico (delle immagini e delle esperienze che le parole evocano). Il linguaggio verbale e la scrittura sono in tal senso strumento privilegiato per lavorare su dissociazioni "evitanti" su base traumatica, in cui viene bloccata l'integrazione di nuove informazioni e gli schemi restano rigidi. Sia in presenza di dissociazioni primarie (dissociazione del processo mnestico tra amigdala e ippocampo: presenza solo di memorie sub-simboliche, frammentarie e dissociate) che secondarie (dissociazione del processo mnestico tra amigdala e aree corticali: formazione della memoria simbolica, la cui attivazione corticale è impedita dalla memoria sub-simbolica impressa a livello di amigdala, *rimozione*) non appena nell'ambiente si verifica qualcosa correlato al

trauma originario, lo schema sub-simbolico si attiva, generando una sensazione di arousal a cui la persona cercherà di attribuire significato o di ridurre sviluppando una serie di risposte disadattive che si configureranno come percorsi sintomatici (es. ipocondria, conversione isterica, paranoia, depressione, fobie, ansia, DCA) che di fatto riportano ad una «*disconnessione fra aspetti fisiologici e cognitivo esperienziali dell'affetto*» (op. cit. Solano L., 2001, p. 41). Una scrittura che sviluppi alta referenzialità si propone quindi come risposta alternativa adattiva rispetto alla manifestazione del sintomo psicopatologico, nella ricerca di significato e nella sedazione dell'arousal secondario alla dissociazione.
Il linguaggio verbale è infatti profondamente intriso di implicazioni sub-simboliche, nella scelta di una parola piuttosto che di un'altra, nei nessi sintattici, in tutti gli aspetti non contenutistici della narrazione. L'*Analisi dell'Attività Referenziale*, sviluppata da Bucci, misurando entità e validità delle connessioni all'interno dei sistemi non verbale e verbale e tra ognuno e gli altri, permette di analizzare difficoltà e difese del soggetto narrante e di sostenerlo nel conseguimento di una maggiore integrazione. Lavorando sull'espressione linguistica in terapia, secondo questo modello, è possibile osservare come il narrante è in grado di pensare alla propria esperienza e di trasferirla in parole che evochino nell'ascoltatore un'esperienza simile alla propria. La narrazione, segmentata in unità di idee, viene misurata in base a 4 scale, che misurano *Concretezza*, *Specificità*, *Chiarezza* e *Vividezza Immaginativa* del linguaggio utilizzato, permettendo di giungere ad un indice complessivo del punteggio di Attività Referenziale che insieme a indicatori quali il tono emozionale e il livello di astrazione, forniscono preziosi elementi da trasferire dall'opera letteraria al setting per la co-costruzione di cambiamento.

La scrittura espressiva nei processi di recovery in setting gruppali

Trovando un punto di incontro fra le due prospettive di *service- e user-based recovery*, (op. cit. Clerici M., 2016; Convegno SIRP, 2017), potremmo oggi intendere l'"essere in *recovery*" come un processo riabilitativo orientato al recupero dei valori fondamentali per le persone affette da disturbi psichiatrici agli esordi o cronicizzati, in termini di miglioramento/stabilizzazione dei sintomi clinici, sostegno al recupero delle abilità di autonomia, e di creazione di un'identità di sé inclusiva (che integri il vissuto di malattia in una visione più ampia della propria persona), delle competenze sociali, attraverso un percorso di motivazione, personalizzazione del trattamento, incremento dell'autostima e della resilienza, risocializzazione e addestramento al supporto *peer to peer* (op. cit. Clerici M. 2016).

I trattamenti con tecniche artistico espressive, fra cui la scrittura, si inseriscono, nei processi di recovery, nell'area di riabilitazione di secondo livello e si avviano, una volta rientrata la fase acuta del disturbo psichiatrico o in casi di breve durata della psicosi non trattata. La letteratura evidenzia che hanno maggiori possibilità di successo quando coinvolgono persone con esperienze di scolarizzazione o di lavoro positive, prima dell'esordio della malattia, che dimostrano una buona risposta ai farmaci antipsicotici, pochi sintomi negativi, una buona rete di supporto familiare e che non fanno uso di sostanze psicotrope (op. cit. Clerici, 2016; op. cit. Clerici, Convegno SIRP, 2017; op. cit. Bà, 2003)

Nei percorsi di gruppo mediati da scrittura espressiva, con utenti inseriti in progetti di recovery, risulta fondamentale il lavoro in equipe e la strutturazione del setting, al fine di favorire un'esperienza il più possibile autonoetica e insieme protettiva delle fragilità cliniche.

È importante che il facilitatore predisponga le condizioni più idonee affinché il potenziale di ciascun individuo possa dispiegarsi.

È importante che il facilitatore predisponga le condizioni più idonee affinché il potenziale di ciascun individuo possa dispiegarsi, al fine di avviare e sostenere il *processo creativo* individuale. In particolare bisogna prestare attenzione e cura al contesto materiale ed umano in cui l'esperienza si svolge: lo stabilire una *base sicura*, da un lato definendo un luogo specifico che possa contenere e circondare lo spazio creativo; dall'altro costruendo il legame relazionale di fiducia che farà da sfondo alla self-disclosure.

Il processo creativo necessita infatti di uno spettatore

Il processo creativo necessita infatti di uno spettatore. La creazione mette il soggetto di fronte a una grande solitudine, in quanto nessun altro se non lui può svolgere questo lavoro, che è tollerabile nella misura in cui un altro, almeno virtuale, sia là per assistere al suo viaggio attraverso l'ignoto e l'innominato del sé (op. cit. Formenti L., 2010). É fondamentale quindi la presenza discreta, silenziosa, incondizionatamente benevola del facilitatore quale testimone e accompagnatore del processo creativo, che si collochi sullo sfondo, mantenendo il campo. La funzione del facilitatore è sostenere la fiducia dell'utente nel proprio potenziale creativo e nella propria connessione, aiutandolo a dirigere i sintomi dal "dentro di sé", cioè da una dimensione di retroflessione, allo spazio "fuori e altro da sé" (il foglio) cioè ad una dimensione di espressione, attraverso la manipolazione dell'ambiente, il recupero di ad-gressività e vitalità spontanea (op. cit. Ginger S., 2005). Emerge nel processo e nella scelta del genere narrativo e del linguaggio una similitudine formale tra l'esperienza soggettiva e la modalità scelta per presentarla. In questo senso, la forma non preesiste alla produzione: non vi è una forma interna da tradurre in un secondo tempo in una forma percettibile, benché, nell'esperienza della scrittura, la scelta dello stile implica una pre-concezione del prodotto finale.

Il facilitatore, specie appunto in setting di recovery, con utenti caratterizzati da fragilità, aiuta anche a sostenere il vuoto che l'utente, impegnato nell'esperienza di scrittura, nella ricerca di una forma espressiva, si trova a fronteggiare nell'incontro col silenzio (Demetrio D., 2016). Rafforzare la capacità di stare e di tollerare la frustrazione della forma che non si presenta immediatamente è uno degli elementi di lavoro più interessanti, dal punto di vista riabilitativo, per il rafforzamento delle residue capacità di contenimento dell'utente e della sua fiducia in sé, come essere umano.

L'esigenza di condivisione del prodotto creato, a livello estetico ed emozionale, è parte integrante del processo creativo-riabilitativo

L'esigenza di condivisione del prodotto creato, a livello estetico ed emozionale, è parte integrante del processo creativo-riabilitativo. La funzione dell'altro, che accompagna tutta la creazione, trova espressione in questo: la speranza di una condivisione e di un riconoscimento di ciò che non ha ancora uno spazio nel sé, nonostante la creazione gli abbia donato una forma sensibile. Lo spazio sociale sancisce il passaggio del processo di significazione dall'intra- all'inter-psichico. (op. cit. Sampognaro G., 2008), confine particolarmente perturbato negli utenti con storia di disagio psichico grave o cronico.

Lo scopo della condivisione della scrittura creativa non è infatti di illustrare al destinatario una parte di realtà immodificata, come appare quando la si incontra direttamente, ma di proporre una chiave di lettura

Lo scopo della condivisione della scrittura creativa non è infatti di illustrare al destinatario una parte di realtà immodificata, come appare quando la si incontra direttamente, ma di proporre una chiave di lettura, un nuovo punto di vista sulla realtà che favorisca il superamento di sentimenti depressivi derivati dall'impossibilità di uscire dalla prospettiva di assenza di senso, conseguente a un'esperienza traumatica o alla cronicizzazione della malattia psichiatrica. La parola scritta, nella sua dimensione artistico-espressiva, non essendo esplicita e diretta come la parola detta, permette di fare emergere significati plurimi, in maniera protetta (op. cit. Roi G., 1998). Il significato di un racconto risiede infatti

in quel "risultare", a cui non precede alcun progetto, che costituisce l'unità figurale della trama, una volta composta: un insieme non pre-determinato rispetto all'atto di scrivere, ma che la scrittura stessa, nel suo dispiegare memorie e vissuti, lascia dietro di sé. Un sapere biografico che riguarda l'identità irripetibile di ogni uomo e che favorisce l'elaborazione e l'integrazione della sofferenza psichica in un'immagine di sé più ampia.

Bibliografia

Allen J. G., Fonagy P. (2006), *La mentalizzazione: psicopatologia e trattamento,* Il Mulino, Bologna, 2008

Allen J.G., Fonagy P., Bateman A.W. (2008), *La mentalizzazione nella pratica clinica,* Raffaello Cortina, Milano, 2010

American Psychiatric Association (2013), *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. Washington,* D.C: American Psychiatric Association.

Bà G. (a cura di), (1994), *Metodologia della riabilitazione psicosocial,* Franco Angeli, Milano

Bà G. (2003), *Strumenti e tecniche di riabilitazione psichiatrica e psicosociale,* Franco Angeli, Milano

Baiocchi P. (2015), *Gestalt Empowerment,* Safarà editore

Bucci W. (1999), *Psicoanalisi e scienza cognitiva. Una teoria del codice multiplo,* Giovanni Fioriti Editore

Cavalieri P. (2003) *La profondità della superficie,* Franco Angeli, Milano.

Cavallo M. (2006), *Lo sguardo e la voce, al di là della fenomenologia della percezione, Formazione in* Psicologia Psicoterapia Psichiatria, n.7, pp.38-51

Clerici M. (2017), *XII Congresso Nazionale SIRP Società Italiana di Riabilitazione Psico-Sociale,* 28-30 settembre 2017, Roma

Clerici M. (2016), *Intervento al Convegno Società Italiana Psichiatria,* Foggia, ottobre 2016

Davidson L. (2003), *Living outside mental illness: qualitative studies of recovery in schizophrenia,* New York University Press

Dei P., Gambarini C. (2000), *Tra gioco e arte. Imparare ad imparare con esperienze gestaltiche e mappe cognitive,* Armando, Roma

Dei P., (1994), *Percezione, forza percettiva e immagini della mente,* In Zerbetto R. (a cura di), *Psicoterapia della Gestalt, Atti del IV congresso intern. Fisig,* ed. Centro Studi Psicosomatica

Delisle G., Beirne S. (2011), *Encountering Object relational Gestalt Therapy as presented by Gilles Delisle and Sharon Beirne,* British Journal of Gestalt, 2011, 20-2

Demetrio D. (2016), *I sensi del silenzio, quando la scrittura si fa dimora,* Mimesis edizioni, Milano

Formenti L. (2010), *Attraversare la cura, relazioni, contesti e pratiche della scrittura di sé,* Erickson, Milano

La scrittura espressiva come strumento riabilitativo in gruppi di pedagogia-educativa
di Elisabetta Leon

Freud S. (1914), *Il Mosè di Michelangelo,* In Opere complete, vol.7, Boringhieri, Torino, ed.1975

Gargani A. (1995), *Il pensiero raccontato, saggio su Ingeborg Bachmann*, Laterza, Bari

Gargani A. (1999), *Il filtro creativo,* Laterza, Bari

Ginger S. (2005), *Iniziazione alla Gestalt,* Mediterranee, Roma, 2005

Hemingway E. (2006), *Tutti i racconti,* Meridiani Mondadori, Milano

Hillman J. (1999), *Le storie che curano,* Raffaello Cortina, Milano

Lieberman R.P., De Risi W., Mueser K. (1997), *Social skills training for psychiatric patients,* Pergamon Press

Liberman R.P. (2005), *Psychiatric rehabilitation of chronic mental patients,* American Psychiatric Press inc., Washington

Pennebaker J.W. (2015), *Scrivi cosa ti dice il cuore, autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé,* Erickson, Milano

Pennebaker J. W. (2004), *Writing to heal,* New Harbinger, Oakland

Pennebaker J.W. (2001), *Tradurre in parole le esperienze traumatiche: implicazioni , per la salute,* in Solano L. (a cura di), *Tra mente e corpo,* Raffaello Cortina, Milano

Note sull'autore

Elisabetta Leon

Dottore in Lettere e in Psicologia, specializzato in Gestalt Counseling, opera, come maestro d'arte, in ambito riabilitativo, in contesti di recovery psichiatrica e di disabilità intellettiva, avvalendosi di tecniche espressive fra cui elettivamente la scrittura. Collabora con associazioni del privato sociale e con i servizi territoriali di salute mentale, a progetti consortili di prevenzione. Ha integrato la sua formazione con la psicologia degli enneatipi, secondo il modello SAT di C. Naranjo.

Il mio concetto di poesia

di Lidia Sella

La poesia è un atto creativo. A suggerirlo l'etimo greca, che rimanda al verbo *pôiein*, cioè fare, fabbricare, creare.

La poesia è un atto creativo. A suggerirlo l'etimo greca, che rimanda al verbo *pôiein*, cioè fare, fabbricare, creare

La poesia indaga infatti insoliti angoli dell'essere, aprendosi – persino nelle pieghe del quotidiano – a dimensioni di conoscenza inesplorata. Quasi che lo sguardo poetico, affidato alla parola, celasse in sé il potere di trasfigurare la realtà. Pensieri, emozioni e cose inanimate – se osservati attraverso il prisma della poesia – appaiono soffusi di una nuova luce, al punto che tutto sembra rigenerarsi, risvegliarsi, vivificato da fresca linfa.

La poesia resta comunque indefinibile. Basti considerare che talvolta essa affiora anche nella prosa. Inoltre, come ogni forma d'arte, è accettazione e insieme superamento della regola.

La spinta a scrivere scaturisce in me dall'urgenza di fissare – e trasmettere – riflessioni e sentimenti che di solito si affacciano alla mia coscienza già sotto forma di immagini. Illuminante, in tal senso, quella radice filologica di *imago* come "ciò che agisce dal profondo", significato ricavato combinando *imus* = *profondo* e *ago* = *agire*.

Quando annoto intuizioni, stati d'animo, sogni, non faccio che rispondere a quel misterioso intreccio fra cuore, ragione e fantasia che si avvera nei momenti di ispirazione.

Quando annoto intuizioni, stati d'animo, sogni, non faccio che rispondere a quel misterioso intreccio fra cuore, ragione e fantasia che si avvera nei momenti di ispirazione

Forse per la mia formazione giornalistica, mi sforzo poi di risultare chiara, immediata, efficace, vagliando mille volte ogni voce, suono, sfumatura. Nel tentativo di garantire una comunicazione più aderente possibile al mio universo interiore. Pur nella consapevolezza che in qualunque modo la parola imprigiona.

Il mio concetto di poesia di Lidia Sella

Mentre vago fra tenebre e giorni,
un altro io affiora dal fondo di me.
L'estasi di assistere al parto,
attore-spettatore di una misteriosa metamorfosi:
coscienza allo stato nascente attraverso occhi nuovi mi guarda
con voce mia le sue prime parole balbetta.

* * *

Che cosa volete da me, parole?
Piombate qui ogni notte e bussate alle porte del mio sonno.
Ma perché mi perseguitate così?
Se davvero avete qualcosa da dire,
mettetevi in fila, una dietro l'altra, da brave,
costruite in autonomia un discorso coerente,
arrangiatevi insomma, una buona volta,
o mi avete scambiato forse per la vostra balia?

* * *

Scampoli di pensiero, balbettii a intermittenza, segnali indecifrabili.
Tu li registri, prendi nota.
Spalla braccio polso mano penna agiscono da medium:
un encefalogramma in parole le onde che attraversano la mente.
E solo quando hai terminato di scrivere,
capisci che cosa voleva comunicarti il tuo cervello.

* * *

Nella mente, si fa strada a poco a poco
la frase perfetta,
dentro la boscaglia
si apre un varco verso il nucleo delle cose
con il macete strappa le erbacce che ostruiscono i passaggi
logici evita i sentieri inclini al caos
segue solo la bussola del possibile, e del meraviglioso,
poi sbuca in un'oasi lucente
e si accorge allora che quel chiarore improvviso
non proviene dall'esterno
ma dalle parole stesse,
dalla lava incandescente che le accende.

* * *

Le parole si flettono per infilarsi fra le pieghe dello spaziotempo e il
loro peso può incurvare, talvolta, anche un futuro remotissimo.

* * *

Il grido di un altro esiliato dalla vita
la stessa amara gioisa inquietudine

quasi giocare insieme con i fosfeni,
al riparo dai flutti
un po' meno soli finalmente,
nel golfo della parola poetica.

* * *

Non so più se esisto, assente il mondo, quando la Musa tace.
Solo mentre mi specchio nella parola, la vita pulsa in me.

* * *

Quando scrivo una frase, poi la cambio,
è perché intanto il fiume del tempo, anche in pochi minuti,
mi ha già trascinato in un altro posto e da lì, inevitabilmente,
osservo la realtà, e me stessa, sotto una prospettiva differente.

Note sull'autore

Lidia Sella

Giornalista, scrittrice, poeta, è nata a Milano, dove vive e lavora. Ha collaborato con alcuni quotidiani e numerose riviste. Ha scritto due libri per il gruppo Rizzoli: *Amore come* (Sonzogno,1999) e *La Roulette dell'Amore* (Bur, 2000). Ha pubblicato per "La Vita Felice" due sillogi poetiche, con postfazione di Armando Torno, ormai alla sesta edizione: *La figlia di Ar. Appunti interiori* (2011) ed *Eros, il dio lontano. Visioni sull'Amore in Occidente* (2012). Entrambi i testi si sono aggiudicati diversi premi e riconoscimenti.

Ursula Corleis

Un posto per un riposo perfetto

(da un sogno)

Cercando il posto per un riposo perfetto
mi porta al confine fra bosco
e un campo di grano.
Nel cielo alto un'aquila
-silenziosamente-
fa i suoi cerchi
Da un colpo
il Re degli uccelli
viene giù
come una freccia.
Sono io la sua preda.
Lui mi afferra
Ho paura, ansia,
mi sento sola.
Ma l'aquila non mi fa del male
Mi porta su con delicatezza
Comincio a fidarmi,
divento curiosa
Dove mi trasporta?
Adesso cambia direzione
Mi conduce
verso le montagne
Appare un castello fra le rocce.
Voliamo fin lì,
Andiamo giù
sul tetto della torre.
C'è un tavolo
coperto con lino bianco,
brilla l'argento delle posate,
nelle ciotole e nei vassoi
sono esposte le delizie del mondo.
"S'accomodi, Signora".
Un uomo in livrea si avvicina.
"Accetti questa offerta di accoglienza.
Dopo, lei può riposare!"

NO

NO,
non mi vanno i 'numeri'
dell'HAIKU.
EROS esce dalla 'scatola'
per far vedere
la sua potenza universale.
Sento il ritmo del mare
culminando nel grande
'SPLASH'.
Mi lascio andare
nel movimento delle onde
che viene naturale.
Un' unione sensuale
Nell'oceano chiamato
AMORE

Paola Dei

Il guinzaglio alla luna

Non ho mai messo
alla luna il guinzaglio
in quei monti
dove pascolano sogni
Maschere o volti
sul cammino di una realtà
violata dalla realtà stessa
hanno spesso cercato
di mettere alla mia
fragile
indomabile anima
un guinzaglio pesante
per imbrigliare pensieri
e la mente assopire
non sapendo
che si cheta una bocca
non dell'anima il suono.
Lei schifata
dalle pesanti faccende
libra in cielo
come esercito di farfalle variopinte.
In un pozzo spesso si scende
solo per rubare una stella.

Prendi la luce

Prendi la luce,
cerca in quel soffio
una cura per me
che piccola
fragile anima
denudo
il mio dolore
e su quel sofà,
dolce riposo
delle mie ferite,
ti dono una lacrima.

Che bello l'amore

Che bello l'amore
quando
non si fa!
Quando nelle sere
assetate d'oblio
riporta
alla mente
ricordi
d'innocenti
tormenti.
Di tutto
quel mare
in tempesta
resta solo
piccola
bianca
conchiglia!
Non più
spruzzi
di farfalle
nel cuore
e trepidanti
risvegli.
Non più
l'estasi
di indomati
e indomabili
sogni.
Una lacrima
scorre
sul viso
solca il volto
e male fa,
però...
profuma
di tenerezza!

A mia madre

Un pensiero
m'illumina la notte,
un sorriso
e il ricordo
di una fiaba.
Alla fine
vinceva sempre
l'amore!
Questa,
madre mia,
è la foto di te
che amo di più.

Diana Didoni

Parola magica

Da ieri sera
Riposo leggera
Sulla terza parola del tuo saluto.

Sulle sillabe, il collo
Col capo ben adagiato,
e il resto del corpo
nel suono roco della tua voce
con le membra abbandonate,
mentre gli accenti
ancora mi accarezzano.

Ma la parola
Che vibrava nell'aria
E la magia che pulsava
Scolora ormai nel ricordo,
E senza riguardo, nella mente,
Si affaccia ora l'immagine
Del mio volo nel vuoto.

Paolo Fezzi

Parole non dette

A mia madre

Ricordi?
Il primo caldo abbraccio della vita
fu l'urlo di un addio senza ritorno…

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.

Incantesimi autunnali

A Chameli

Questo stillicidio incessante
non riesce a essere pioggia
ha spento la luce d'estate.

Per le strade si accendono
nere calze
donne milanesi in marcia
belle allo sguardo ma distanti.

Mentre mille ombrelli si aprono
Milano ti chiudi su di me
come un sudario
mi dai pace m'incanti
sussurrandomi
il mantra del mio lavoro
in cui mi dimentico di morire.

Nora Griffith

Haiku

Spuntano i fiori
smarriti e timidi
nel caldo inverno

A metà il cielo
abbagliato dal sole
… a metà plumbeo

Il cielo grigio
come la sciarpa porto
stretto alla gola

Con voli incerti
le piccole rondini
disegnano il cielo

La terra miete
molti frutti tardivi
… il cielo guarda…

L'ombra del gatto
sagoma ritagliata
nel cono di luce

Invisibili
si svelano le Muse
agli dèi muti

Canti di risveglio
bisbigliano le Muse
nelle tue orecchie

Tiepida l'aria
sotto al cielo velato
-cappotto aperto

Silvia Lorè

Figlia d'amore e desiderio

Cammino
in giardini
sognati
d'antichi dolori.
Ti ho colto
fiore
immacolato
di assoluto
amore
vermiglio.
Potente urlo
del tuo corpo
esposto.
Mi hai subito sognato.
Mi hai desiderato.
gettato
il tuo vuoto
sulle
mie labbra
che già
ti riempivano.
Venuta
dalla
vertigine.
Dalle tenebre
sei venuta
per riprendermi
lo sguardo
per colpire
per aprire
per svestire
per mordere
per leccare.
Percosso
il cuore
di fragilità
lacerata
assoluta
bellezza.
Figlia
mia
bambina
mia dolce
tenerezza
indicibile
di tenerti stretta
di sfamarti
d'amore
di cullarti
in me.
Invincibile
il tuo richiamo
struggente
scandalosa
la tua fiducia
amorosa.
Mia parte
mia vena
pulsante
mia ebbrezza infinita.
Mio
proibito piacere.
Brivido
di vita.
Anima
infiammata
di paradiso
Mio abisso
di ingenuità.
Muovi
il mondo
Muovi
il respiro.
Figlia
d'amore
e desiderio
il tuo corpo
è forma miracolosa
e luogo sacro
la tua anima
è trasparente.
Misterioso
questo
legame.
Ti colmo
di sguardo.

Tu fatti arco

Tu fatti arco,
giunco tenero
quando il dolore
bussa,
tra passione
e resurrezione

Non sentire più
nemmeno la ferita
di non essere

Marie-Ange Guisolan

Da quell'oscuro
fondo prendono vita
i tuoi fantasmi

Colori altri
nascondi nel tuo seno
tenera notte

Dure maschere
erette nel silenzio
labbra sdegnose

Aria di neve
biancospino in fiore
e' primavera

Verde tenero
ricopre dolcemente
campi deserti

Fiore sbocciato
delicato profumo
offrirsi a te

Piccolo fiore
nella tua ghirlanda
dimenticato

Corpo e tempo
tormento del dolore
notte lontana

Melodie nuove
gioia senza confini
intensamente

Gentili mani
tuoi doni infiniti
rivelazioni

Ombre notturne
nell'anima di questa
solitudine

Languidi giorni
di maggio. T'aspettavo
segretamente

Incoronarti
con fiori freschi nella
celebrazione

Donna fuggita
scivolata nel buio
scia luminosa

Immensamente
lontana, nella tua
forma dipinta

La nostalgia
dei giochi amorosi
è anche tua

Peonia nascosta
inonda la notte di
dolci profumi

Cedri in fiore
che s'offrono splendidi
al tuo sguardo

Dono d'amore
dolorosa passione
canto notturno

Vieni a passi
silenzioso stupore
nascondendoti

Dolce profumo
dileguandosi nel buio
pudicamente

All'alba calma
sogno impalpabile
contemplazione

Soffia il vento
sotto il cielo pieno
poi si fa buio

Massimo Habib

Dasein (esser-ci)

Quando ho detto
la parola
che sai,
l'angolo della tua
bocca
è stato fremito
di erba nell'alba.
E la luce,
immensa e rara,
si è presa cura
di me

Scotoma

Per il tuo occhio
d'aria vuota
non esisto.
Come l'amante distratto
che ha altro
nel cuore

Alessandro Magherini

Disillusione

Nella casa dell'artista
poco più di una baracca
ma grande e piena dei suoi colori
sono arrivati tre energumeni
e hanno distrutto tutto
mi sono svegliato e ho pianto
con il cuore squarciato
«Siamo il dolore del mondo»
mi hanno detto quei tre
non puoi combatterci ma solo accoglierci
dentro di te

La pioggia cade
intridendo la terra
come poesia

Piove sui poggi
mi garba la Toscana
come amicizia

Pioggia e poesia
cinematografia
dei sentimenti

Lucilla Occorsio

Veglia

M'immergo nella tua visione
Perdo il senso
Affranta
Agito i ricordi
Segnali ultimi di vita
M'invade l'apnea
Brandelli di attese
Bagliori rimossi
Senza sosta

Discesa notturna

Lieve visione e presagio
Soggiorni
Invadi le pieghe del mio letto
Insisti
Mordi acutamente
Scivoli
Tormenti senza respiro
Strappi
Mi inginocchio all'altare del sacrificio
Senza attesa
Incroci di pene continue
Immagini velate di illusioni
Riappari
Resto nel buio avvinghiante
Ed emergo.

Sudore

Lacrime della mia pelle
Sorgete affaticate
Nuova linfa di dolore
Qui dinanzi alla luce.

Farhad Zolghadr

Camminavo in una notte bianca

Camminavo in una notte bianca
Circondato di boschi di dolce paura.
Il manto di neve copriva la campagna,
era lieve il canto della brezza
che spirando carezzava la foschia.
Incontrai una donna in abito nuziale,
cristallino, chiaro e trasparente
Rifletteva il pallido bagliore lunare.
Disse che l'amore è un fiocco di neve,
cade dal cielo puro e fragile,
si dissolve in una notte e svanisce
Quando viene a contatto con la pelle.
Io non ascoltai le sue parole,
la strinsi tra le braccia con ardore,
capelli, fianchi e morbide labbra
si sciolsero in una pozza chiara.
La luna mi sorrise
in uno specchio d'acqua.

Laura Simeoni

Scritti d'amore

Lo straniero

Non so come fai tu, straniero,
ad usare con così grande disinvoltura
quella parola antica.
In me giace lontana,
nascosta in un fitto bosco
o, forse no,
in una radura
ma certo è lunga, difficile,
a volte addirittura spietata
la via.
Mi coglie all'improvviso in un attimo,
chissà, in cui forse
mi ero distratta.
E' lieve, sottile, caldo,
impercettibile e pieno,
sfuggente lo si percepisce fra le dita
non oso chiamarlo, mi assale
da dentro, da fuori, in me.
Ed è con lui che questo mi accade.
Ti ascolto straniero,
ma non riesco ad udire il tuo nome,
odo il suono di quella parola antica,
che viene da lontano
e improvvisamente mi accorgo
che è bello sentirti parlare
d'amore.

A te

Vita bizzarra, fatta d'amore,
di odio, di tenerezza, di passione,
di maledetta violenza.
La culla dolce del tuo amore
mi rende forte
nei flutti di un mondo ricco
ma spigoloso.
Torno a te, ogni sera,
in un contatto che mi riporta
all'origine del mondo
dove tutto sgorga vergine,
intatto, ricolmo e pieno.
Basta poco, un lieve contatto
del tuo corpo con il mio
ed un'alchimia sorprendente
crea un fluido che
avvolgendoci ci unisce
indivisibili.
Non te lo dico,
perché ho paura di turbare
quel miracolo umano,
ma io
amo.

La disperazione d'amore

Non pensavo che la disperazione
avesse radici così profonde,
così oltre ogni umano sentire.
Non pensavo che si potesse
finire così in basso,
così in basso da non saper più
davvero come fare a risalire.
Non pensavo che sarei andata oltre,
oltre la morte, oltre il confine.
Non pensavo che tutto questo
avrei dovuto vedere,
soffrire, sentire e patire.
Non pensavo che,
per amarti,
avrei dovuto anche impazzire.

L'amore

L'amore è una cosa strana,
così strana,
che pare a volte proprio balzana.
Tutti corrono a darne una definizione,
a crearne la sostanza,
a farsene una ragione.
Ma l'amore non esiste,
forse non è mai nato,
eppure c'è e c'è sempre stato.
L'amore mi piacerebbe fosse
una canzone,
una canzone allegra o,
forse no,
solo un'emozione.
Mi piacerebbe dolce
ma anche battagliero,
mi piacerebbe forte
ma anche un po' imbranato,
mi piacerebbe allegro, triste
e, perché no, anche indemoniato.
Ma se penso all'amore,
all'amore vero,
solo senza una cosa
non posso stare.
Lo voglio infinito e sconfinato
che mi allarghi le braccia e
che mi faccia danzare.

Serena Savini

Mentre Morfeo

Mentre Morfeo
ti custodisce lieve
e solo i sogni
ti cullano nel sonno
io contemplo
la curva delle ciglia
impregnate dalle
lacrime perdute.
Di boschi e d'acque
è il tuo corpo
turgido nelle sue
forme d'aromi dense
il tuo sogno nel cerchio
del giorno svanisce
mentre tu esci dal letto
nudo e ritorni al mondo
pieno di baci e sortilegi.

Correvi verso l'amore

C*orrevi verso l'amore*
R*espirando sui miei seni*
E *danzando*
T*ra le mie cosce*
I*nnamorate.*
N*udo, non vedesti*
O*ltre il mio sorriso.*
F*orse furono solo*
E*mozioni rubate,*
T*radite*
E *gettate*
N*el delirante*
T*urbinio dei giorni*
E *delle notti.*

Suoni ascoltati dal tuo silenzio

Suoni ascoltati dal tuo silenzio
io grido come ramo senza vento
nel melanconico tormento
l'amor nostro si strugge e cerca
parole che possano salvarlo.

Nocchiero d'amore

Nocchiero d'amore
è tua la mano che tocco
è tua e non mia.
Nocchiero d'amore
sono tue le labbra che sfioro
sono tue, non mie.
Nocchiero d'amore
rosso acero autunnale
sono nostre le radici
che s'intrecciano
nel ventre nascosto della terra.
Nocchiero d'amore
è tua la mano che tocco
è tua e non mia.
Nocchiero d'amore
sono tue le labbra che sfioro
sono tue, non mie.
Nocchiero d'amore
rosso acero autunnale
sono nostre le radici
che s'intrecciano
nel ventre nascosto della terra.

Riccardo Zerbetto

Eleusi

La via sacra
… come molte!
tutte, forse,
se è il viandante
a renderla tale.

E tuttavia
alcune
sono forse più sacre
se un comune cammino
per millenni
le intreccia
di più vasti con-sensi

La mia
- non so come -
è quella di Eleusi
in questo ciclo
del mio vivere, almeno.

Parte da Atene
e dal tempio dei Dodici
… ora una pozza
- se da poco ha piovuto -
che ancora riflette
la luce del cielo
che è cielo di Grecia.

Difficile dire
cosa ogni anno
mi chiama
a percorrere
il lungo cammino
che più non costeggia
il limpido mare
e la piana benedetta
che prima, si dice,
fece ai mortali
il dono delle messi.

Più non esiste
il devoto silenzio
rotto da canti
e da risa
ora schiacciato
dal fragore incessante
di macchine senza fine.

Non troverai
il tempio di Dioniso
e il sacello di Pan
dove fermarti
a dividere il pane
coi compagni di viaggio.

La nave e la raffineria
il deposito d'auto
e di costruzioni
costruzioni e costruzioni
… per distruggere anche il sentiero
che consenta il cammino.

Mi chiama Demetra
- o così almeno credo -
la Madre sovrana
a cui l'unica figlia è stata rapita

Il dio della morte
del potere e dell'oro
con astuta violenza
l'avrebbe rapita
sul suo carro di fumo e di fuoco
mentre assorta
incrociava corone di croco
nei campi da poco fioriti

Il Padre supremo
si disse d'accordo
che tra il regno dei morti
ed il regno dei vivi
vi fosse uno scambio
e che la Vergine sovrana
alternasse i suoi giorni
distribuendo ad entrambi
il bene
della sua presenza

Ma come inneggiare
alla Dea generosa
che tutti ci nutre
con le sue messi
se dovunque dilaga
la lava del ferro e del fuoco?

Un giorno nell'anno
un giorno soltanto
sia dato ai devoti
della Madre suprema
di riprendere il canto
ed il cammino
del cuore
se il mare e la terra
sono ormai
così devastati
che neppure un dio
potrà ricrearli
alla primigenia bellezza

Almeno il silenzio
questo sì, venga dato
questo venga preteso
a chi tiene
il governo del luogo
a ricordo
di un giusto tributo
di un'azione di grazie
che folli saremmo
se volessimo scordare
nella fretta
di inutili giorni

Perché infine alla terra
dalla quale veniamo
dobbiamo tornare
E se fecondo
fu il seno
che ci diede la vita
del pari e più crudo
si annuncia il castigo
che possa venire
quando a morte ferita
e deturpata nel volto
non possa più dare
il bene che ha dato

Figli voraci
dilaniano
il ventre suo santo
ancor prima di nascere

E certo la vita
non può aprirsi a dei figli
se muore la madre

Orfeo: *Noli respicere*

Quindi giungesti
A quella soglia
Estrema
Dell'uno
E dell'altro mondo
Che non toccandosi
Si toccano
Come un orizzonte
Che unisce
E separa
La Terra dal Cielo

E…
A quella luce
A quella troppa luce
Ti si spezzò il respiro
E venne meno
Il cuore
Al pensiero
Improvviso
- Come un fulmine
Che divide
Le carni
Dall'animo -
Che di carne
Sarebbe stata
La sognata
La tanto sognata
Euridice

E dai silenzi
Sovrani
Il suo bisbiglio
Adorato
Sarebbe divenuto
Voce
O grido
E la parvenza
Leggera
Ed allusiva
Sarebbe balzata
Dura
Come statua
Di vivida carne
Inequivoca
Scolpita
Nella luce

Forse per aggrapparti
… Al Nulla
E non cedere
Alla vertigine
Del troppo
Ti sei girato
O forse
Per sapere
Che non fosse inganno
L'apparenza
Che andasti
Inseguendo
Alle radici del mondo

O forse
Un demone
Di ombra
Che da sempre ti abita
E rifugge
Le forme spietate
Del giorno
Ti fece voltare
O forse l'odio
Per una madre
Antica
Il cui riflesso
Nel buio
Tuo cuore
Non volevi
Scoprire
Inaspettato
Sul volto
Dell'Amata

O il rispetto
Sacro
Per quel confine
Inviolabile
Tra vita e morte
Che a te pur
Sciamano
Non è dato varcare

O forse
… Il Forse

Il Forse stesso
Che da sempre
Abitò il tuo mondo
Di favola
E di poesia
Di echi
Inafferrabili
Alle fonti
Del dire
Di riflessi
Infiniti
Di cose
E persone
Ormai perdute
Nell'origine prima
A quella soglia
Estrema
La tua incertezza
Fu certezza
Nel dire no
A quella vita
Che si dice vera
Ed il fatto
Fu certo
E senza forse
Che restasti solo
E per sempre

Solo

Solo
Nella radura
Protetto appena
Dall'ombra
Dei pioppi
Dalle foglie d'argento

Intonando
Il gemito
Dei tuoi sussurri
Ai molteplici
Versi
Degli animali
Ed i suoni
Della tua lira
Al vento leggero
Che si scioglie
Tra i rami

Le donne
Si sa
Non amarono
Il tuo canto leggero
Che vibrava dattorno
Senza afferrare
Le loro membra
Ebbre di Dioniso
Ed insieme di Eros

Ti uccisero
Assetate
Del sangue della vita
E ti svellero il capo
Per bagnare le labbra
Del tuo sangue
Ancora caldo
Dal tuo collo
Gentile

Si dice ancora
Che divorarono le tue carni
Come si addice
A vere baccanti
Che dall'uccidere
Traggono la vita
Che nutre
La vita

E ancora si dice
Che lasciarono solo
Il tuo capo
Reclino
A ondeggiare
Sull'acqua
Del vicino torrente
Sulla lira
Vibrante
A incantare
Le stelle

Così che ancora
Lo puoi sentire
Se tace la mente
E solo
Il suo canto
Si leva
Dal battito
Cupo
Del cuore
Segreto

Haiku

Noi siamo fatti
di sogno e poesia
basta saperlo

Queste note che
sembrano intessere le
nostre anime …

Piove dal cielo
grazia che fa crescere
campi di grano

Sì intrecciano
le nostre parole come
fossero versi

Mente beata
dal tuo seno profondo
nascono dei