

Una tecnica importata dagli Usa

Linguaggio poetico per investigare nella psiche umana

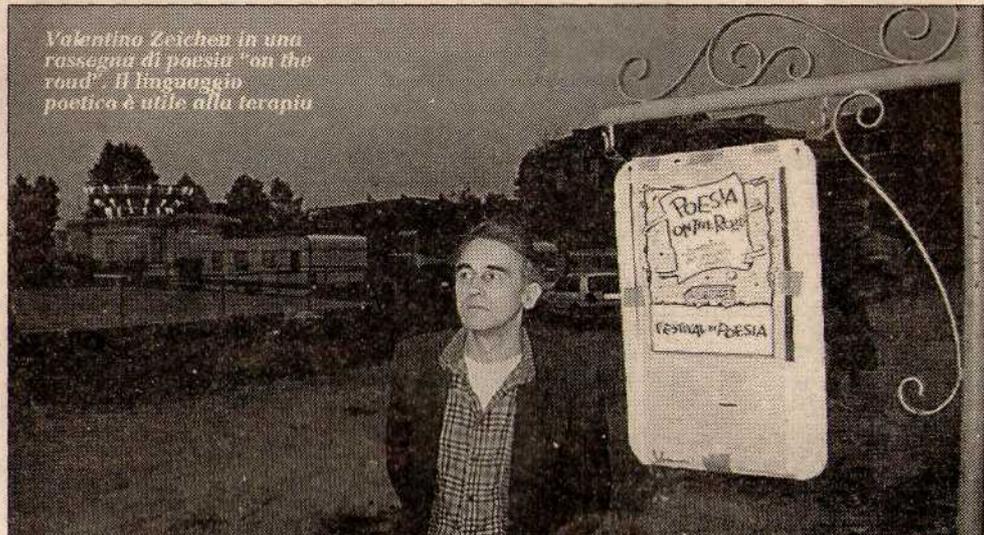
di LAURA BUONARRIVO

La dottoressa Antonella Zagaroli psicoterapeuta dell'Aspic (Ass. per lo Sviluppo psicologico dell'individuo e della comunità), è l'organizzatrice responsabile del primo seminario italiano di "psicoterapia poetica". Il corso si basa su una tecnica di approccio psicologico molto usata negli Stati Uniti: l'integrazione tra poesia e altre espressioni artistiche, per sviluppare le potenzialità creative di ogni individuo e sostenerne la crescita personale e sociale.

Lei ama definire il suo progetto come una "palestra del linguaggio poetico". Ma è necessario essere degli artisti, o comunque avere una preparazione intellettuale me-

dio-alta per potervi accedere?

«Assolutamente no. Chiunque può trarre giovamento dai corsi. Anzi, le persone intellettualmente meno strutturate sono quelle che ottengono i risultati migliori. Noi non insegniamo a fare poesia, nè a interpretarla in senso classico. La usiamo come una chiave per aprire le porte della spiritualità che è in ognuno di noi. La lettura, la scomposizione e la rielaborazione personale di ogni verso, l'individuo imparare a conoscersi ed accettarsi. È come viaggiare nella propria dimensione emotiva, per trovare l'equilibrio e la consapevolezza necessari a superare le difficoltà della vita».



Valentino Zeichen in una rassegna di poesia "on the road". Il linguaggio poetico è utile alla terapia

Cosa accade durante le riunioni?

«Ogni incontro è incentrato su una tematica fondamentale diversa: la paura, il dolore, la solitudine, l'amore, la coppia, la famiglia, ecc. La scelta è effettuata dal terapeuta che prepara una piccola raccolta di poesie specifiche per ogni argomento. La lettura dei versi è accompagnata da un adeguato sottofondo musicale, e spesso correlata dalla proiezione di diapositive d'arte, foto e disegni. Ogni partecipante è invi-

tato a leggere e trasformare i versi secondo l'ispirazione del momento, focalizzando l'attenzione su quelli che maggiormente lo colpiscono. Ciascuno è libero di esprimere le proprie emozioni con la scrittura, il disegno, la parola, la mimica. Si possono fare associazioni libere con colori, suoni e movimenti. Ogni attività parte dal singolo e coinvolge il gruppo. Chiunque lo desidera, può verbalizzare poeticamente la propria immaginazione e chiedere agli altri di rappresen-

tarla con la danza e la mimica. Oppure raccontare i sogni e i ricordi che riaffiorano in quel momento».

Quanto dura un incontro?

«Circa due ore e mezzo. Le riunioni sono bimensili, per un periodo minimo di sei mesi. L'intervallo tra le sedute rende possibile l'elaborazione individuale di quanto sperimentato. È fondamentale concedere ad ognuno il tempo di assimilare gli stimoli ricevuti. La poesia è un linguaggio sintetico:

racchiude una miriade di informazioni in un solo verso, e c'è bisogno di tempo per recepire tutti i suoi messaggi».

Quali sono le difficoltà maggiori che ha dovuto affrontare in questo suo primo ciclo di terapia?

«Sicuramente il timore reverenziale che incute la poesia. C'è chi l'apprezza e chi l'ignora, trovandola lontana e incomprensibile. In ogni caso, la poesia è considerata una forma d'arte superiore, non uno strumento dinamico e alla portata di tutti. Si teme quasi di compiere un sacrilegio, nello scomporre e modificare i versi dei grandi poeti. Un'altra difficoltà è lo scetticismo tipico degli italiani, quando si propone qualsiasi terapia psicologica».

La sua iniziativa sta avendo un discreto successo. Che genere di persone partecipa ai seminari?

«Si tratta di studenti, professionisti, casalinghe ecc. Le provenienze socio-culturali sono molto diverse, così come l'età e la fascia economica d'appartenenza. L'unica caratteristica comune è la solitudine, o comunque un certo disagio a gestire la sfera relazionale, intima e sociale».