

Poesía y Terapia:

Una entrevista con Antonella Zagaroli

• "Escribir versos para curarse, curarse para escribir versos"

Muchos de nosotros escribimos, emborronamos papeles, o simplemente tomamos anotaciones. Cada uno lo hace a su manera, expresando emociones, aspiraciones, deseos de orden o de evasión; pero siempre nuestra escritura se deja llevar por el impulso de captar el movimiento subterráneo de los afectos o del pensamiento. Puede suceder después que la palabra se nos anticipe, se imponga por sí misma como sonido sobre el folio, casi inadvertidamente.

¿Nos encontramos en estos casos en el territorio de la poesía?

Dos psicoterapeutas americanos, Arthur Lerner y Jack Leedy, sostienen que la escritura poética activa procesos primarios que van más allá del uso corriente del lenguaje, haciendo emerger zonas de sombra de la psique que ni siquiera un diálogo terapéutico normal logra sacar a la luz. Hace aproximadamente diez años que en Estados Unidos Leedy y Lerner pusieron a punto un método, la Terapia de la Poesía (Poetry Therapy), que utiliza el lenguaje poético como instrumento o canal para la curación.

¿Por qué según estos principios la poesía es "terapéutica"?

En primer lugar, porque permite "decir sin decir": el lenguaje poético es por su naturaleza, como afirmaba la poetisa americana Emily Dickinson, "oblicuo"; en él la "verdad" aparece enunciada de un modo elusivo que rehuye la garra del pensamiento racional y esquiva las insidias conceptuales. La palabra poética se emancipa de la univocidad del significado, es una superficie brillante bajo la cual se mueve una masa de mensajes ambivalentes y arcanos que, si los analizamos, pueden revelar la existencia de estructuras profundas.

Por otra parte, basada sobre todo en el ritmo y en el sonido de las palabras, la poesía restituye sensualidad y tactilidad al lenguaje, las palabras comienzan a vivir por sí mismas, como pulsiones sonoras, y llegan a formar un universo de signos en continua expansión. Al leer un texto poético –afirman Leedy y Lerner– se puede descubrir el ritmo biológico de quien lo ha escrito, medir su "respiración total".



Antonella Zagaroli

“Al leer un texto poético –afirman Leedy y Lerner– se puede descubrir el ritmo biológico de quien lo ha escrito, medir su respiración total.”

“En Occidente tenemos una visión del arte muy personalista, ligada a la firma, al prestigio.”

En suma: ¿ser creativos para curarse, o curarse para ser creativos? ¿Cuál es la inadaptación que produce creatividad, y cuál es, por el contrario, la inadaptación que mata la creatividad?

El segundo tipo de desajuste sucede, generalmente, cuando una parte de nosotros se impone a la otra, cuando, como afirma Sperry, "uno de nuestros hemisferios se vuelve agresivo y tiende a destruir al otro". Si prevalece el hemisferio izquierdo, esto es, el de la racionalidad, nos convertimos en neuróticos; si predomina el derecho (sede de la imaginación inconsciente), estamos a merced de nuestras pulsiones, no estamos en condiciones de darles forma, somos psicóticos. Estas, obviamente, son dos situaciones extremas. Pero para comprender lo que puede suceder basta pensar en un grandísimo artista como Van Gogh, que acabó en la locura. Estaba tan desbordado por la Obra que llevaba dentro que no pudo contenerla o estructurarla. Sólo cuando sus hemisferios funcionaban acordes, él lograba producir y sobrevivir porque la parte racional le permitía utilizar una técnica, dar forma a sus visiones. Pero abrumado por lo "excesivo", la Obra estallaba sobrepasando su parte racional y anulando la técnica.

El artista —pero no sólo él— puede llegar a ser o extremadamente racional, y en ese punto perder toda frescura, o bien ser sobrepasado por la obra: en ambos casos cesa de comunicar. Mantener el equilibrio entre estos dos polos es muy difícil, especialmente cuando el material interior es grande e "incandescente".

¿Quizás por eso muchas personas, aun siendo muy creativas, por verdadero terror a que su material interior les desborde, acaban por ser racionales, bloqueados desde el punto de vista creativo?

Es cierto. Pero también se da lo contrario: muchos artistas tienen miedo a la terapia.

¿Por qué?

Tienen miedo de que someterse a terapia suponga que se les "estructure", que les organicen la cabeza, que pierdan aquel "magma". Pero es un miedo infundado, con la terapia no pierdes tu magma, tus contenidos, puedes, simplemente, cambiar el modo de estructurarlos.

¿Entonces es normal que el artista que ha encontrado una vía expresiva propia tenga miedo a la terapia, a ser "estructurado"?

Sí, es explicable que el artista tenga miedo. Si su modo de trabajar "funciona", no se prestará a la misma terapia. Pero en el momento en que se da cuenta de que ya no funciona, si está deprimido hasta el punto de no poder organizar su depresión, entonces buscará una nueva salida. Si consigue hacerlo, bien; si no es así, la terapia le ayuda a reemprender su producción de forma nueva. No por esto ha vencido del todo a la depresión. Pero, repito, no es a los artistas a quienes me dirijo. No es el Arte con mayúscula lo que me interesa. Lo que yo digo a la gente es que utilice el arte como un material como arcilla. Que lo mezcle, que lo manipule. Que le ayude a reescribirla... Lo que cuenta es desarrollar el pensamiento poético que está en comunicación con la parte espiritual de nosotros mismos.

¿Cuál es desde tu punto de vista el límite entre la escritura "terapéutica" y la de un poeta?

El poeta actúa en el tiempo —más allá de su tiempo en el Tiempo—, mostrando su capacidad o voluntad de confrontarse con el mundo poético, de mostrar su obra al público: sólo de ese modo la obra le permite superarse a sí mismo. Sin embargo, de cara a nuestra forma de entender el trabajo poético, es interesante recordar que si tratamos sólo de ser artistas con mayúsculas lo que conseguimos es alimentar nuestro narcisismo. No hay que suprimir o combatir el narcisismo, pero si es el único aliciente que nos mueve acaba por empobrecernos incluso artísticamente. Debemos, al contrario, tratar de nutrir nuestra parte humana, espiritual, que reúne al cuerpo, a la persona al individuo, pero que traspasa incluso nuestra misma individualidad. En Occidente tenemos una visión de arte muy personalista, ligada a la firma, al prestigio. Fue para mí una verdadera lección comprobar que en la tradición oriental los artistas no utilizan su firma. Aunque, ciertamente, para nosotros sea difícil asumir esa postura. •

Texto de Paola Mazzarelli, revista *Olis (Idee e metodi per la nuova era)*, II, nº 9, Roma, julio-agosto, 1995
Traducción de Francisco Chica

“Recordemos a este propósito que todos los textos de todas las religiones están escritos en verso, en forma poética...”

baja en grupo sobre textos poéticos?

El hecho de que a partir de una sola composición se generen múltiples textos porque cada uno la lee de forma diversa. Trabajar sobre textos propios y de otros, montándolos y desmontándolos, es un modo de desengancharse de los modelos preconstituídos. No existe una interpretación unívoca, ni se la puede imponer, porque es difícil que dos seres humanos sean del todo idénticos y que concedan el mismo valor a las mismas cosas. Bien es verdad que en la selección de los poemas debe prevalecer el criterio de la consonancia con el estado de ánimo presente. Esto es lo que el fundador de la Poetry Therapy llama "isoprincipio". Si un paciente experimenta un exceso de rabia, no le propondré un poema que no exprese este sentimiento, sino uno que lo incluya; así él podrá reconocer su propio sentimiento para después constatar que existe otro que lo nutre. Esto le dará confianza. No estar solo te permite superarte; saber que hay otro que comparte contigo lo que sientes te legitima, te reconcilia.

El lenguaje de la poesía es frecuentemente hermético, pocos están en condiciones de descodificarlo; de hecho parece que son más los que escriben poesía que los que la leen... ¿Cómo se puede comunicar y "sanar" por medio de un lenguaje tan difícil?

El poeta escribe sobre todo para sí, porque éste es el único modo que tiene de comunicarse. Con mucha frecuencia la producción artística deriva de una dificultad de comunicación. En cualquier grupo terapéutico la persona tiene frente a sí a otras personas, y muy a menudo en los grupos se trabaja sobre proyecciones, o sea, sobre los contenidos o cualidades escondidas en nosotros mismos que fácilmente reconocemos en los demás.

Igual sucede con la poesía. Un poema cualquiera —de un autor famoso o de un colega nuestro— puede contener alguno de nuestros sentimientos o hacer que afloren. De esta manera, por medio de la escucha poética se puede conseguir un conocimiento íntimo entre las personas. Por otra parte, la poesía restituye a la palabra palpabilidad, de manera que tú puedes tocar al otro con la palabra.

La escritura "no compensa nada, no sublima nada,

está precisamente allí donde tú no estás": es una afirmación de Roland Barthes que tú citas... ¿Pero qué sucede cuando comenzamos a escribir un poema? ¿Nos ponemos en contacto con un ausente o con nuestra propia ausencia?

Con ambos a la vez. Cuando escribimos hacemos emerger una parte de nosotros mismos que no es evidente y que no conocemos, hacemos "hablar al silencio". Supone un gran esfuerzo de comprensión. Además el deseo de comunicarnos con los demás es humano, y lo deseamos más cuanto más conscientes somos de los límites de la comunicación verbal; y cuanto más... escribimos.

¿Qué tipo de personas acuden a tus seminarios?

Un poco de todo: estudiantes, profesionales, amas de casa... En general, normalmente son toda gente que tienen dificultad en las relaciones con los demás.

¿Algunos con ambiciones poéticas?

Sí, pero yo aclaro desde el principio que no oriento el seminario para los que quieren llegar a ser poetas ¡hay tantísimos poetas ya en Italia! No me dirijo a los artistas sino a todo el mundo, porque lo que me interesa es re-conocer el proceso artístico, poético, en su origen: el contacto con el mundo interior y su dimensión espiritual. Recordemos a este propósito que todos los textos de todas las religiones están escritos en verso, en forma poética; el rezo mismo tiene forma poética, al aprenderse de memoria las oraciones dan un ritmo a nuestra interioridad, la alimentan... En el trabajo que desarrollo intento ayudar a las personas para que entren en contacto con su parte más oculta e interior.

¿Cuáles son los requisitos fundamentales para ejercitar un trabajo de este tipo?

Es importante que quien utiliza la escritura como terapia conozca los trucos del lenguaje escrito, la sintaxis, la gramática. No es necesario ser crítico literario para comprender el lenguaje poético de una persona que practica la terapia, pero es fundamental tener una cultura, una sensibilidad poética. El hecho de que hoy muchos terapeutas no tengan una formación literaria supone, en mi opinión, un gran hándicap. La literatura, la poesía, son estados específicos y son siempre fuentes primarias para el conocimiento del alma humana.

“Hay momentos en que (...) advertimos la unidad del alma, cuerpo y espíritu, en relación armónica con el resto.”

La Poesía Terapéutica comienza a ser practicada también en Italia. A su difusión ha contribuido especialmente la poetisa/terapeuta romana Antonella Zagaroli, que recientemente ha creado la primera asociación italiana de poesía curativa bajo el nombre de Laubea. Alcanzado este método a través de un recorrido médico en el que su escritura llega a implicarse con la psicoterapia en un diálogo intercalado de pausas y ritmos poéticos, la autora prefiere hablar de "Poiein", más que de Terapia de la Poesía, subrayando así la cualidad activa y estructurante del "hacer" poético.

El éxito obtenido por su experiencia la impulsa a proponer la escritura poética como un instrumento extremadamente flexible y manipulable, a través del cual es posible desarrollar una mayor sensibilidad de escucha, un modo distinto de contactar con los demás y un pensamiento sintético y participativo.

¿Pero en qué consiste realmente este método y cuáles son, en el caso de la escritura, los confines y los puntos de contacto entre sensibilidad artística y "curación"? ¿Usar la poesía como terapia no es privarla de "poesía"?

La poesía no debe permanecer en un altar. Debe ser un punto de referencia cotidiano, ya que representa y expresa nuestra parte espiritual. Hay momentos en que, más allá del hecho de sentirnos más o menos artistas (los juicios estéticos no se interesan por el trabajo que hagamos), advertimos la unidad del alma, cuerpo y espíritu, en relación armónica con el resto. Estos son, precisamente, los "momentos poéticos". Pueden darse en el transcurso de un día cualquiera, a menos que estemos envueltos en el ritmo frenético de nuestra vida. Aún así cada uno de nosotros conserva dentro de sí, escondido, un lugar, una asonancia poética.

¿Esto significa que cuando entramos en contacto con nuestra "parte espiritual" ésta nos habla, que tiene un lenguaje poético propio...?

Cierto. Hay momentos en que notas, fragmentos, pensamientos y palabras se agolpan en nosotros anunciando significados y expresiones profundos... No digo que sea una poesía con P mayúscula, pero es sin duda la poesía del individuo y en tal sentido es terapéutica. El momento poético personal es muy similar al momento creativo de los niños. ¿Has

prestado atención alguna vez a cuántos elementos aparentemente incongruentes figuran en el dibujo de un niño? Un sol con alas, una casa que ríe: cosas fantásticas. El imaginario está muy desarrollado en ellos, pero el uso que hacen de él está mezclado con la racionalidad y con las reglas del razonamiento. Así aflora un discurso caracterizado por leyes intrínsecas en el que se sintetizan fantasía y racionalidad. Con el trabajo poético ocurre exactamente lo mismo: arroja fuera todo tu material fantástico, lo estructura después y le da forma. La racionalidad colabora con el imaginario, la parte izquierda con la parte derecha del cerebro...

¿Cómo es en la práctica un seminario de Poesía Terapéutica?

Normalmente trabajo con temas que pueden versar sobre un sentimiento o una experiencia. Hago escuchar un tipo de música que toque "zonas" particulares del ánimo (miedo, angustia, amor, soledad, nostalgia); después, por ejemplo, propongo una secuencia guiada de sugerencias (*un'immaginazione guidata*), y finalmente doy a leer a los participantes textos poéticos de otros autores, más o menos famosos. Lo importante es que estos textos tengan relación con el tema que estamos tratando. En un primer momento, en efecto, lo que pido a los presentes es que borren las partes que no están en consonancia con el propio estado de ánimo y les den un sentido armónico...

¿Por qué inicialmente trabaja con textos de otros autores?

Porque tiene un efecto desinhibitorio... Las personas se sienten inducidas a escribir partiendo de un texto ajeno.

¿Y qué sucede después?

Cada uno de los participantes tacha, desmonta, manipula el texto. Tras esto les pido que reorganicen el material, lo trasladen a su situación real, existencial, creada con la audición de la música y con la sugestión guiada; después de haber desmontado las piezas del texto deben organizarlas de modo personal. El texto que nace de este re-montaje final pertenece a la persona que lo ha elaborado, da sentido a toda su experiencia presente y contribuye a clarificarla.

¿Qué es lo más relevante que sucede cuando se tra-