

POESIA E ANIMA

*La poesia autentica può comunicare prima
ancora di essere compresa.*

- T.S. Eliot

La Psicosintesi si sviluppa attraverso cinque principali ambiti di interazione:

- **Terapeutico:** tra terapeuta e cliente
- **Integrazione personale e attualizzazione:** realizzare il proprio potenziale attraverso l'interazione con sé stessi, l'aumento dell'autoconsapevolezza e della coscienza
- **Educativo:** applicazione della psicosintesi da parte di genitori ed educatori
- **Interpersonale:** matrimonio, coppia e relazioni
- **Sociale:** promuovere relazioni sociali corrette all'interno dei gruppi e tra di essi

Assagioli sottolinea che le tecniche della Psicosintesi sono strumenti flessibili: "...non sono una raccolta statica di strumenti, ma possono essere usati e modificati a piacimento da terapeuti ed educatori, a condizione che si tenga a mente lo scopo fondamentale della terapia."

E quello scopo, ci ricorda, è chiaro:

"Lo scopo fondamentale della psicosintesi è liberare, o aiutare a liberare, le energie del Sé" (p. 65).

Presso l'Archivio Assagioli, "Casa Assagioli" a Firenze, si trovano appunti e scritti, inclusi materiali di biblioterapia (per lo più in italiano). Una traduzione (realizzata da un'AI) di un'affermazione di Assagioli evidenzia:

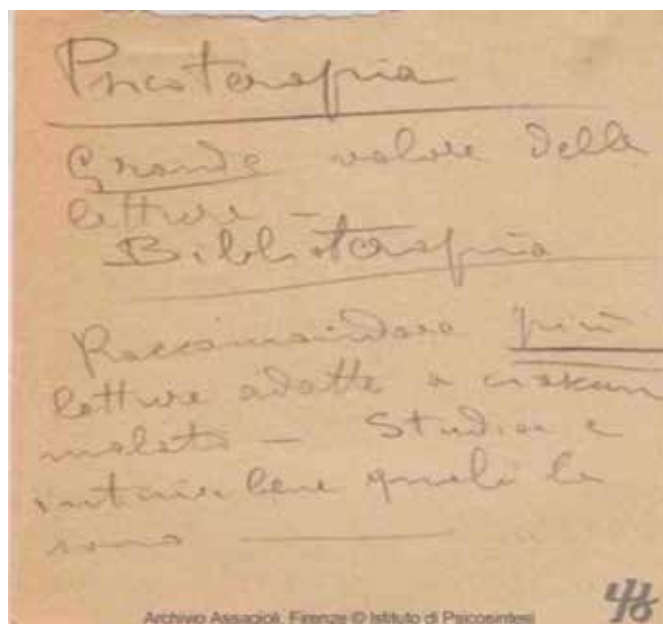
"Psicoterapia – Il grande valore della lettura, la Biblioterapia e l'importanza di selezionare letture adatte per ciascun paziente."

Il suo libro *Principi e Metodi di Psicosintesi Terapeutica: Una raccolta di scritti fondamentali* dedica nove pagine al lavoro creativo con storie, personaggi e simboli tratti da *La leggenda del Graal*, *La Divina Commedia* e *La Fioritura della Rosa*, fornendo un eccellente punto di

partenza per la pratica della Biblioterapia (pp. 207–216). In qualsiasi ambito di pratica basato sulla Psicosintesi, la Biblioterapia può, nelle parole di Assagioli, "...suscitare sentimenti superiori, sviluppare la concentrazione, offrire un addestramento mentale, e così via" (p. 65).

La Biblioterapia Interattiva utilizza la letteratura per favorire una connessione terapeutica. La scelta del testo o della poesia giusta per il cliente e la situazione è essenziale. Come osserva Mazza: "L'efficacia della biblioterapia dipende dalla capacità del facilitatore di scegliere materiali che parlino ai bisogni e agli interessi del singolo partecipante; di interpretare in modo accurato ed empatico le risposte del partecipante; e, attraverso letteratura e dialogo, di favorire una comprensione più profonda di sé" (p. 10).⁽¹⁾

La bellezza di integrare poesie o racconti nel processo terapeutico della Psicosintesi risiede nella nuova profondità dell'interazione che creasias all'interno della mente del cliente, dove tutte le funzioni psicologiche vengono attivate, sia tra cliente e terapeuta, dove la creatività della biblioterapia apre nuove visioni di coscienza. La poesia parla al nostro mondo più intimo di emozioni, pensieri, desideri, immaginazione, sensi e intuizione.



Di fatto, essa coinvolge tutte le funzioni psicologiche dello schema a stella di Assagioli, insieme al Sé e alla volontà. Se osservata attraverso lo schema dell'ovoide, che mappa i diversi livelli di coscienza, la poesia può perfino parlare direttamente all'Anima, o Sé Superiore.

Uno dei miei insegnanti, Massimo Rosselli, una volta disse: “Ami, ricorda sempre, l'Anima desidera ardentemente far parte del corpo.” Ricordiamo semplicemente *La riunione dell'Anima e del Corpo* di William Blake.

Questa intuizione fu per me un punto di svolta: da quel momento in poi, compresi che tutto ciò che non mi fa sentire veramente viva, non è giusto per me. Il desiderio di vivere attraverso tutti i sensi, di esprimere le qualità del Sé Superiore e di vivere in modo autentico: questa è senz'altro una ricerca degna.

La poesia funge da ponte tra l'“Io” personale e il Sé Superiore. Essa allenta i vincoli che ci imprigionano, libera il cuore e permette all'immaginazione di volare al servizio del Sé Superiore. La poesia comunica al di là delle parole, e l'interazione tra terapeuta, cliente e poesia apre nuovi livelli di consapevolezza. L'integrazione creativa della poesia nella Psicosintesi si fonda su quattro pilastri: meditazione, lettura, condivisione e scrittura, attraverso i quali può emergere un contatto più profondo tra l'“Io” consapevole e il Sé Superiore.

La meditazione apre una sessione poetica. L'intuizione del terapeuta guida il processo. Si inizia con una breve meditazione di radicamento: respirare, ancorarsi, lasciare andare l'attaccamento all'emisfero sinistro e aprire i canali verticali nei corpi fisico, emotivo, mentale e spirituale del cliente e del terapeuta. Visualizzare l'ambientazione interiore, sia che si tratti di connettersi con il bambino interiore o con qualità superiori come il coraggio, la speranza, la pazienza o l'amore. Anche solo pochi minuti possono creare lo spazio per “la mente oltre la mente.”

La lettura di una poesia può avvenire in silenzio o ad alta voce. Il terapeuta può leggere per primo, magari sperimentando diverse voci—arrabbiata, triste,

infantile—adattandole all'esperienza del cliente, poi invitare quest'ultimo a leggere. Il movimento fisico può accompagnare la lettura espressiva, in linea con le leggi psicologiche di Assagioli. La lettura poetica nella Psicosintesi è espansiva ed esplorativa.

La condivisione incoraggia la mente ad aprirsi. La terapia poetica non è un'analisi della forma letteraria o dell'intento dell'autore—si tratta del cliente che si connette con il testo, ne vive l'emozione e condivide intuizioni dall'“Io”, esercitando la volontà.

I processi paralleli di terapia e poesia favoriscono identificazione, catarsi e comprensione, pur rispettando i confini professionali (p. 9). I terapeuti possono guidare i clienti usando il diagramma a stella, impiegando l'intuizione, che Assagioli descrive come “una funzione psicologica indipendente e specifica” (p. 217).

Esempi di domande per la condivisione:

- Qual è il tono della poesia: positivo/negativo, ottimista/pessimista?
- Cosa accade dentro di te leggendo questa poesia?
- Come ti colpisce la storia?
- In che modo ti riconosci?
- Quali sono i tuoi sentimenti o pensieri?

La scrittura è centrale nella biblioterapia. Assagioli raccomandava tecniche come diari, revisioni serali, autobiografie, lettere simboliche e questionari. Metodi complementari includono la revisione mattutina (Julia Cameron), la scrittura espressiva (James W. Pennebaker) e la scrittura libera (Barbara Turner-Vesselago). Esercizi di quindici minuti, guidati da frasi poetiche, permettono un'esplorazione profonda dell'inconscio.

Esempi di frasi poetiche di avvio:

- Se tu mi conoscessi... Oggi sono... Sono più felice quando...
- Ho paura di... La disperazione è... Quando sono solo...
- Ciò che conta di più è... Io sono... Domani...

Le metafore e i simboli sono la spina dorsale della poesia. Un cliente che descrive la propria vita come “recintata” può esplorare questa immagine attraverso il movimento, la messa in scena o la scrittura libera. Le domande di riflessione possono includere: “Come è stato costruito il recinto? Cosa c’è al di fuori? Chi o cosa è dentro? Esiste un cancello?” (Mazza, p. 98).

Nella scelta delle poesie, fidati della tua intuizione. Opere che ti hanno commosso possono far commuovere anche il cliente in maniera unica. Le poesie possono riferirsi alle funzioni dello schema a stella, offrire speranza, trasmettere significato o esprimere simboli e metafore.

Lecture consigliate possono includere *We Wear the Mask* di Paul Laurence Dunbar, *The Road Not Taken* di Robert Frost, *The Journey* di Mary Oliver, *Sweet Darkness* e *What to Remember When Waking* di David Whyte.

I sette ambiti fondamentali della Psicosintesi — disidentificazione, il sé personale, la volontà, il modello ideale, la sintesi, il supercosciente, il Sé Superiore — possono fungere da passi flessibili per l’esplorazione. Assagioli descrive il viaggio interiore come un cammino che si estende “dall’eternità... fuori dal passato... nel presente... verso il futuro.”



Le qualità superiori occupano un posto speciale nella *Poetry Therapy*. La speranza, ovvero la sensazione che “di più sia possibile”, può sostenerci nei momenti di oscurità.

Shakespeare, in *Amleto*, scrisse:

“Sappiamo chi siamo, ma non sappiamo chi potremmo essere.”

La poesia di Emily Dickinson sulla speranza ne illustra la resilienza:

Hope is the thing with feathers...
(La speranza è quella cosa con le piume...)

Vorrei concludere con una benedizione di John O’Donohue, tratta da
To Come Home to Yourself
(Tornare a casa a sé stessi):

*Che tutto ciò che in te non è perdonato
venga liberato.
Che le tue paure cedano
le loro più profonde tranquillità.
Che tutto ciò che in te non è vissuto
fiorisca in un futuro
colmo d’amore.*

Ami Lamb

tradotto da Luisa Bertolatti

NOTE

1. Nicholas Mazza, nel suo libro *Poetry Therapy – Theory and Practice*, identifica tre componenti della Terapia con la Poesia:
Ricettiva/Prescrittiva: introdurre la letteratura nella pratica
Espressiva/Creativa: coinvolgere il cliente nella scrittura
Simbolica/Cerimoniale: utilizzare metafore, rituali e narrazione