


# Poiesis: psicoterapia in poesia, di Erica Francesca Poli

**Poiesis: psicoterapia in poesia. La poesia non è né una fuga né un'astrazione, ma piuttosto un modo per uscire da un certo schema per diventare se stessi**

Poiesis: psicoterapia in poesia. In attesa di una  recensione vera e propria del libro provo a rendere qui la visione del filosofo Jacques de Coulon, che dice: **“La poesia non è né una fuga né un'astrazione, ma piuttosto un modo per uscire da un certo schema per diventare se stessi”**.

La poesia fornisce forza e energia potente per **vivere pienamente** la nostra vita. Ed è un bene proclamare la poesia a beneficio della nostra vita.

## **Buon uso di parole**

**Parole contro problemi.** Un concetto che anche se può sembrare oggi familiare nel tempo potrebbe assumere un'altra dimensione. Sì, stiamo parlando di parole, ma con fare poetico! Non si parla di loro per esprimere un risultato a sorpresa o per ottenere una migliore comunicazione, ma per **liberare la nostra immaginazione** e trovare una buona vibrazione per la nostra psiche.

Il linguaggio è la casa dell'essere, il suo uso può agire sul

mondo che ci circonda e darne una nuova visione. Questa nuova visione che la poesia potrebbe darci, può essere sufficiente per cambiare il modo in cui vediamo noi stessi. O il nostro ambiente.

La poesia svolge il suo ruolo, quello di educare e darci la gioia, ci mostra che non sempre è necessario cambiare il paesaggio, il lavoro, il partner o la città, per vivere in modo diverso.

## **Il nostro bisogno di poesia**

Anche se, in generale, si tende a relegare la poesia alle attività ridondanti, Jacques de Coulon crede che abbiamo tutti bisogno della nostra poesia. La maggior parte di noi, dotato di un pensiero analitico e statistico, governato dalla politica del fare, sarebbe bloccato in una **prospettiva imposta** e vivrebbe una tensione e una pressione diffusa. Il risultato potrebbe essere: "Non siamo padroni di noi stessi e non siamo in grado di **godere del momento presente, l'unico tesoro che possediamo**", dice il filosofo che si è trasformato in poeta. La poesia può quindi aiutare a sbarazzarsi di questa ristrettezza e permette a questa nostra realtà di diventare più ampia. Oppure una via di fuga o un'astrazione... la poesia potrebbe essere il nuovo modo per **ritornare nuovamente all'origine di ciò che siamo!**

Un percorso accessibile: la vita del poeta richiede di essere in grado di sedersi e restare a guardare le nuvole, osservare le persone intorno a noi o passeggiare per la città senza meta. Quanti oggi si concedono di vivere il proprio tempo?

## **La poesia come terapia**

Chi nomina la parola terapia, nomina il dolore. La nostra sofferenza deriva dal fatto che **spendiamo la nostra vita**

**nell'identificazione**, siano essi stati d'animo, situazioni o oggetti. Quindi, siamo legati al nostro lavoro, al nostro amore o alla nostra macchina. La loro presenza dipende dal nostro benessere e anche dalla nostra felicità, e se scompaiono il nostro equilibrio è minacciato. Ma **noi siamo molto più di un lavoro o una relazione**.

In caso di difficoltà ci consumiamo. L'aspetto effimero di questo stato ci sfugge. Bisogna essere in grado di **disidentificarsi dal dolore e dalla grande gioia**. I giorni passano, io resto poeta. Per essere un poeta bisogna essere in grado di restare soddisfatti stando su un ponte e guardando il colore del fiume, come fosse una metafora del nostro continuo cambiamento. Scrivere poesie ci può permettere di **liberare noi stessi** dalla nostra identità, di **riconnetterci** con la nostra propria **autenticità**.

## **In pratica**

**Relax!** Per tirare fuori il poeta che è dentro di noi, la chiave è il rilassamento. La ricerca continua di uno stato di calma, in modo che le parole e le immagini vengano fuori facili. Se ti piace una poesia o il fatto che altri ne inventano di nuove, è possibile ripeterle come un mantra ed entrare in linea con il simbolismo che rappresentano. Le parole hanno il potere reale della creazione.

**Aprire i sensi!** Diventare poeta richiede di abbandonare il mondo materiale e di ritornare a quello dei sensi. Perdendo i tuoi pensieri perdi la ricchezza che il mondo reale ha da offrirti. Lascia che il vento o il sole accarezzino la tua pelle, sorseggiando un succo fresco, o mentre apprezzi il profumo di un mazzo di fiori. **Senza giudizi o etichette**, ma lasciando che le immagini e le parole emergano nella tua mente.

**Erica Francesca Poli – Libro: Poésis, Psicoterapia in Poesia**

Leggi l'estratto del libro!

