



Go Salute - 20/03/2013

GO SALUTE
una mela al giorno..

La scienza dimostra che la poesia aiuta a superare i problemi della vita reale grazie al pensiero laterale. Lo psicoterapeuta ci spiega come

Posted by: gosalute | Posted date: marzo 20, 2013 | In: Sanità | comment : 0



In occasione della "Giornata mondiale della poesia" (21 marzo), Giovanni Porta, psicoterapeuta e specialista in arteterapia spiega come la poesia possa dare un aiuto concreto a superare i problemi che ci affliggono quotidianamente. Da anni, infatti, la usa come terapia per i suoi pazienti. "La poesia – riferisce – ci fa vedere le cose sotto un aspetto diverso, più profondo, e spesso lontano da quello che noi pensiamo. E' una forma di pensiero laterale, che ci permette di cambiare prospettiva, di vedere le cose in modo diverso e quindi aiuta a sbloccarsi. Molte persone si sentono infelici perché non riescono a ottenere ciò che vogliono. Quando arrivano dallo psicoterapeuta, sperano di trovare un modo magico per ottenere risultati diversi non cambiando assolutamente nulla del loro modo di fare, e anzi cercano nello psicoterapeuta una "spalla su cui piangere", qualcuno con cui condividere il proprio profondo senso di frustrazione. Diceva Einstein: la follia sta nel fare sempre la stessa cosa aspettandosi risultati diversi. Condivido in toto questa affermazione e nel mio lavoro di psicoterapeuta il fatto di aiutare le persone ad accettare questa innegabile evidenza è un presupposto indispensabile al miglioramento della loro qualità di vita. Da qui si parte per trovare altre possibili vie per risolvere le difficoltà che la persona sta vivendo. La poesia in questo ci può aiutare. La creazione poetica è una forma vera di pensiero laterale, e tramite di lei anche i problemi di cui soffro quotidianamente mi sembreranno diversi, perché è diverso lo strumento con cui li rappresento: non li descrivo ma esprimo emozioni e idee ad essi associati. Nelle parole che uso per esprimere la mia vita sono nascoste moltissime risorse da utilizzare."

Il termine "**pensiero laterale**" è stato coniato dallo psicologo [maltese Edward De Bono](#), e consiste in una modalità di risoluzione dei problemi che prevede un approccio indiretto, ovvero l'osservazione del problema da diverse angolazioni, contrapposta alla tradizionale modalità che prevede concentrazione su una soluzione diretta al problema. Il concetto di base del pensiero laterale è che per ogni problema sono possibili molte soluzioni.

"Da più di vent'anni scrivo poesie, – continua Giovanni Porta – e ciò che mi ha sempre stupito in questa attività è di come spesso tramite le poesie io arrivi a dire con chiarezza cose di cui non ho ancora piena consapevolezza. In altre parole, se lascio la mia mente libera di produrre associazioni di parole senza metterle troppi vincoli di giudizio o senso comune, arrivo a esprimere con sorprendente precisione ciò che vivo, e che sento. La poesia è un contenitore di senso nel quale è possibile associare parole di significato diverso, anche opposto (si veda la figura retorica dell'ossimoro, tipo "calorosa freddezza"). Se ad esempio, scrivendo in una poesia in cui parlo di come mi sento a relazionarmi con gli altri, uso l'espressione "calorosa freddezza", significa che dentro di me ci sono almeno due parti che la pensano in maniera diversa: una ritiene l'interazione "calorosa" mentre l'altra la considera "fredda". La parte che considera l'interazione calorosa probabilmente avrà piacere a trovarsi lì, mentre quella che la considera fredda vorrebbe interromperla e andarsene. In pratica, mi sento diviso, voglio due cose opposte, voglio sia stare che andarmene. La poesia, cioè, permette di far emergere gli opposti, ovvero le mie parti interne che sono in conflitto. E una volta individuate le parti in conflitto, che me ne faccio?

Attraverso tecniche di psicoterapia, le metto in comunicazione, le faccio parlare e lascio ad ognuna tempo e modo di esprimere i propri vissuti e ragioni, fino ad arrivare a un accordo, o almeno a un compromesso. Per farlo, identifico un episodio specifico in cui ho vissuto una "calorosa freddezza", e lavoro a partire da un episodio concreto. In che modo fare questo può aiutare il mio benessere? Arrivare a un compromesso tra parti interne che vogliono cose diverse è fondamentale, se vogliamo vivere in pace. L'alternativa è di rimanere in balia di parti di noi che litigano come condomini irascibili costretti a una forzata convivenza.

In sintesi, dunque, la poesia è una forma creativa riconducibile a un processo di pensiero laterale che fa emergere, grazie alla libertà insita nella sua forma espressiva, conflitti interni. Una volta esplicitati, questi conflitti possono essere elaborati e risolti grazie a tecniche tipiche di psicoterapia della gestalt quali la "sedia vuota", in cui mi sposto da una sedia all'altra identificandomi di volta in volta con una specifica parte di me. La risoluzione di un conflitto si associa di solito a una piacevole sensazione di liberazione, come essersi tolti un peso.

È da qualche anno che ho iniziato ad associare poesia e psicoterapia, e sono spesso rimasto stupito della potenza di questa tecnica, capace di trasformare un generico malessere in espressione di un conflitto, e in possibilità di soluzione".