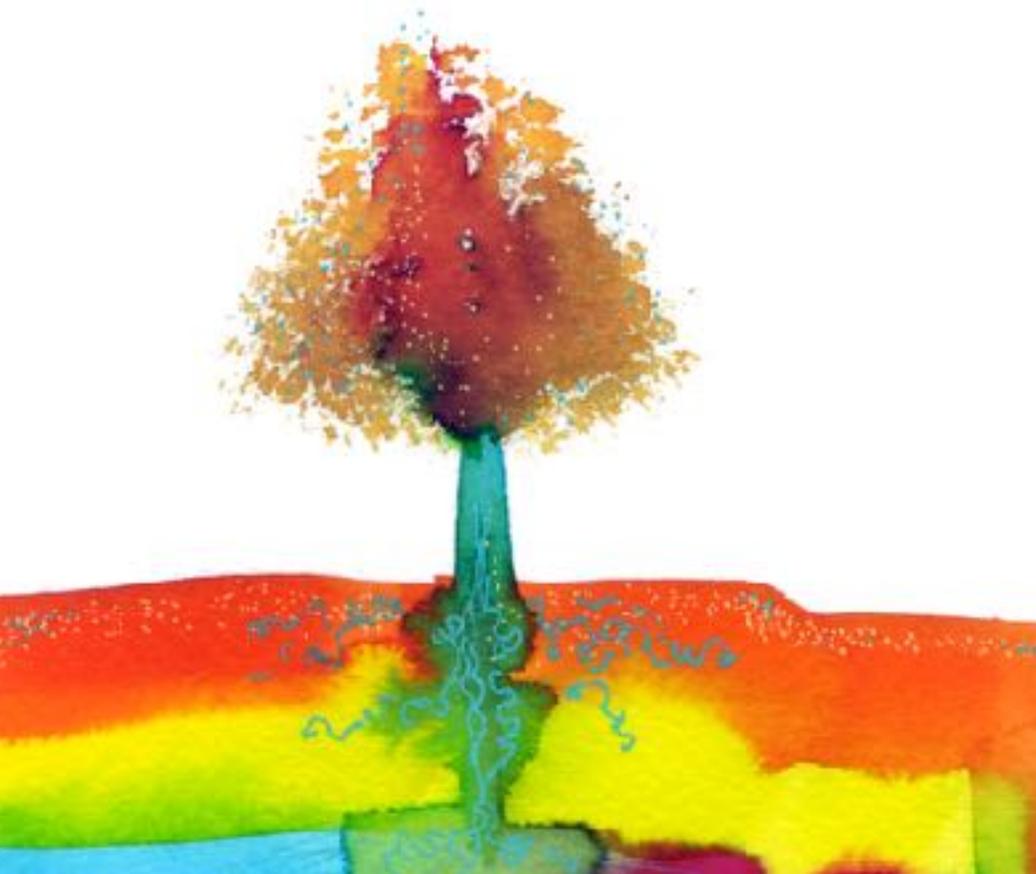


Dome Bulfaro

Biella, 14 ottobre 2023

Con la partecipazione di **Paola Perfetti**

Cos'è la poetry therapy. Storia, teorie e pratiche



Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche
Dome Bulfaro

COS'E' LA POESIATERAPIA?

Poesiaterapia/Poetry Therapy La definizione della NAPT

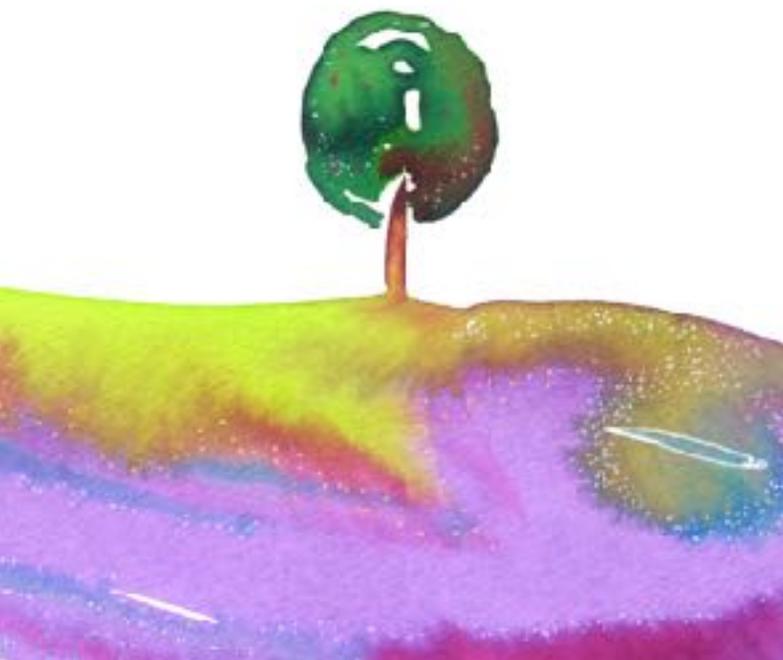
Una definizione di poetry therapy ad ampio raggio *forte e chiara* ci viene fornita dalla NAPT, la **National Association for Poetry Therapy** che nella home del suo sito scrive:

«Con Poetry Therapy s'intende l'uso del linguaggio, del simbolo e delle storie nelle pratiche terapeutiche, educative, di crescita e di costruzione di comunità. Si basa sull'uso di poesie, storie, testi di canzoni, immagini e metafore per facilitare la crescita personale, la guarigione e una maggiore consapevolezza di sé. La biblioterapia, il racconto, la scrittura di diari, la metafora, la narrazione e il rituale rientrano tutti nel campo della Poetry Therapy».



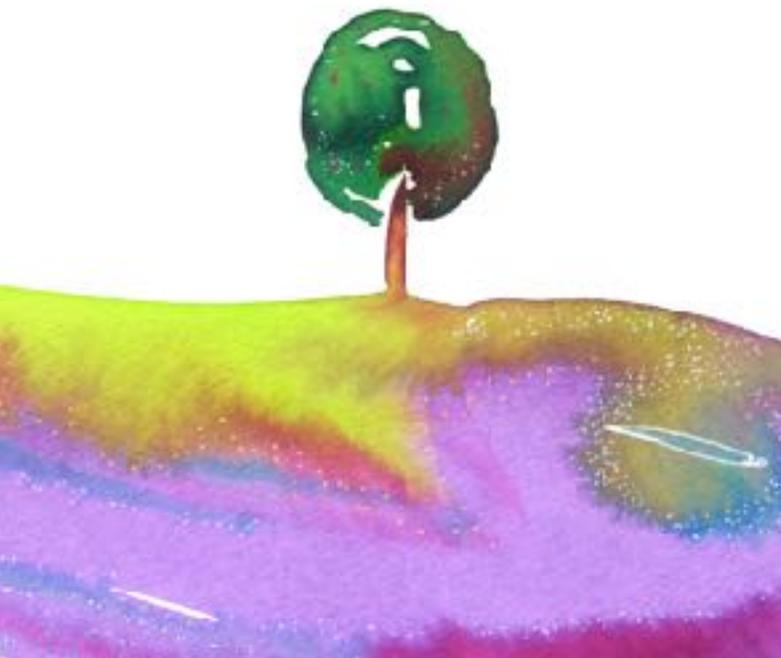
**Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche**
Dome Bulfaro

Poesiaterapia/Poetry Therapy **La definizione di Karina M. Golden**



Più sinteticamente Karina M. Golden, scrittrice e psicoterapeuta, riprendendo una definizione della NAPT del 1993, definisce la Poetry Therapy «una modalità di arte terapia creativa che impiega la poesia e altre forme di letteratura evocativa per raggiungere obiettivi terapeutici e di crescita personale.»

Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche
Dome Bulfaro



Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche
Dome Bulfaro

Poesiaterapia/Poetry Therapy **Una definizione semplice**

È una pratica che prevede
l'uso **intenzionale** della poesia
e di altre forme letterarie
per la guarigione e la crescita personale

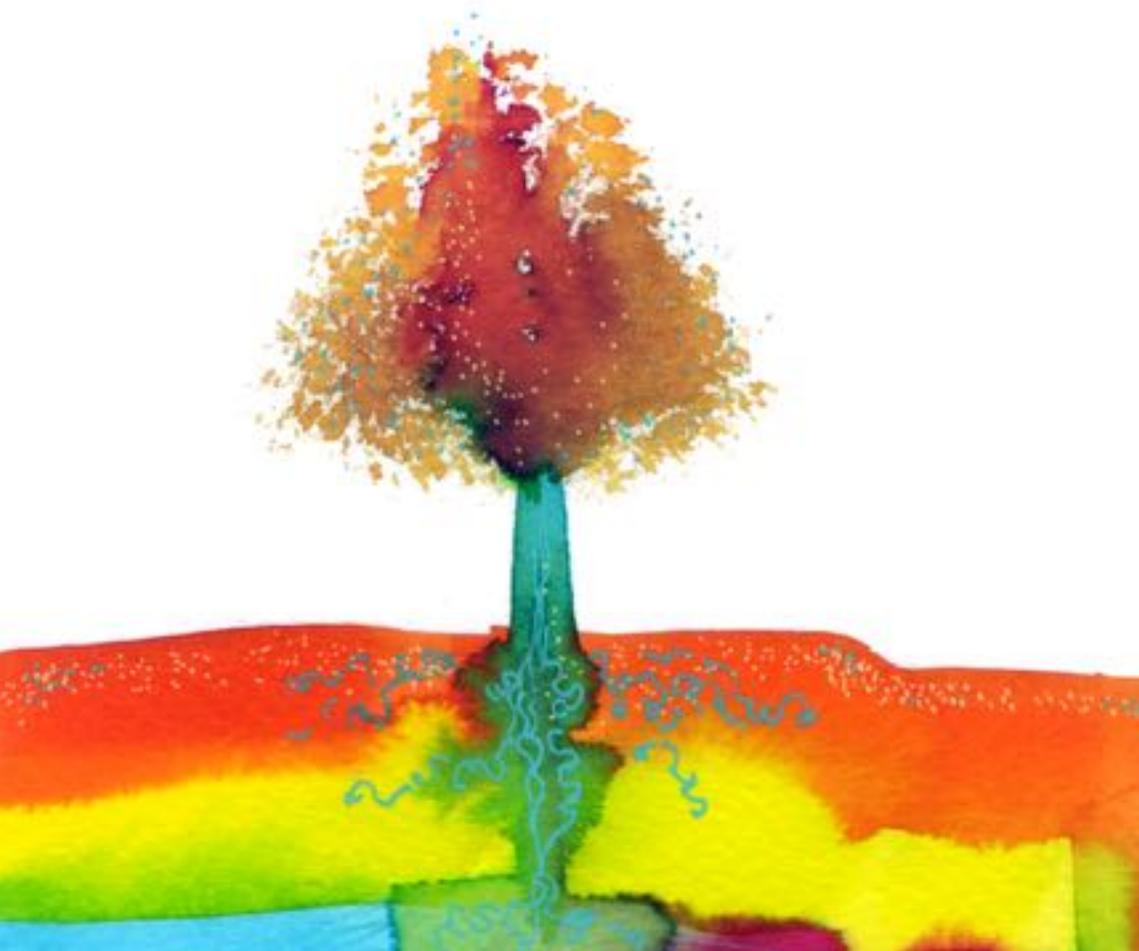
Poesiaterapia/Poetry Therapy Una definizione di Dome Bulfaro



Se la poesia è un'arte di alta sartoria nel cucire, con la massima cura, le parole tra di loro in modo che risuonino continuamente nuovi e inaspettati orizzonti di senso, si pensi ad esempio alla maestria di Dante nell'intrecciare i fili delle sue divine terzine,

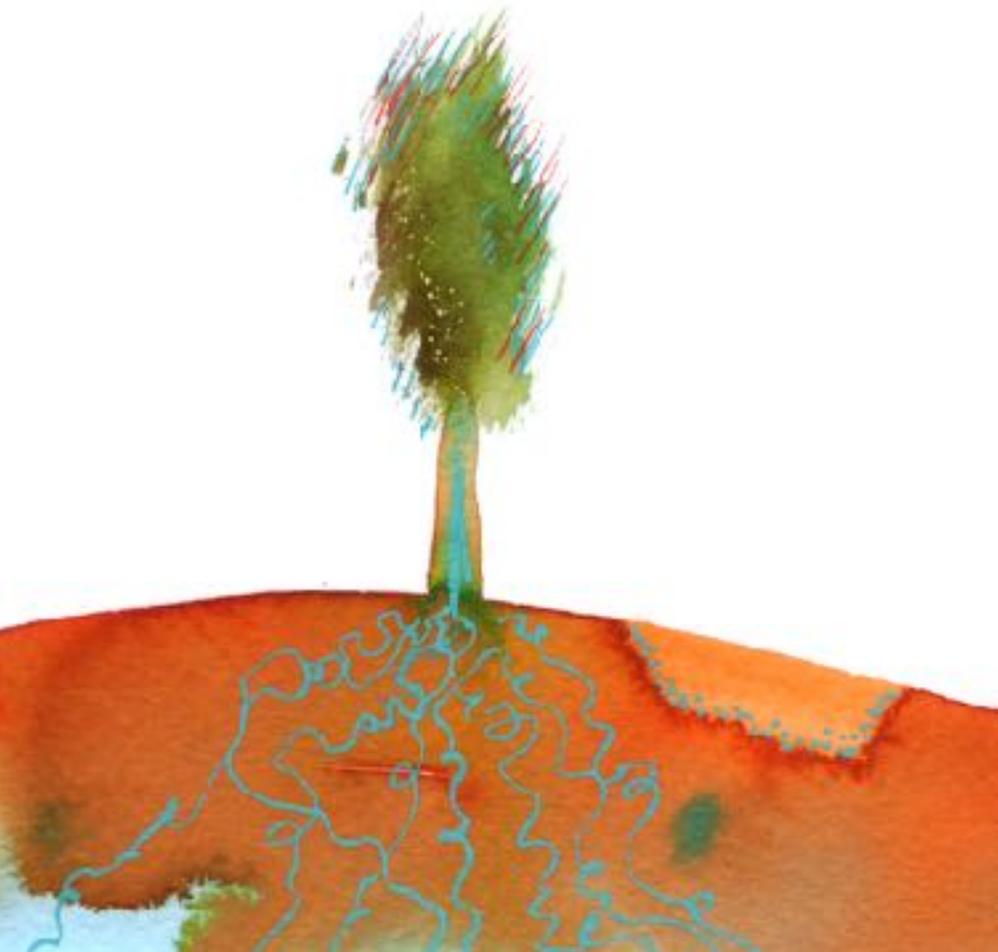
la poesiaterapia è l'arte di cucire, con la massima cura, per mezzo delle parole, un vestito interiore a misura di una specifica persona, coppia, gruppo, comunità o altro essere, in cui si abita bene.

**Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche**
Dome Bulfaro



**Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche**
Dome Bulfaro

Le tre regole base del poetaterapeuta

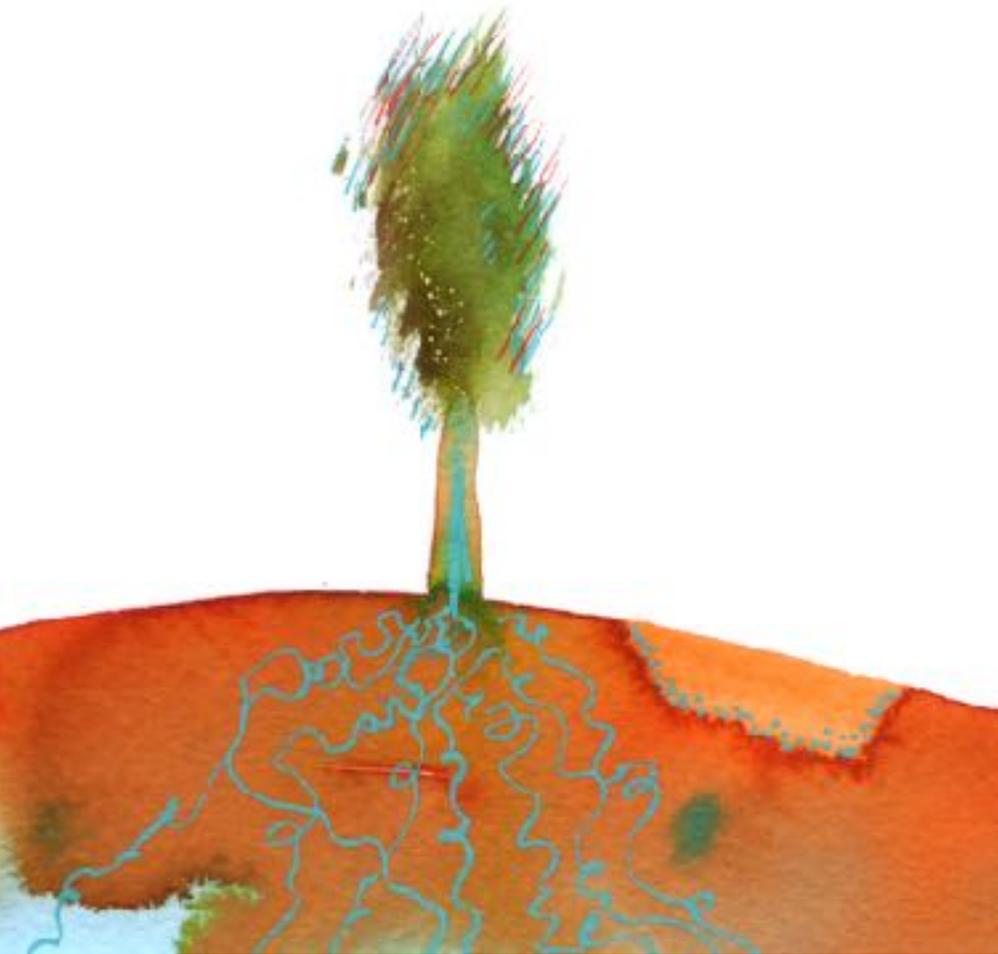


Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche
Dome Bulfaro

Prima regola base
pratico-deontologica del poetaterapeuta:

non forzare mai

Invita il paziente a fare sempre
non più di ciò che si sente.



Seconda regola base

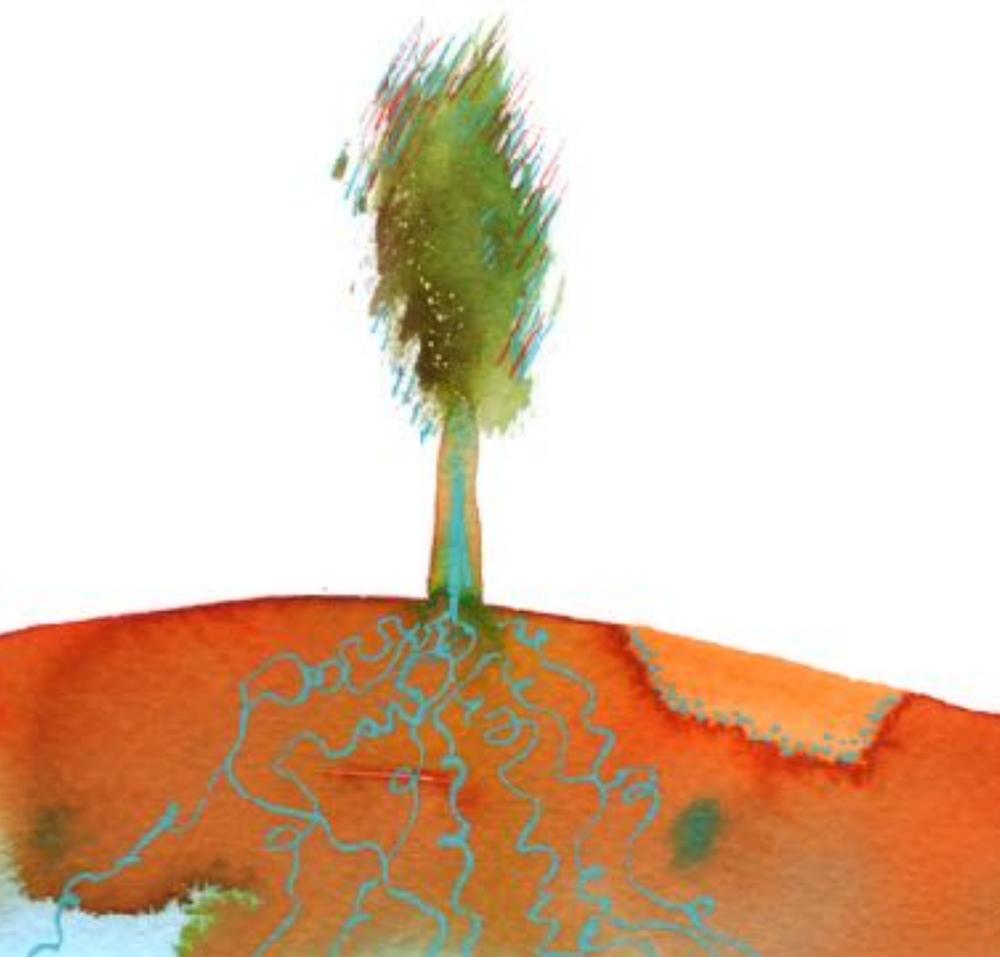
pratico-deontologica del poetaterapeuta:

**crea un clima accogliente,
non giudicante,
sicuro.**

Cos'è la poetry therapy.

Storia, teorie e pratiche

Dome Bulfaro

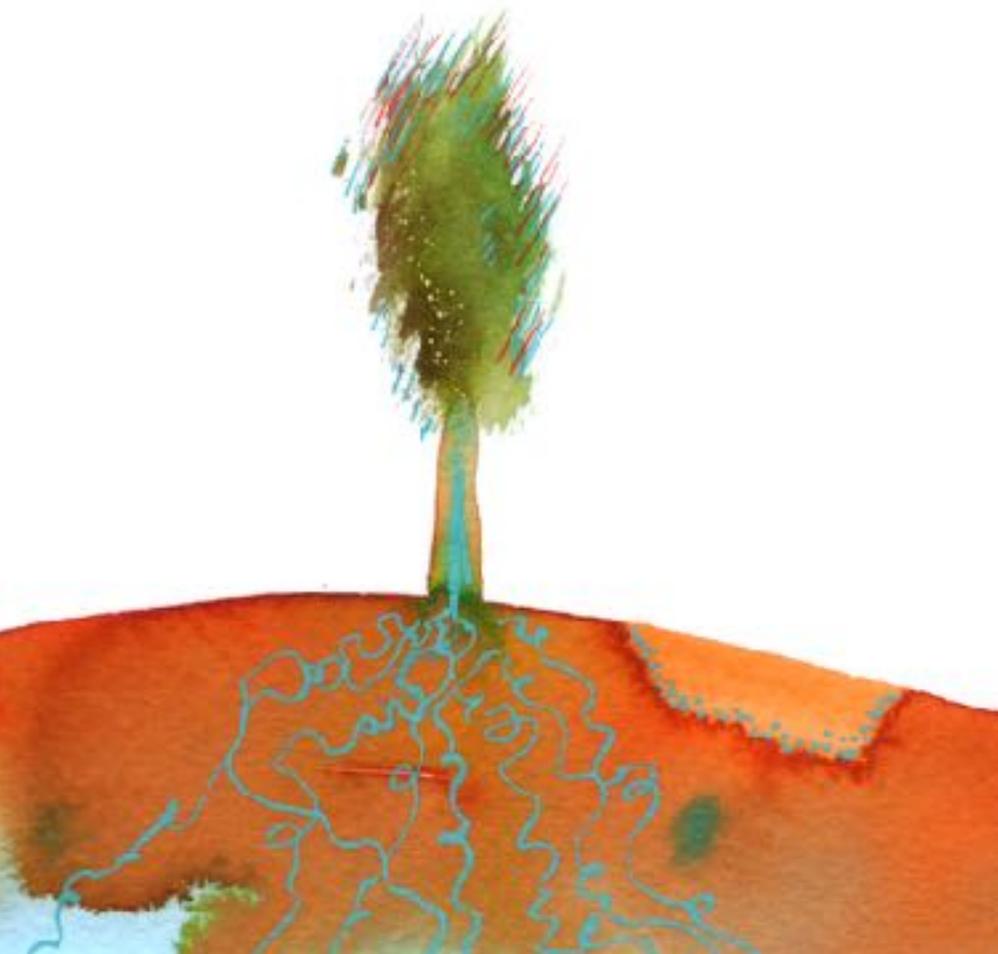


Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche
Dome Bulfaro

Terza regola base

pratico-deontologica del poetaterapeuta:

**comunica chiaramente
la tua formazione, le tue
competenze e l'ambito
in cui ti puoi muovere**

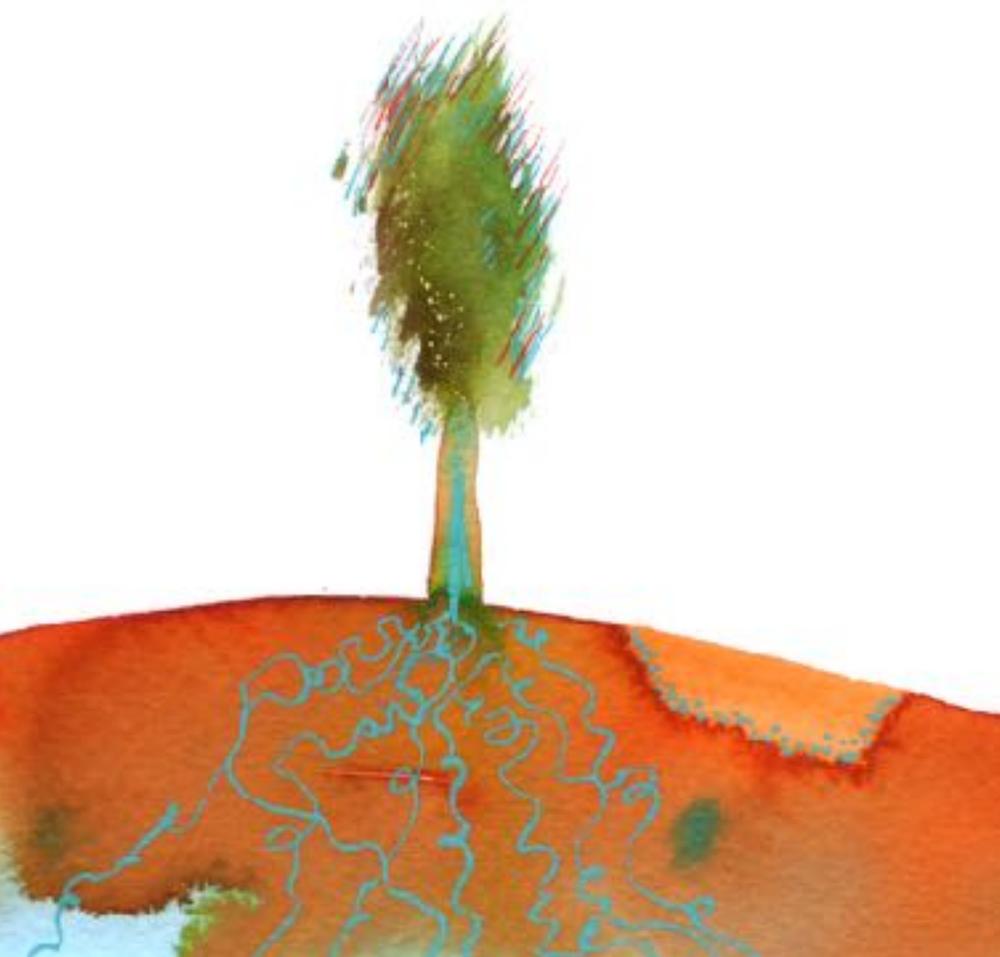


Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche
Dome Bulfaro

Obiettivo base

pratico-deontologico degli artiterapeuti:

**aiuta il paziente
a riprendere saldamente
in mano, secondo i suoi
tempi, il timone della
propria vita.**



Cos'è la poetry therapy.
Storia, teorie e pratiche
Dome Bulfaro

Scrive nella poesia **Invincibile** (*Invictus*)
il poeta **William Ernst Henley** (1849-1903)

Fuori dalla notte che mi avvolge,
nera come il Fosso da polo a polo,
ringrazio, qualunque dio possa essere,
per la mia anima inespugnabile.
Nella morsa feroce degli eventi
Non sono trasalito né ho pianto a gran voce.
Sotto le bastonate del cambiamento
la mia testa è insanguinata, ma indomita.
Oltre questo luogo di collera e lacrime
Incombe tuttavia l'Orrore dell'ombra,
e ancora la minaccia degli anni
mi trova e troverà, impavido.
Non importa quanto stretto sia il cancello,
quanto carica di punizioni sia la vita,
io sono il padrone del mio destino;
sono il capitano della mia anima.

La Poesiaterapia può essere utilizzata
come la altre arti terapie, come ad esempio,
l'arteterapia, la musicoterapia, la teatroterapia,:

- 1- in modo autonomo
- 2- in relazione ad altre arti terapie
- 3- come integrazione ad altri percorsi terapeutici

Come aiuto o supporto per la guarigione e l'autoguarigione
di disturbi riconducibili all'area
Fisica Emotiva Mentale Spirituale



**La Poesia in quanto strumento
e canale privilegiato della Poesiaterapia**
può essere utilizzata per tutte le sue potenzialità:

- 1- Prosodiche
- 2- Retoriche
- 3- Simboliche
- 4- Immaginifiche

può essere adottata in tutte le sue forme letterarie
Sonetto, Haiku, Filastrocca, Ninnananna, Canzone,
Epigramma, Salmo, Ballata, (...)



può essere utilizzata in tutte le sue modalità ricettive ed espressive

- 1- Ascolto
- 2- Lettura
- 3- Composizione
- 4- Performance
- 5- Il confronto a partire da poesie e canzoni



Con chi può essere utilizzata la poesiaterapia?

In generale con tutti, la poesiaterapia fa bene a tutti.

In particolare con tutte le persone di tutte le età che sono in un passaggio delicato della propria vita

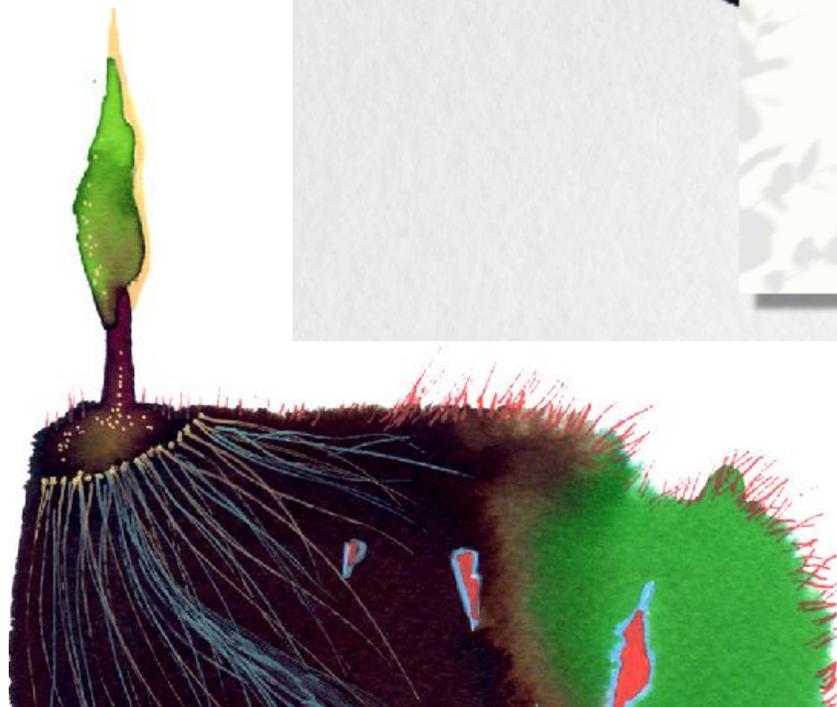
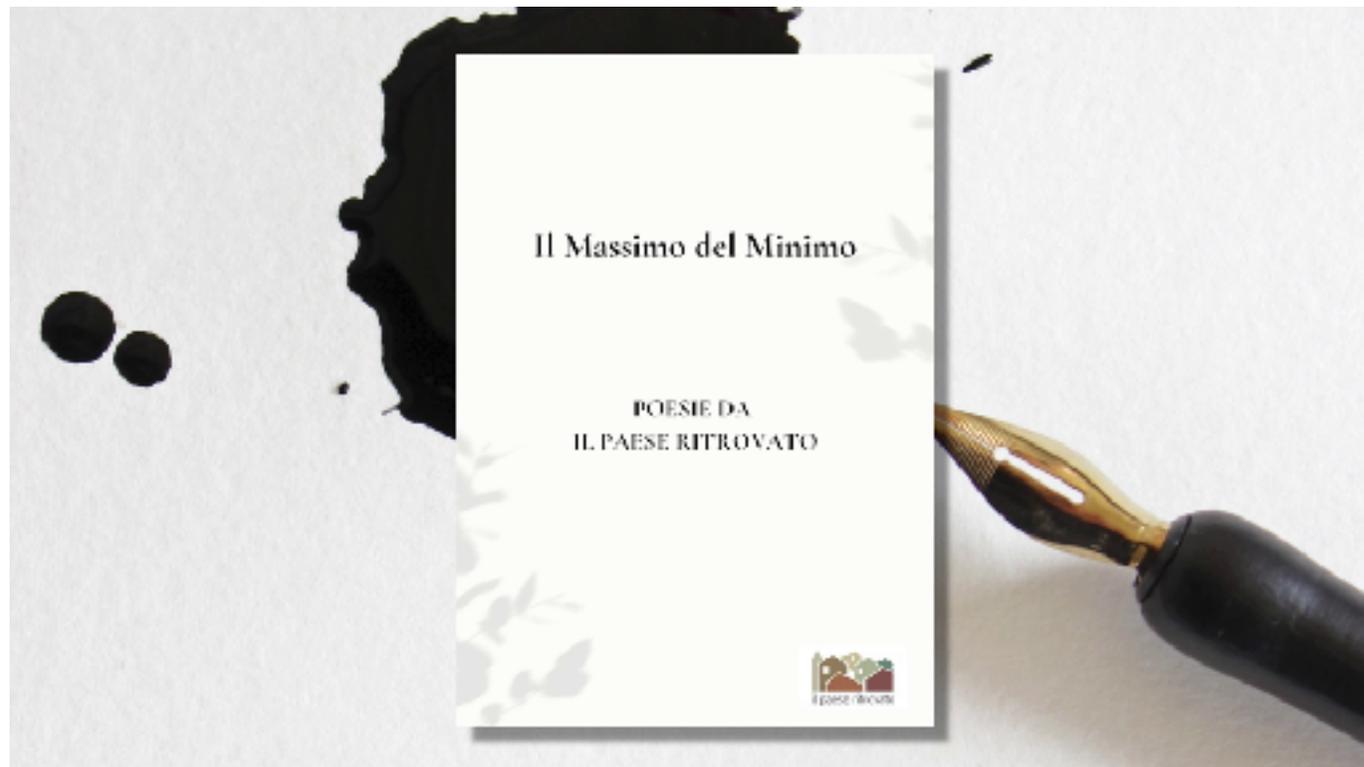
- 1- Feti
- 2- Neonati
- 3- Bambini
- 4- Adolescenti
- 5- Adulti
- 6- Anziani

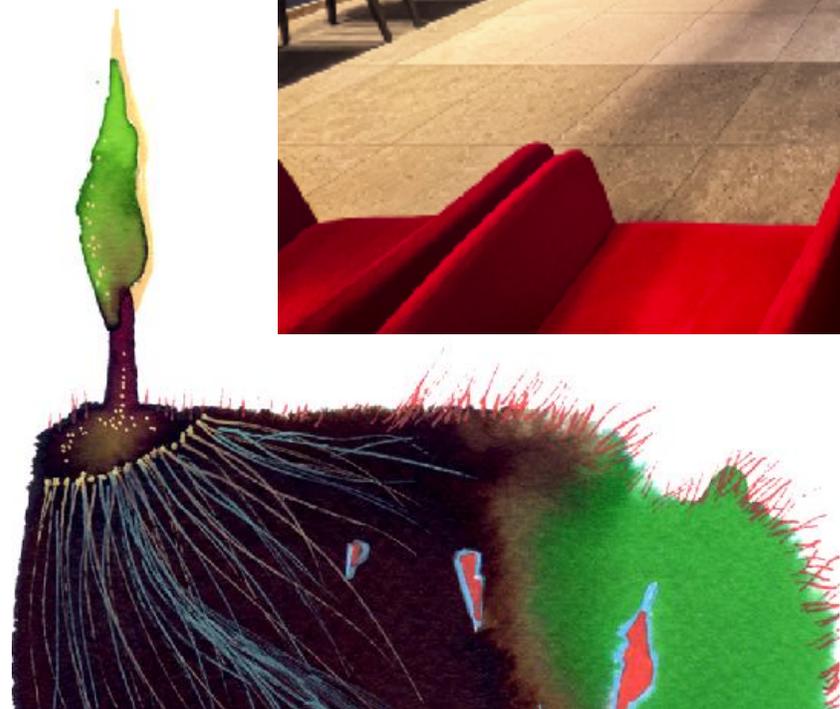


Con quali sofferenze può essere utilizzata la poesiaterapia?

- 1- Disagio infantile e giovanile
- 2- Disturbi alimentari
- 3- Problemi di relazione (di coppia, genitori-figli, ...)
- 4- Fragilità mentale
- 5- Persone che hanno subito o sono sopravvissute a violenze, abusi, stupri, incesti
- 6- Tossicodipendenza, alcolismo
- 7- Senzatetto
- 8- Malati di Alzheimer
- 9- Malati di tumore
- 10- Anziani in abbandono









Temi ricorrenti

Vecchiaia, senso della vita

Lasciare una traccia

Amicizia, senso di appartenenza al gruppo

Comunicazione, ascolto

Cambiamento

Importanza del presente

Famiglia

Maternità

Bisogno di comprensione

Amore

Sostegno e cura

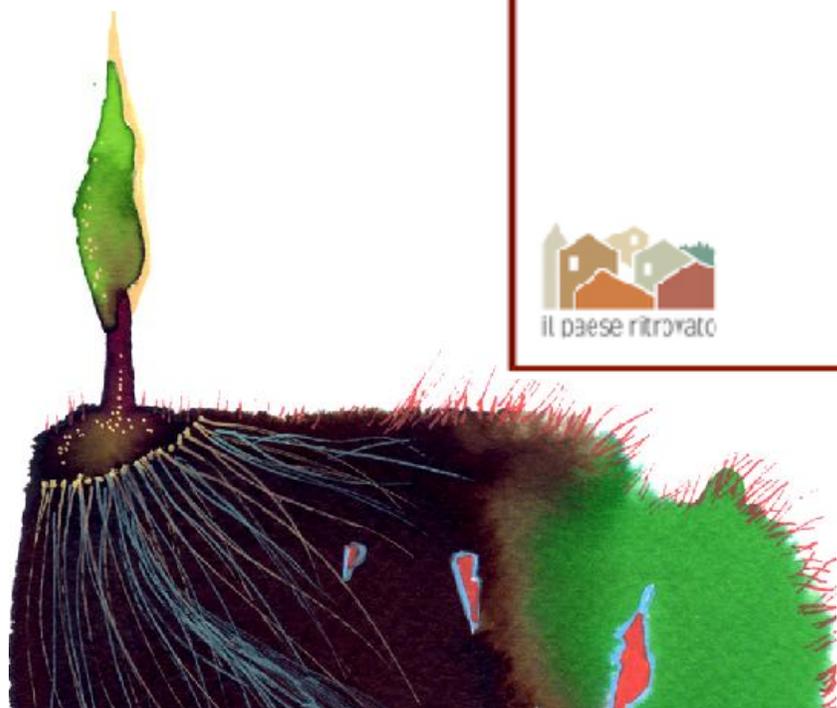
Il passare del tempo

Valori

Futuro, società

Traccia/testamento

Morte, malattia



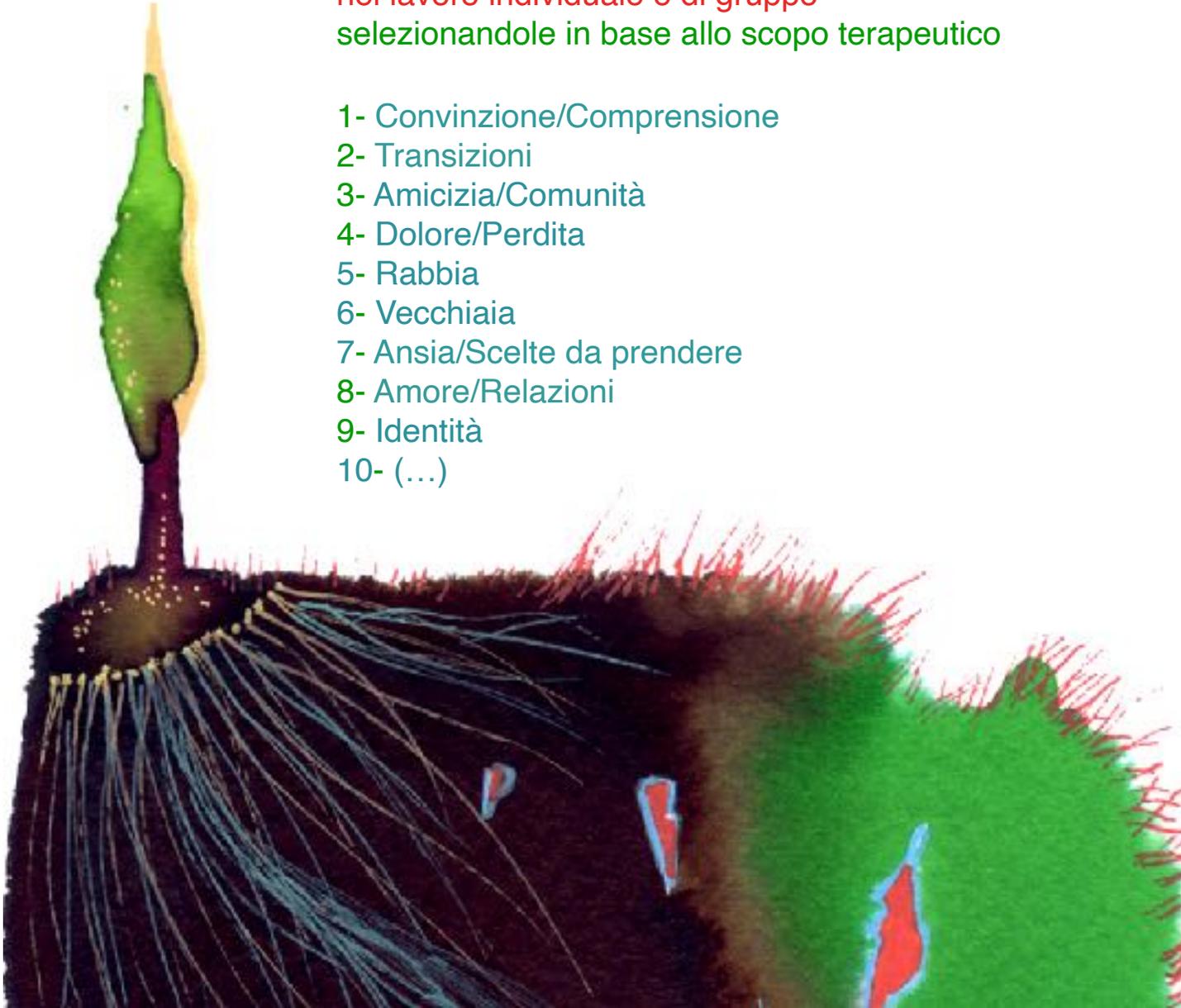
Dove si può praticare la poesiaterapia?

- 1- Ospedali
- 2- Biblioteche
- 3- Case private
- 4- Case di cura
- 5- Sedi di Associazioni
- 6- Spazi aperti
- 8- (...)



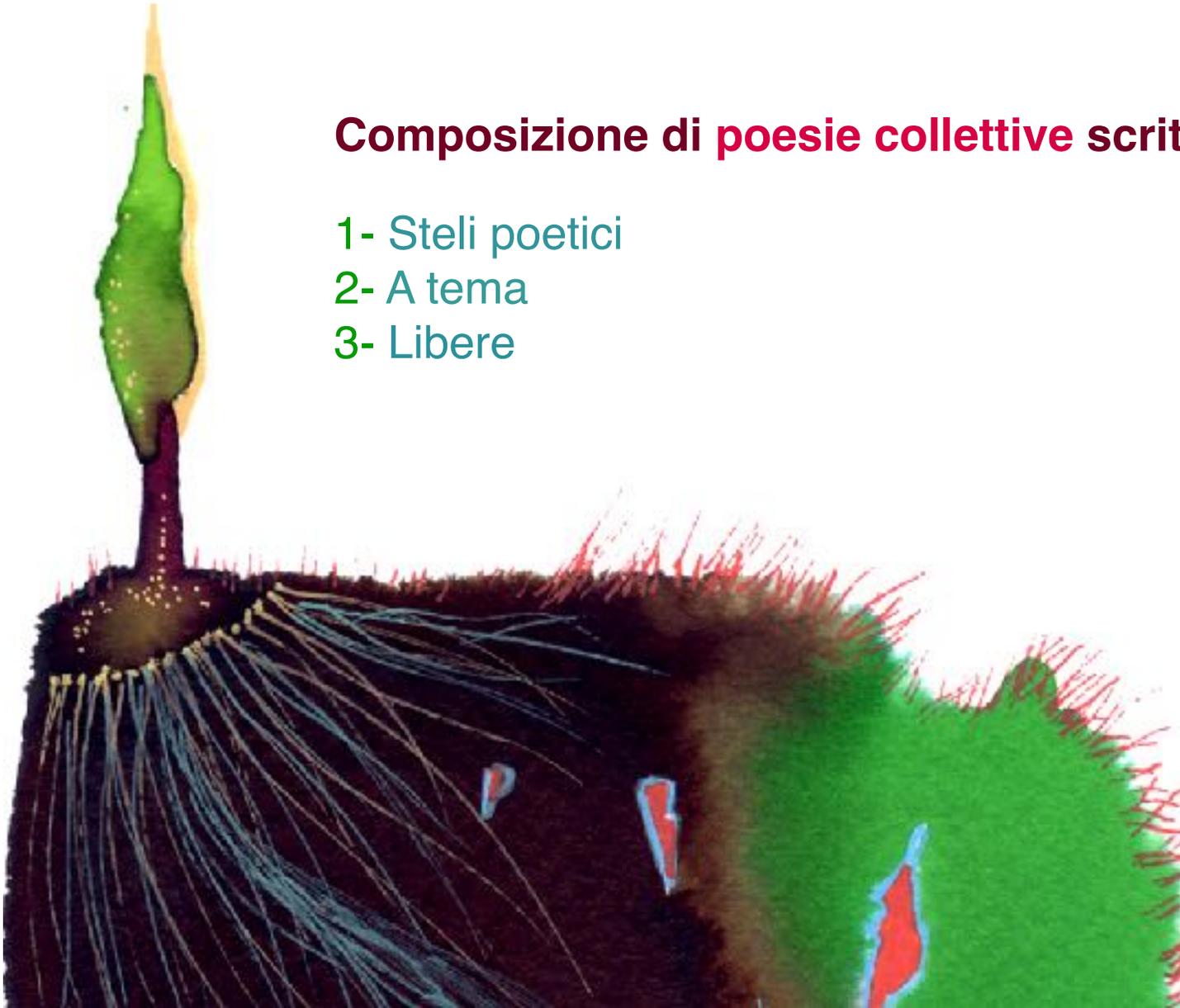
Si possono usare poesie preesistenti
nel lavoro individuale e di gruppo
selezionandole in base allo scopo terapeutico

- 1- Convinzione/Comprensione
- 2- Transizioni
- 3- Amicizia/Comunità
- 4- Dolore/Perdita
- 5- Rabbia
- 6- Vecchiaia
- 7- Ansia/Scelte da prendere
- 8- Amore/Relazioni
- 9- Identità
- 10- (...)



Composizione di **poesie collettive scritte e orali**

- 1- Steli poetici
- 2- A tema
- 3- Libere



Esempi di scritture non poetiche

- 1- Scrittura di un diario
- 2- Storie in sei parole (forma letteraria attribuita a Ernest Hemingway)
- 3- Scrittura di lettere
- 4- Racconti
- 5- Aforismi
- 6- Blogging (può essere anche poetica)
- 7- (...)



RES, modello pratico di Poetry Therapy di Nicholas Mazza

R - Ricettivo/Prescettiva

prevede l'introduzione della letteratura nella messa in pratica

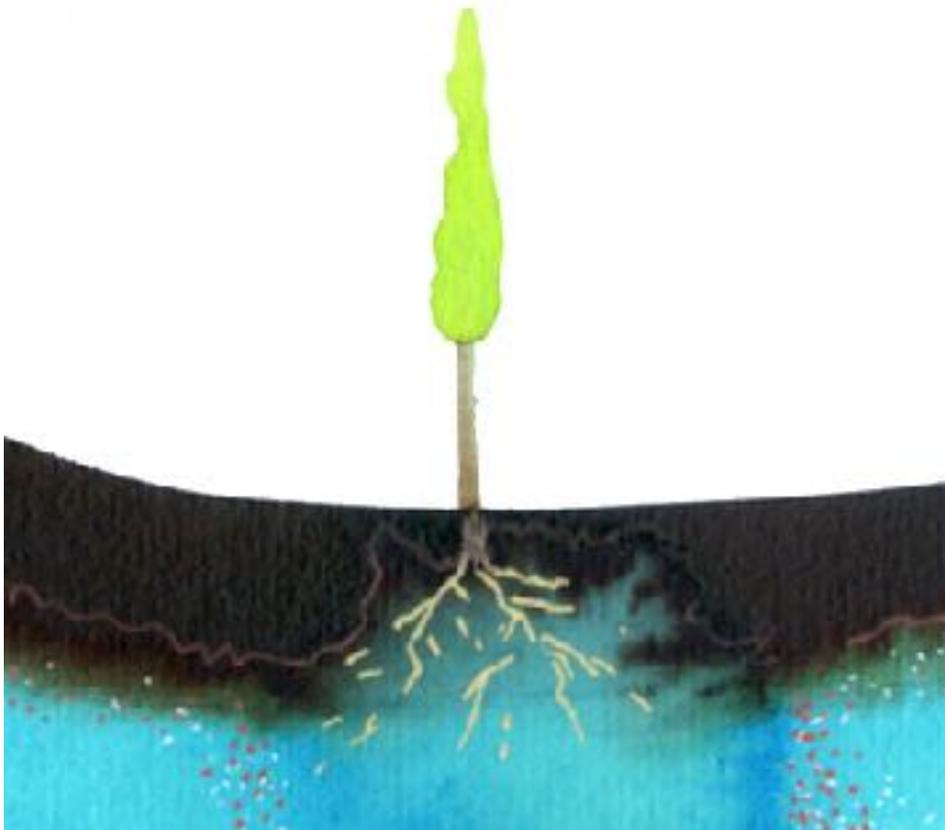
E - Espressivo/Creativa

prevede l'uso della scrittura da parte dell'utente

S - Simbolico/Cerimoniale

prevede l'uso di metafore, rituali, storytelling



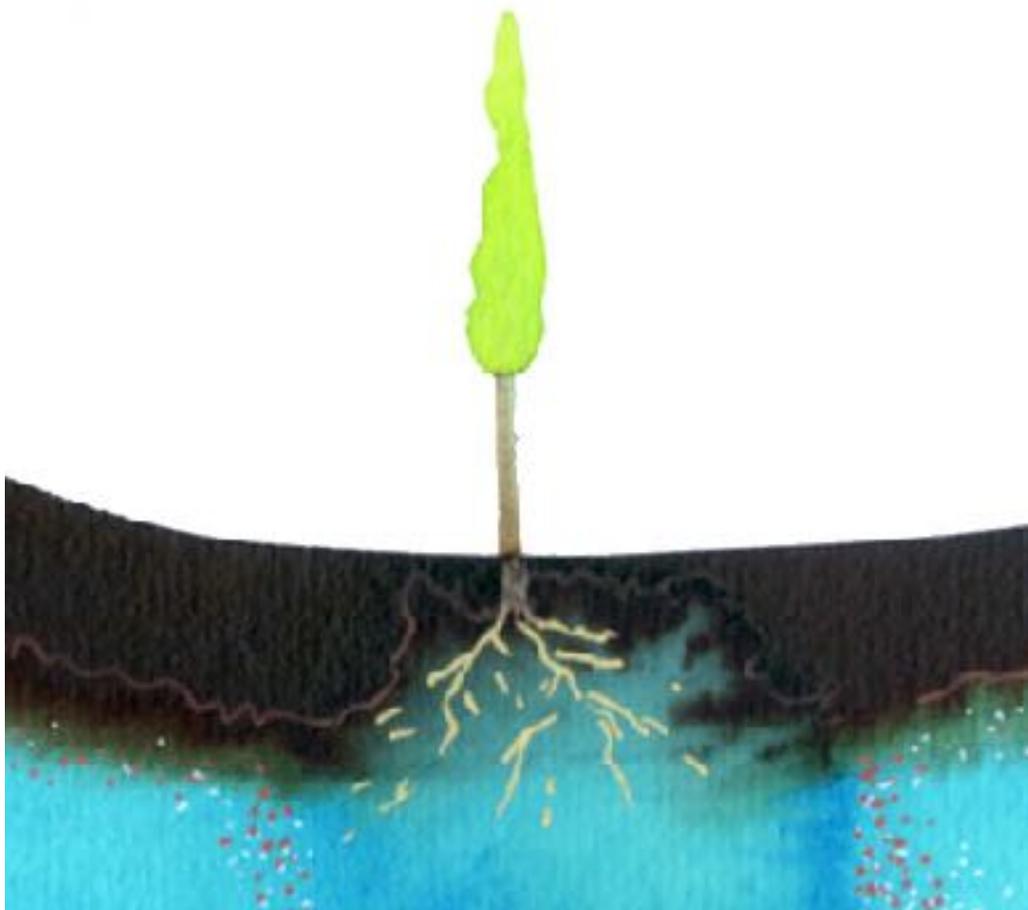


POETRY THERAPY negli Stati Uniti

Nel 1928, Eli Greifer, un poeta illuminato, farmacista e avvocato di professione, iniziò una campagna per dimostrare che il messaggio di una poesia ha un potere curativo.

Organizzò il Village Arts Center e il Messagists Club sull'ottava strada nel villaggio di New York City, e poi creò la "Remedy Rhyme Gallery".

Diventò volontario per testare le proprie teorie. Negli anni Cinquanta avviò un gruppo di poesiaterapia al Creedmore State Hospital.





1959, Eli Greifer e il dottor Jack J. Leedy

Nel 1959 Eli Grierer fu facilitatore di un altro gruppo di poesiterapia al Cumberland Hospital, con due psichiatri supervisori, il dottor Jack J. Leedy e il dottor Sam Spector.

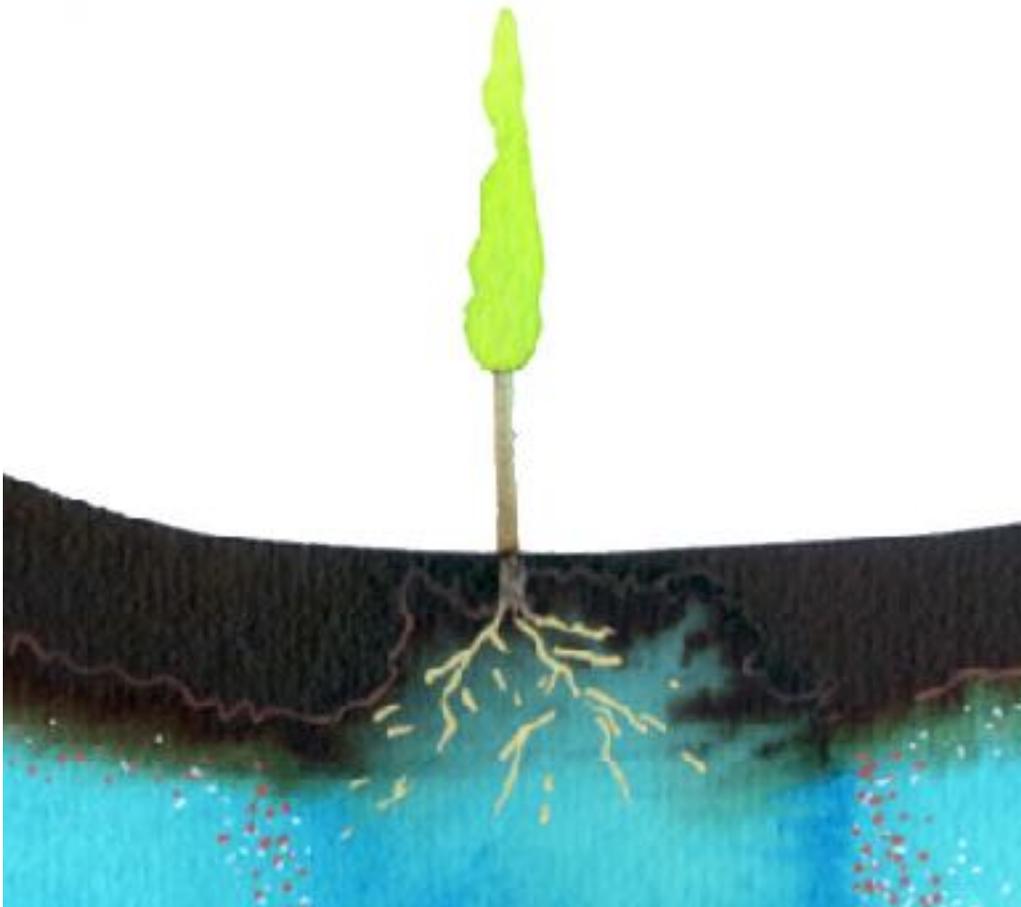
Greifer morì nel 1966, ma la sua straordinaria figura ebbe un ruolo chiave nello sviluppo di quella che oggi chiamiamo “poetry therapy”.

1969, APT, l'Association for Poetry Therapy.

Nel 1969, Ann White e Gil Schloss si unirono al dottor Jack Leedy per fondare la APT, l'Association for Poetry Therapy.

Nel 1971, Arthur Lerner, Ph.D., poeta e psicoterapeuta, fu nominato "poeta in residenza" e poetaterapeuta presso una struttura psichiatrica privata, il Centro Neuropsichiatrico Calabasas in California.

Ruth Lisa Schechter, poetessa, divenne, nel 1971, alla Odyssey House di New York, la prima poetaterapeuta ufficiale, lavorando con clienti affetti da dipendenze e vittime di stupro e incesto.



1974, nasce il primo programma di formazione completo.

Il primo programma di formazione completo è stato creato nel 1974 da Arleen Hynes, bibliotecaria presso l'ospedale St. Elizabeths, con l'incoraggiamento e il sostegno di Kenneth Gorelick.

Gli standard e i criteri per la pratica sono stati al centro dell'attenzione di Hynes e Gorelick, che hanno collaborato con Sherry Reiter, presidente della certificazione APT, che ha reso gli standard di Morris Morrison del 1973 specifici per il programma di formazione dell'Ospedale St. Elizabeths.





1976, Rosalie Brown, prima biblioterapista federale

Rosalie Brown, nel 1976, è stata nominata prima biblioterapista federale, un titolo professionale mai esistito prima. Perseverare nell'intento di avere standard elevati ha contribuito a rendere possibile questo risultato.

Emily Dickinson

La speranza

Traduzione di Sara Elena Rossetti

La Speranza è quella cosa con le piume –
che si posa sopra l'anima –
canta la melodia senza parole –
e non si ferma mai – proprio mai.

E si sente dolce – dentro al vento –
dev'essere dura la tempesta –
che può turbare l'uccellino –
che ha dato calore a tanti.

L'ho sentito nelle terre più fredde –
e sopra i mari più strani –
eppure mai, nei momenti più estremi,
ha chiesto una briciola – di me.

