



# Luca Buonaguidi, *Poesia e Psiche.* *Dall'ispirazione poetica* *alla terapia della poesia*

(Monza, Mille Gru, 2023, 400 pp. ISBN 978-88-94694710)

di Giancarlo Covella

Scritto nell'arco di dieci anni, tra ricerche condotte autonomamente e scambi con poeti, terapeuti e filosofi, *Poesia e Psiche. Dall'ispirazione poetica alla terapia della poesia* è il resoconto di vita tanto personale quanto professionale di Luca Buonaguidi, psicologo e scrittore, il quale vanta una lunga esperienza e numerose pubblicazioni nel campo della *poetry therapy*: disciplina "medicamentosa" (Cavazzoni 2018) che si fonda sulla premessa secondo cui sia la scrittura sia l'interazione poetica consentano al paziente di esprimere liberamente le proprie emozioni, diventando man mano più consapevole delle scelte personali.

A metà strada fra una mappa e una bussola con le quali orientarsi, questo nuovo contributo si distingue dai precedenti per via della tematica affrontata – il rapporto intrinseco fra poesia e psicologia clinica – e resta ad oggi uno dei testi più documentati sull'argomento, considerata la scarsità delle monografie esistenti in Italia.

*Poesia e Psiche* indaga sulla funzione della poesia e sugli effetti benefici che essa sortisce nel paziente, grazie a un percorso di cura guidato che tenta al tempo stesso di esplorare il linguaggio poetico e le sue molteplici sfaccettature. Buonaguidi dichiara fin da subito il suo debito nei confronti di Nicholas Mazza, pioniere e "portavoce della *poetry therapy* americana" (360), nonché autore di *Poetry Therapy. Teoria e pratica* (2016), tradotto in italiano nel 2019 e pubblicato nella collana "tita+" di Mille Gru, casa editrice impegnata da qualche anno nella divulgazione della *poesiaterapia* in Italia.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Oltre al manuale di Mazza, nella collana rientra anche *Così va molto meglio* (2018), un compendio a cura di Dome Bulfaro sulle pratiche di *poetry therapy* sperimentate durante il Corso di Teatropoesia



Lo scopo che *Poesia e Psiche* si prefigge, com'è evidente già dalle prime pagine del libro, è quello di "demistificare la poesia e umanizzare la scienza" (13). A conti fatti, l'autore vi riesce in modo significativo, provando ad accostare l'ispirazione poetica alla terapia della poesia, "due ingredienti base" (14) – scrive Dome Bulfaro nella prefazione al volume – necessari affinché tanto la poesia quanto la scienza possano trovare "un terreno di incontro" (13) e finalmente dialogare attraverso un linguaggio comune.

In questa cornice, l'introduzione ci accompagna gradualmente nel mondo della poesia. Qui, Buonaguidi si chiede da dove giungano le poesie, un quesito al quale non tarda a rispondere:

La poesia la incontrai per la prima volta nei testi delle canzoni. Come capitato a tanti esseri umani prima e dopo di me, ho iniziato a scrivere versi torrenzialmente, durante la mia adolescenza, *into the great wild open* per dirla con una canzone di Tom Petty & The Heartbreakers. Quel grande spazio aperto in cui ognuno cerca la sua propria voce attraverso gli altri. Io la trovai nei poeti. (25)

Pur detestando la poesia come gli è sempre stata insegnata a scuola – per lo più attraverso l'esercizio della parafrasi, un metodo che egli non reputa efficace e "che tuttavia persiste" (26) –, l'autore sceglie di aprirsi ad essa, di accoglierla nella propria quotidianità, perché la poesia può fungere da strumento di conoscenza "per interrogarmi su cose più alte di me" (26). Tale desiderio di conoscenza – unitamente a quello che Buonaguidi reputa il proprio credo terapeutico, ossia aiutare pazienti spesso incompresi o abbandonati "a sentire e capire insieme" (27) – si è fatto spazio dentro di lui quando era ancora uno studente universitario, in procinto di scrivere la tesi di laurea. Il rapporto tra poesia e psicologia era, a quel tempo, un ambito di ricerca poco esplorato, salvo rare eccezioni che giungevano dall'America e "che erano comunque parziali rispetto al tema trattato" (27). Di qui, la missione dell'autore di scrivere un "librone/manuale/pietra miliare" (27) che potesse tornare utile tanto a psicologi esperti quanto a lettori curiosi, fortemente interessati al legame tra poesia e psiche.

Il volume si compone di sei parti, di cui solo una rivolta prevalentemente agli operatori della salute; tuttavia, anche i semplici appassionati di poesia, che si servono della "scrittura poetica come automedicazione" (29), potranno di volta in volta trarre ispirazione dagli "esercizi proposti come da un inventario da esplorare" (29).

Nella prima parte, l'autore delinea chiaramente l'area di indagine interrogandosi dapprima sul vero significato della poesia – dilemma che risolve soltanto nella conclusione del libro, quando afferma che "la poesia è e non è. La poesia va oltre ciò che è intellegibile, va oltre il linguaggio e le stesse categorie dell'essere" (363) – per poi passare ad esplorare il rapporto intimo tra poesia e terapia, nonché quello tra poesia e follia.

La seconda parte offre un ampio *excursus*, a suo dire "soltanto abbozzato nelle altre opere" (29) dedicate all'argomento, sulle vicende dell'ispirazione poetica, partendo dalla preistoria e giungendo fino ai giorni nostri.

---

svoltosi a Monza tra il 2016 e 2017. Bulfaro, inoltre, dirige dal 2020 "Poetry Therapy Italia", la rivista italiana dedicata alla poesiaterapia.



Nella terza parte, Buonaguidi racconta di come in un preciso momento storico alcune figure riconoscano nell'alleanza tra poesia e psicologia uno strumento di supporto per l'intera specie umana. Tra queste figure spicca il già citato Mazza, che invita i terapeuti a farsi 'terapoeti', ovvero ad essere "guaritori tramite la poesia", capaci di ascoltare e dedicarsi ai sussurri dell'anima con modalità non strettamente letterali, bensì metaforiche" (210). Sempre in questa sezione, apprendiamo inoltre della nascita e dello sviluppo della *poetry therapy* e delle potenzialità cliniche della bibliotherapy come cura della mente e del corpo attraverso la lettura di testi scritti.

Focalizzando l'attenzione sul legame che intercorre tra poesia e metodo scientifico, la quarta parte approfondisce il discorso sull'atteggiamento degli operatori del settore riguardo al principio poetico della psiche.

La quinta e ultima parte presenta una rassegna delle principali teorie e metodologie nell'utilizzo della *poetry therapy*. Come già accennato, questa sezione è rivolta per lo più a *poetry therapists* che desiderino acquisire maggiori abilità e competenze nel campo. La conclusione è un'esortazione rivolta ai colleghi psicologi (e non solo) a prendersi cura dei propri pazienti con sentimento poetico.

In definitiva, il libro di Luca Buonaguidi non solo ci insegna quanto la poesia faccia bene all'organismo (inteso come totalità mente-corpo), ma anche quanto ci aiuti a capire chi siamo e, attraverso le sue parole, a curare le ferite dell'anima. In breve, per dirla con Donatella Bisutti, "[l]a poesia è un microscopio: guarda il piccolissimo e lo ingrandisce" (Bisutti 187). E se qualcuno ancora oggi ritiene, forse erroneamente, che "[l]a poesia non è una panacea e non è una medicina. Non cura, non dà risposte e non risolve problemi" (Donati 8), qualcun altro allora, con fermezza, potrà infine ribattere che essa può davvero "salvare il nostro essere nel mondo" (364).

## BIBLIOGRAFIA

Anedda, Antonella, e Elisa Biagini. *Poesia come ossigeno. Per un'ecologia della parola*, a cura di Riccardo Donati. Chiarelettere, 2021.

Bisutti, Nicoletta. *La poesia salva la vita. Capire noi stessi e il mondo attraverso le parole*. Feltrinelli, 2009.

Cavazzoni, Ermanno. "Scrivere è come fare la polenta." Rai Cultura/Letteratura, 2018. <https://www.raicultura.it/letteratura/articoli/2018/12/Cavazzoni-scrivere-e-come-fare-la-polenta-73b7963f-0bd6-4e98-88cd-616f8aa9a00d.html>. Consultato il 29 ago. 2023.

---

### **Giancarlo Covella**

Università degli Studi di Bergamo

[giancarlo.covella@unibg.it](mailto:giancarlo.covella@unibg.it)