

Matteo F. Ponti

# Saggio sull' attopoetico

*la felicità possiede la sua arte*

*Anche la più piccola opera d'arte,  
uno schizzo di sei tratti a matita,  
una strofetta di quattro versi,  
tenta sfacciata e cieca l'impossibile.  
Vuole chiudere il caos in un guscio d'uovo*

*Hermann Hesse*

# Indice

1. Nota introduttiva – pag.3
2. Prologo – Pag.4
3. Sulla via – Pag.6
4. Passo falso – Pag.8
5. Logiche rumorose – Pag.9
6. Isolando un suono – Pag.13
7. La mia scimmia – Pag.16
8. Le risposte condivise – Pag.19
9. L'arte della felicità – Pag.21
10. Letture consigliate – Pag.24

## 1. NOTA INTRODUTTIVA

Durante un viaggio spirituale svoltosi nella quotidianità della vita una piccola luce mi ha illuminato la mente. Tutto questo merita di essere raccontato. Il difficile è farlo riuscendo a rendere la ricchezza di senso delle esperienze vissute mantenendo chiarezza espositiva. Il facile è farlo senza indugiare nella paura e nella comodità di rimandare questo impegno.

Un percorso di riflessione e scoperta del quale dirò mi ha consentito di capire che il disagio emotivo non è una disfunzione comportamentale ma una *risorsa* (devo molto a *Selene Calloni Williams* per questo). La scoperta mi ha consentito di sperimentare l'entusiasmante *visione* che l'emotività liberata può regalare alla vita (questa è l'essenza di un *Attopoetico*). Sono riuscito a scoprire che la felicità non è uno stato d'animo che s'incontra per caso o fortuna, ma emerge attraverso l'esercizio di un'arte.

Prima di spiegare cosa significhino questa risorsa e questa visione posso dirti che entrambe sono

*le streghe del mio cielo che  
mi hanno insegnato a danzare sull'io*

Ora posso contare su di loro. Sono figure magiche, dotate di forza intrinseca, buone ma anche difficili. Difendono il mio orizzonte delle possibilità e mi aiutano a vivere danzando con leggerezza e gioia su me stesso. La cosa straordinaria è quella di togliermi dal piedistallo della superbia per portarmi sulla canoa dell'ironia.

Se lo vuoi posso accompagnarti subito nel viaggio che ho compiuto. Scoprirai qualche tappa che potrebbe esser parte del tuo tragitto.

## 2. PROLOGO

Dopo molti anni in cui sono maturate le spinte emotive del mio cuore e 12 mesi in cui mi sono impegnato a risollevarmi dal mio personalissimo sentirmi *'un affondamento del Titanic'* a Lenno (CO) il 20 agosto del 2010 durante la Summer School di Nonterapia un progresso importante c'è stato. Sono apparsi chiari segni che la felicità può trarre ispirazione da una musa, un'arte che agisce plasmando e circondandoti di bellezza senza pretendere d'essere la voce di un dio. La musa, capirai presto, si chiama Attopoetico ed emerge dalle acque profonde di Nonterapia.

Ogni progresso diventa un patrimonio autentico e in quella data sento si è compiuto *un passo giusto*. Potremmo anche dire che il disagio di un passo falso emotivo non è stato cancellato da una qualche vernice brillante ma è stato trasformato in un prezioso elemento dal quale, sono persuaso, nasceranno molte soluzioni e importanti conquiste a vantaggio di chi è vicino alla cultura della Nonterapia. Il vantaggio sarà per la vita.

Ti prego di notare che qui avrei potuto scrivere *mia vita* oppure *nostra vita* ma mi rendo conto che non ha senso anteporre a un sostantivo immenso un pronome o un aggettivo che ne limita la dimensione universale. Almeno in queste pagine.

Ritorno con la memoria a quel giorno. Regnava calma assoluta nell'Abbazia d'Acquafredda in quella tiepida-umida sera e stavo fra una decina di amici in una sala semibuia seduti attorno a un grande tavolo di legno massiccio con le ombre scure del lago e delle montagne a riempire tutto il mondo fuori le finestre. La grande emozione di raccontare il significato del termine

Attopoetico è stato un vortice di tremiti, sudori, rossori, tentennamenti e infine gioia e qualche rammarico come si conviene a ogni prima volta. Questa situazione conviviale di menti aperte, impegnate a capire cosa volessi dire con questo *sostantivo composto*, ha trasformato una costellazione nebulosa densissima d'idee in una discesa libera di parole dalla mia mente alla mia bocca.

La pazienza dell'uditorio è stata notevole o forse erano tutti talmente stanchi da fingere di ascoltarmi. Comunque, grazie alla condivisione di tutto ciò, nel silenzio della notte, una volta rimasto solo sdraiato su una branda, è arrivata poi una definizione del termine Attopoetico, nulla di simile a un epitaffio o inno celebrativo, piuttosto un titolo evocativo che

pro-voc\_azione.

Prima di dedicare il resto della notte al sonno che dolcemente recupera le forze, Selene e Paola (*due fra le streghe del mio cielo*), hanno ricevuto il seguente sms :  
"Attopoetico = è l'arte della felicità mediante la quale un'emozione condivisa diventa strumento di bellezza della vita (20/08/10 ore 23:28)".

Con forza impetuosa è giunto tutto il senso e la costellazione nebulosa si è radunata in un unico luminosissimo granello. Ora è condensato tutto qui, in queste poche righe scritte che possono comodamente stare sul palmo di una mano. Se anche tu riconoscerai questo grano di luce, afferralo e non mollarlo più !

### 3. SULLA VIA

Alla fine giunge comunque la notte. Con gli occhi chiusi e una giornata alle spalle mi capita di immaginare con minuzia il decollo di un aereo con me a bordo e poi un volo notturno sopra terre lontane per controllare su quali terreni poi mi piacerebbe camminare. Farò lo stesso gioco ora scrivendo le righe di questo capitolo e sorvolando i temi sui quali passerò in questo saggio.

Non ricordo da quanto tempo, forse dal mio sempre, io sia accompagnato da due pensieri

*Pensiero numero 1*

*persone e cose acquistano significato  
in base al nome che gli si attribuisce e  
tutto è fondamentalmente una questione di linguaggio*

*Pensiero numero 2*

*Sulla strada della vita capita di incontrare persone uniche  
e grazie all'alchimia che ne scaturisce  
entrambe sembrano render possibile  
la creazione di un linguaggio nuovo  
con il quale potranno insieme narrare la vita*

Di questi pensieri mi sono servito con risultati ottimi per scrivere, per conoscere il mondo, per disegnarlo-rappresentarlo, per stare insieme alle persone. Soprattutto sono stati i miei strumenti per narrare (forse per errare e vagabondare) in modo piuttosto efficace. Narrare la vita è un modo che la mente ha a disposizione per sentirsi parte dell'universo.

Stando in compagnia di questi pensieri, ho incontrato Selene Calloni, il metodo simbolo-immaginale della Nonterapia (una *nuova parola* per definire un *nuovo linguaggio*) e ancora una volta ho capito che non mi

sbagliavo. Esistevano nuovi codici linguistici, esisteva quella preziosa alchimia e il mondo aveva nuovi significati e molte possibilità in più. Le mie derive e sconfitte erano servite e avevano il sapore di vittorie.

In compagnia di Nonterapia, sapevo che con maggiore slancio avrei potuto liberarmi presto dalla *'dittatura dell'alfabeto corrente'* fatto di calcio, spot formato film e film formato spot, reality show, finzioni giornalistiche e modelli di perfezione e imperfezione nelle vite dei divi. Ricercando e trovando il silenzio necessario a cogliere le armonie dal rumore, ho individuato uno spazio per dar modo alle emozioni di esprimersi con parole nuove. Non banalmente le mie ma quelle di chiunque sia pronto a condividerle. Nasce così Attipoetici.

Le emozioni quando condivise consentono di trovare fra noi pensieri grandi e non da scaffale del supermercato ammantati di meraviglia commerciale.

Ma non finisce qui. L'atto poetico compagno di viaggio di Nonterapia diventa

***Attipoetici editore di emozioni, pensieri, strumenti***

Oltre alle pubblicazioni di emozioni e pensieri è arrivato il tempo dei libri. Testi introvabili e ricchissimi di preziose esperienze e messaggi sulle ricchezze della cultura umana, sono di nuovo a disposizione dei lettori. Molti altri titoli troveranno lo spazio che meritano.

C'è poi anche il progetto di mecenatismo diffuso con il quale ognuno potrebbe decidere di quale cultura nutrire la sua mente senza attendere il pasto cucinato da chi prepara solo cose che devono produrre fatturati milionari.

#### 4. PASSO FALSO

Dopo il *vissero per sempre felici e contenti* ci sono prati verdi e cieli azzurri. Poi però nonostante il *per sempre* capita che le cose si mettano male e compare cupo il *mai più*. Il malessere che mi portavo dentro e tenevo sotto controllo un giorno inaspettatamente è esploso come un pallone *gonfiato troppo*. Ho fatto *un passo falso*. Sono crollato emotivamente; non un vero e proprio esaurimento nervoso piuttosto qualcosa tipo *una secchiata di acqua gelida*.

Descrivere precisamente l'inciampo mi pare una cosa abbastanza noiosa. Scegliere un'immagine che si avvicina all'originale invece rende tutto molto più interessante. Capita di essere spettatori di una rappresentazione della propria vita. Può succedere in luoghi eterni e suggestivi come pure nello squallido confine di un monitor. Proprio guardando una pubblicità (se ancora non è stata digerita dalla rete la puoi trovare cercandola su Youtube sotto la voce 'teoria del caos' <https://youtu.be/JPhDHP7x1Yk> ) ho trovato sequenze che sembravano parlare della mia situazione in modo efficace e sintetico

*La vita domestica scorre nella sua rassicurante routine frutto di molti anni impegnati a costruire e consolidare il bilanciamento fra gioie e dolori. L'uomo sereno cammina nel suo appartamento ma inciampa. Nel suo volo la tazza di caffè che tiene fra le mani finisce fuori della finestra causando una catena d'incidenti sulla strada sottostante. Colpisce un lavavetri che fa cadere un secchio sul tetto di un'auto che sbanda e urta un monumento sferico che comincia a rotolare per la città seminando panico e distruzione. L'uomo poi si affaccia alla finestra per capire a cosa si debba il frastuono che sente e subito si ritrae*



*terrorizzato vedendo il braccio di una gru che sta per abbattersi su di lui. Una gru guidata da un uomo anch'esso distratto dal putiferio stradale sottostante.*

Mi sono rivisto in quell'uomo distratto e incapace di spiegare le conseguenze delle proprie azioni. Mi sono reso conto dell'interrompersi del continuum spazio-tempo e del delicato equilibrio gioia-dolore. Mi sono osservato mentre cercavo di capire come ri-montare l'ordine delle cose, un minuto dopo l'inevitabile senso di smarrimento e disperazione. Le solide mura del castello nel quale mi ero insediato come Unico Signore Onnipotente, si erano sgretolate era venuta meno la fiducia e sentivo ingrossarsi le fila dei nemici dei miei sogni e della mia tranquillità. Ero improvvisamente immerso nel disagio assoluto e non riuscivo a comprendere esattamente come fosse stato possibile impantanarsi.

Anche se ancora non lo sapevo, ero ormai a un passo dalla svolta. Il giorno più nero era pronto a trasformarsi in uno dei giorni migliori e meglio vissuti della mia vita. Tuttavia ancora qualche esitante domanda mi si parava davanti agli occhi...

*Ero in qualche modo una persona sbagliata ?*

*Potevo apprendere un sistema migliore ?*

*C'era un codice magico utile a ribaltare la sorte avversa ?*

## **5. LOGICHE RUMOROSE**

La vernice brillante e lo smacchiatore universale sono prodotti che puoi trovare ovunque, nella versione di lusso come in quella low cost. Sono prodotti-espressioni dell'alfabeto commerciale corrente a diffusione

planetaria. Si salva solo chi vive al di fuori delle rotte battute dal *modus vivendi occidentale*. Sono sogni e desideri solo apparentemente diversissimi fra loro. Puoi averli in campione di prova così da svilupparne dipendenza. Puoi inseguirli per una vita intera. Puoi incrociare le dita e immaginare che un colpo di fortuna li renda a te tutti pienamente disponibili. Sono le luci sfavillanti del Samsara (la grande ruota delle illusioni), sono le combinazioni vincenti da *slot machine*, sono le risposte alla sorte avversa.

Sulla carta che avvolge una famosa caramella ho trovato scritto questo motto "*liberty is the perfect balance between taste and style. A precious way to take care of yourself – The liberty way*". Che dire d'altro di questo perfetto distillato dei due prodotti che sono l'essenza del nostro linguaggio ? Se la cosa ancora non fosse chiara, posso aggiungere degli esempi...

*Vernice brillante – tutto ciò che fa immagine*

*Abiti firmati, stili di vita presi a prestito dalle vite dei vincenti, approvazione da parte delle persone che stimano coloro che si fan rispettare, simboli di status fra i quali vetture e cellulari, donazioni perché un euro per ... è segno di civiltà, privilegi che danno fastidio solo se non toccano te, pass di accesso esclusivi a esperienze riservate agli eletti, il monte ore-lavoro che deve trasformare chi lavora in un dipendente dal lavoro che si lagna ma gode del suo status, l'ultimo modello di ogni cosa per essere sempre un passo davanti, indignarsi per mostrare la grinta e la voglia di far giustizia da soli applicando il principio morale 'io vivo nel mondo migliore'*

*Smacchiatore universale – allontanare il difetto*

*Chirurgia plastica per correggere le imperfezioni del tempo, self empowerment perché dobbiamo diventare*

*invincibili imparando la forza di volontà, assoluzione da tutti i peccati nascondendo la polvere sotto i tappeti, minimi linguaggi vitali così la comunicazione si appiattisce e esiste solo esaltazione o insulto, prossimo acquisto cancella il vecchio e prolunga il senso di novità, second life se la prima vita non soddisfa se ne costruisce un'altra, insultare ricoprendo l'altro dei significati che ce lo rende più accettabile come nemico, premiazione sognando di arrivare la dove nessuno è mai giunto prima, tapparsi le orecchie per non sentire le cose importanti e sentire solo quelle che già conosciamo, le notizie del TG che costruiscono il mondo attorno a noi*

Sulle cronache delle vite dei grandi modelli personali (le divinità del nostro tempo, i VIP) vedi la meraviglia e il potere delle loro immagini e rimani attratto dall'illusione che anche tu possa appropriarti di questa brillantezza riuscendo, nel contempo a mettere da parte da sgradevole sensazione di sentirti difettoso o assetato del nettare degli dei.

Il giorno in cui si produce un disagio tipo quello che ho vissuto io stesso, diventa improvvisamente evidente come ci sia un qualche difetto da correggere un malanno da sanare. Pensi subito possa bastare identificare una pastiglia curante e analgesica, oppure mettere un gesso tolto il quale la tua gamba emotiva sarà pronta per un poco di ginnastica riabilitativa a tornare presto meglio di prima.

I consigli li vai a cercare tu stesso e se palesi appena un poco la tua situazione di certo te ne arriveranno anche spontaneamente. Allora ti rivolgi a psicologi, psicoterapeuti, terapie di gruppo, rebirthing e quant'altro.

Provando un po' di tutto, nulla mi è parso convincente e anzi mi dava l'idea d'appartenere a un discorso già sentito. Le solite terapie e soprattutto sempre *vernici&smacchiatori*. Per natura io non sono molto convinto dei soliti sistemi e logiche. Giungono con straordinaria ovvietà a inevitabili conclusioni perché son state volutamente nascoste alcune premesse considerate scomode. In buona sostanza le terapie sono le solite e sembravano le mille varianti di una dieta dimagrante. In ogni caso c'era qualcosa che m'infastidiva di queste terapie, il fatto che le percepivo soprattutto come terapie.

Se hai bisogno di una terapia, significa che sei malato. Non mi piaceva pensare d'avere una qualche forma di malattia, di difformità rispetto a una norma. Certo qualcuno mi ha anche detto che non c'è di che vergognarsi se hai bisogno di un sostegno psicologico, se sei in qualche modo sbagliato. Il fatto è che io non mi vergognavo a chiedere "aiuto" né di ammettere che stavo male. Mi sono sempre guardato bene dal pensare di essere un essere superiore ma comunque non mi piaceva pensare di essere sbagliato.

Fra me e la mia immagine nello specchio, restava sempre una domanda cui dare una risposta

*Esiste qualcosa o qualcuno che sia capace di  
rimettermi in forma ?*

Cominciai la ricerca parlando con qualche amico o amica, iniziai a consultare qualcuno dei miei libri preferiti. Radunai i libri a me più cari. Lessi e rilessi Dino Buzzati e John Van Praagh (trovi i riferimenti bibliografici in **Appendice**) e ne colsi quanto avrebbe cambiato

definitivamente il mio modo di intendere le cose della vita

*Niente e nessuno è sulla terra per farti felice  
bensì per renderti cosciente*

Per dirla in modo meno suggestivo ma amplificando le cose che risuonano, le meraviglie e gli orrori della vita entrambi sono compagni dei nostri viaggi nella misura in cui ci rendono consapevoli di quello che siamo e del nostro ruolo. Ci danno coscienza e non sono certo lì per farci star bene o star male, per onorarci e farci sentire potente o per umiliarci. Sono attorno a noi e soprattutto non sono solo perché ci siamo noi.

Era un inizio ma sapevo di non essere ancora arrivato a qualcosa. Una risposta la potevo trovare in qualche punto compreso fra Hesse e Jung. Lugano forse. Pareva di fare l'investigatore alla caccia d'indizi in me stesso e nella realtà così come io riuscivo a percepirla. Trovavo man mano pezzi di un puzzle del quale non conoscevo il disegno definitivo, ma ero determinato a proseguire con un occhio all'obiettivo finale (dar significato alla mia vita) e l'altro alla strada da percorrere (comprendere il mio disagio). Intanto continuavo a vivere e così un bel giorno, normale e straordinario come tutti lo sono, ascoltando un programma alla radio sentii una parola risuonare in me come magia. La parola era *Nonterapia*. Una parola nuova nata proprio a Lugano a metà strada fra Monza (dove abito) e Ascona (casa dell'Eranos Institute).

## 6. ISOLANDO UN SUONO

Pochi frammenti di risposte fra le mani. Una situazione emotiva scomoda e infelice. Il quadro era questo. Per cambiare il disegno alle volte basta intercettare un

piccolo segnale. E' come sedersi di fronte a una radio e stando in ascolto muovere la manopola della sintonia per captare la frequenza giusta fra l'immane rumore delle onde sparse nell'etere.

La sintonia l'ho trovata intercettando Nonterapia e con essa scoprendo che non c'era qualcosa di sbagliato in me, non c'erano istruzioni di ri-montaggio di quanto si era disgregato. La disgregazione è parte della vita. Le risposte che pensavo di non avere per trasformare un pantano in un giardino colorato di energie e colori infiniti erano già presenti dentro di me, morte, sepolte, pronte. Zittite da logiche rumorose ma pronte a rinascere per darmi felicità e bellezza.

Telefono alla mano ho avuto il primo incontro con Paolo Bernasconi e poi ho conosciuto Selene Calloni. Ho spiegato loro la mia situazione ed è subito partito un fitto programma di *cose da fare*. Tutte attività che servivano a isolare un suono dal fertile rumore nel quale siamo immersi per la vita, proprio come immagino facciano i compositori quando, partendo da una nota o un piccolo fraseggio, iniziano la costruzione di una musica.

Il primo lavoro è stato quello di scrivere la propria biografia, senza il rigore di un libro e senza l'ossessione della precisione cronologica. Ho scelto la forma della presentazione eventualmente da proiettarsi con un videoproiettore come un personale film di una ventina di fotogrammi. E' stato molto divertente occuparsi di se stessi raccontandosi ed esercitando quel fondamentale diritto a dire di sé e non dire di sé, creare fatti ed eventi che sono sincera rappresentazione della nostra essenza ma anche sincero mascheramento per distillare la bellezza d'ogni cosa. Verità e pudore. Sincerità e inganno. Vita come sfavillante natura morta.

Il secondo lavoro è stato disegnare un *nictogramma* (così l'ho chiamato "il diagramma dei nessi") un vero e proprio disegno fatto di frecce e insiemi. Mi son munito di matite colorate e pennarelli, un foglio A3 e una gomma e ho iniziato a lavorare per tradurre su carta un'immagine di tutto il mio universo di relazioni e forze emotive parentali e non, anche in forma di energie prese a prestito o "rubate", modelli comportamentali, paure, seduzioni, magie, pratiche, armi e musiche. Una specie di circo personale. Una sintesi delle alleanze del mio personale cielo o *costellazione familiare*. Dopo anni dedicati a pensarmi ora riesco a disegnarli a rappresentarmi permettendomi l'osservazione di me da distanza, come un progetto o un dipinto da interpretare, come una simulazione della realtà. Questi disegni nati con l'indispensabile della Nonterapia, sono diventati un'importante acquisizione e certamente rappresentano i miei primi attipoetici.

Il terzo lavoro ? E' stato il più importante, quello che si considera il difficile e forse invece è il più facile

*Vivere una vita in cui diventa possibile  
fare molto più di prima*

Prima sei solo a doverti confrontare con la carriera, con le aspettative sociali, guidato dai modelli di comportamento vincente. Poi, non sei più solo con la tua forza di volontà ma sei insieme alle forze che ti hanno costruito negli anni e nei secoli. Anche le forze che hanno guidato i tuoi antenati. Infine, la tua mente invece di essere teatro di tempeste di pensieri ricorrenti e senza conclusione diventa luogo in cui i sogni alimentano la vita e sono la trasformazione degli incubi in serena predisposizione alla bellezza e alla condivisione.

## 7. LA MIA SCIMMIA

La strada prima di arrivare a Nonterapia era disseminata di tracce del suo passaggio e camminavo senza sosta per raggiungerla anche se pareva lontanissima. Come disse il pittore Rudolph Mumprecht “Non ho mai avuto l'impressione di aver perduto il mio tempo. Al contrario, ho guadagnato tempo aspettando.”

Alcune tracce sono le esperienze che ho vissuto ma altre stanno pure nelle letture che ho fatto, le migliori le ho segnalate in **Appendice** quasi a titolo di bibliografia del saggio, ma una bibliografica di fonti di ispirazione. Semplicemente vivendo le ho trovate e mi sono state di grande aiuto un tempo come lo sono ora perfino con maggiore efficacia. Menti illuminate le hanno segnate in forma di pensiero poi dandone sopraffina trascrizione. Tenendo queste scritture radunate dentro me diventa più semplice ripercorre un filo di pensiero. Parte con Dino Buzzati e Reinhold Messner, passa da un discorso di John Van Praagh alle pagine di Dusan Jelencic e attraverso Selene Calloni, Alejandro Jodorovsky, James Hillman, Vincenzo Cerami e Muriel Barbery giunge all'Attopoetico. Su questo ideale sentiero ho incontrato un personaggio che fra tutti é il supremo illuminato. Mai avrei pensato esistesse, mai avrei pensato di essergli da sempre stato vicino pur non essendo mai riuscito a riconoscerlo. Andiamo con ordine senza precipitare verso lo smascheramento dei suoi connotati.

L'incontro è avvenuto sul tratto del mio percorso in cui ho letto *Psicomagia* e *Puer Aeternus*. Avevo da poco terminato la ricostruzione della mia genealogia e il mio nictogramma. Questi due brevi saggi letti in quel momento sono stati messaggeri provvidenziali. Ero nella disposizione mentale giusta per pensare a qualcosa che



sostituisse l'azione finalizzata a costruire il futuro con un progetto di vita. Qualcosa che si dedicasse alla bellezza tramite l'azione continua. Approcciai le pagine del libro di Jodorovsky con questo intento. Del suo messaggio ho colto l'idea che vi sono azioni, potremmo chiamarle rituali, mediante le quali si attua una sorta di purificazione del proprio mondo emozionale quando questo si trova sopraffatto da blocchi emotivi e schemi comportamentali distruttivi. Jodorovski chiama questi rituali gli atti di psicomagia. Praticarli con scrupolo diventava la via maestra per liberarsi dalle negatività d'usi e costumi fatti di gioie e dolori strutturati in arditi equilibri. La psicomagia come efficace rimedio per disagi che ci costano la salute, una sigaretta in più, una fra le tante menzogne, una disfatta annunciata, una vita inchiodata su un obiettivo dimenticando la strada o una vita senza una da percorrere.

Nel messaggio di Jodorovsky tuttavia c'era qualcosa che non mi piaceva. La definizione dei rituali psicomagici partiva dal soggetto che ne avrebbe beneficiato ma non era da questi determinata. Non era chi ne aveva bisogno a crearsi ma erano posti da una figura di terapeuta magico. Avrei preferito qualcosa che mettesse direttamente in gioco soggetto, sofferenze, soluzione. Invece del divo delle folle che con un tocco semimagico riesce a sciogliere incantesimi potenti, cercavo un piccolo gesto personale, invece della pozione cercavo un atto individuale da condividere con altri. C'era qualcosa di molto più potente della psicomagia.

La potenza suprema scaturisce dalla felicità che a sua volta trova una massima espressione nella bellezza condivisa. Come una fotografia scattata per essere vista, che coglie l'avvenenza dell'attimo e nel contempo

rappresenta sia la morte di quell'attimo che il suo innaturale prolungamento vitale facendone un generatore di emozioni per chi la osserva.

Mi trovavo a un passo dall'atto individuale e condiviso fonte di bellezza e felicità ma ancora qualcosa impediva la sua palese manifestazione. E' stato proprio in questo momento che è avvenuto l'incontro al quale accennavo prima. L'incontro che ha favorito l'emergere di una soluzione. Le pagine di James Hillman mi hanno aiutato a incontrare colui del quale avvertivo la presenza, le gesta eroiche, meschine, abbiette, angeliche. Questa creatura é la mia scimmia. Il primate, colui dal quale discendo (anche secondo Darwin), il mio anello di collegamento con lo spirito e la saggezza della natura, prima dell'avvento delle sovrastrutture e infrastrutture culturali, religiose, politiche, prima degli usi e dei costumi, prima di quello che sono diventato. Non pensare che io dica cose molto eccentriche, anche dentro di te vive questa scimmia.

Me la immagino come un'ombra che vive fra le ombre di una foresta. In essa lei ama nascondersi e da essa non vuole uscire pensando che alla luce del sole sarebbe schernita o catturata. Noi che siamo abituati a pensare vi siano persone in grado di concepire brillanti pensieri o manufatti, istintivamente non siamo convinti di poter trovare una mente capace d'illuminazioni proprio dentro di noi. Meno che meno potremmo attribuire queste capacità a una scimmia.

Il messaggio di Hillman è come tutti i pensieri geniali, estremamente semplice. Le forze creative e le intuizioni agiscono dall'ombra, dalle profondità lontane dal gesto esteriore dall'imponenza della ragione. Anche le paure, la rabbia e le gioie agiscono dall'ombra in modi inaspettati e

non conoscibili e ci fanno vivere in modo inconsapevole la nostra vita. Almeno finché non proviamo a illuminare il buio senza mancare di rispetto al mistero, come si farebbe entrando nella notte con la fiamma piccola di una candela. Dal buio un'antica saggezza, nell'incontro con la scimmia la possibilità di recuperarla.

Rinunciando a un poco di luce della vita terrena e illuminando un poco l'ombra della mia vita inconscia, fra me e la scimmia è nata spontanea una stretta di mano. La luce della vita ci abbaglia, toglierne una frazione mi ha permesso di esplorare la mia interiorità nella quale ho trovato lei che ora vive in me. Ne siamo felici e reciprocamente consapevoli. Proprio la mia scimmia un giorno mi ha detto biascicando vocaboli mentre ballava in una radura e mi guardava scrivere le pagine del mio libro *30 secondi di clandestinità ...*

*perché non chiedi a Nonterapia  
di diventare compagna del tuo viaggio verso la felicità ?  
troverai la felicità imparando a condividere la bellezza  
invece che farne un gioco di egoismo estetico*

E' nato tutto in questo modo, straordinariamente semplice ma dentro un grande mistero.

## **8. LE RISPOSTE CONDIVISE**

Un lungo tempo è stato necessario a trovare il senso di un percorso. Trovare il percorso è stato sentirsi su una lunga discesa. Ogni cosa ha preso a correre. Durante i mesi in cui ho vissuto di scoperta in scoperta, di traccia in traccia, ho trovato la Nonterapia e la mia Scimmia. Con questi due importanti ingredienti sono arrivato a creare Attipoetici. Pensavo alle pagine di un sito e a una sezione nella quale accogliere quello che Muriel Barbery chiama

*un sempre nel mai (...) qualche istante di bellezza  
dove il tempo non è più lo stesso*

Selene Calloni ha accolto l'idea con entusiasmo e in breve tempo abbiamo realizzato un semplice schema d'azione.

- Un tema mensile sul quale invitare ciascuno a cimentare la propria creatività.
- Un indirizzo di posta elettronica al quale inviare il tutto.
- Un periodico resoconto degli attipoetici, realizzando delle raccolte tematiche.

Ecco che la bellezza diventa qualcosa di condiviso pienamente. Diventa una stilla di felicità che aiuta a vivere con maggiore consapevolezza donando forza a noi e tramite noi agli altri. La condivisione è l'aspetto cruciale di attipoetici, quello che secondo me rappresenta anche l'aspetto che può dar luogo alle maggiori critiche.

*A chi può interessare un mio attopoetico ?  
il mio atto è sempre qualificabile come poetico ?  
chi dice cosa è poesia e cosa non lo è ?*

Sembrerebbe quasi volerci un terzo super partes a certificare l'infalibilità dell'attopoetico nel suo saper contribuire a creare felicità nella vita.

La bellezza dell'azione risiede nel creare e proporre senza l'assillo di rispondere alle logiche commerciali di un'impresa editoriale. La meraviglia di questa stessa azione sta invece nel far partecipare l'altro del tuo pensiero del tuo gesto creativo in forma poetica.

Considerando quanto sto spiegando in questo saggio, la forma poetica è qualcosa che supera l'idea di poesia in senso stretto. Assume i connotati di un pensiero, un messaggio o un'emozione cui si applica un processo

creativo di rielaborazione. Come se rappresentando volessimo descrivere nascondendo una parte di ciò che rappresentiamo per invogliare il ricevente a scoprire. Quasi chiedessimo al ricevente di provare a cogliere quello che neanche noi siamo stati capaci di individuare creandolo.

Dopotutto, ogni creazione vive in questa duplice azione giungendo a una condivisione completa e consenziente. Assomiglia un poco al trovarsi a mangiare con me una torta da me preparata. Realizzata a mio gusto ma valutata col tuo gusto e da te riempita di sapori che io stesso non so cogliere o non sono stato capace di cogliere. Oltre alla torta penso al vino ma non al giudizio dato da un sommelier di una prestigiosa etichetta, ma dato da te che leggi il vino da me fatto e a te offerto alla nostra tavola.

## **9. L'ARTE DELLA FELICITA'**

Uno dei costituenti fondamentali dell'approccio Nonterapico al disagio emozionale è sicuramente quello di ricercare la felicità modellandola a partire dalle forze interiori presenti in ciascuno di noi Tutto ciò fatto con rigore e fatica tipici di ogni lavoro artistico: tecnica compositiva, conoscenza degli strumenti, acquisizione di un linguaggio e di contenuti capaci di nutrire le capacità creative.

Felicità quindi come superamento del disagio affondando nel disagio stesso dove stanno le forze rigeneranti. L'atto poetico essendo qualcosa che da noi scaturisce diviene la forma d'arte tipica di tale conseguimento della felicità. Spesso ho immaginato, prendendo spunto dalle interessanti considerazioni di James Hillman (vedi brano

in Appendice), che le forze della felicità nascono dalla stretta di mano fra noi, che viviamo il disagio e la scimmia maleducata e dispettosa, che vive nell'oscurità del nostro inconscio. Noi prendendola per mano abbiamo la straordinaria possibilità di farci trasmettere la sua vitale forza e il suo cuore. Lei resterà sempre se stessa come pure noi, ma almeno potremo aiutarci a vicenda evitando di diventare reciproci inconsapevoli sabotatori.

Ritorniamo alla definizione formale che ho dato di Attopoetico e proviamo a rileggerla semplicemente srotolandone i costituenti. Attopoetico: è l'arte della felicità mediante la quale un'emozione condivisa diventa strumento di bellezza della vita. Un attopoetico è un'emozione condivisa e liberata dalla chiusura in noi stessi. E' l'emozione tradotta in rappresentazione esattamente come Pinocchio può al tempo stesso rappresentare l'animo di Collodi, il messaggio di cui è latore il personaggio e tutti i significati che ogni lettore può trovarvi. Come un falsetto che dice e non dice che svela e nasconde, che dichiara e ritratta. Tutto in un unico atto. Può essere un disegno, una fotografica, una poesia, un racconto, una performance danzante, un canto, una forma modellata o qualsiasi altra espressione della creatività personale. Per essere atto deve potersi condividere e deve essere depositato in un luogo a tutti accessibile e da tutti fruibile. L'atto è l'azione del porgere all'altro qualcosa senza che dietro a ciò alberghino intenzioni differenti dal mero gesto. L'atto è anche presentare qualcosa i cui contenuti di rivelano sorpresa o messaggio sorprendente a dispetto di ciò che ci si potrebbe aspettare.

Ma si è detto che l'attopoetico é arte della felicità. Un atto liberatorio per chi lo compie mentre per il lettore

una formidabile esperienza di entrare in contatto di un contenuto genuino e non commerciale non pastorizzato. A buon titolo può aiutarci a costruire la nostra gioia di vivere, il senso, il contenuto recuperando ogni nostra energia mentale per renderla parte di un universo emozionale da condividere con altri. La condivisione è l'aspetto che maggiormente mi ha per così dire sedotto.

Qualsiasi pensiero ti sia d'aiuto nel farti sentire più consapevole del tuo ruolo nella vita sarà gioia doppia poterlo far conoscere al maggior numero di persone possibile.

Ciò che rende l'animo maggiormente felice e carico di energie è la bellezza e il nutrimento della stessa. Nutrire attraverso la costante azione vivificante della ricerca di nuove forme espressive e di nuovi linguaggi. La bellezza diventa così l'abbandono del rassicurante mantra "questo lo farò domani" perché un attopoetico lo faccio ora mentre lo sto facendo senza bisogno di dirne i contenuti. Ecco che la bellezza diventa azione pur restando storia di noi e del nostro silenzio. Di fronte all'avvenenza noi ci facciamo da parte e gli atti divengono i nostri personaggi. Sono loro a parlare di ciò che siamo e pensiamo e lo fanno usando una sorta di falsetto una voce finta. Silenzio e suoni puri che dicono cose vere, dicono cose che non sappiamo di dire, dicono cose udite solo da chi ascolta.

Molto sta dentro il suono del sostantivo Attopoetico. Un significato che contiene una forza impetuosa e vede una costellazione nebulosa radunarsi, come direbbe Erri de Luca in una alleanza di stelle o forse in un unico luminosissimo granello. E' qui. Se anche tu riconoscerai tutto questo, non mollarlo più !

## 10. LETTURE CONSIGLIATE

Voglio consigliarti la lettura di alcuni testi. Ti raccomando la loro lettura perché credo che possano dare anche a te quello che a me hanno saputo dare e tutt'ora mi danno continuo nutrimento emotivo e intellettuale.

1. Dino Buzzati, Inviti superflui, dalla raccolta Sessanta racconti, Arnoldo Mondadori Editore, 1958
2. Reinhold Messner, Il limite della vita, Zanichelli, 1985
3. Discorso di John Van Praagh, tratto dal Eranos Yearbook 69 2006/2007/2008, Daimon verlag, 2008.
4. Dusan Jelencic, Le notti stellate del Karakorum, CDA Vivalda, 1994
5. Selene Calloni, Il metodo simbolo immaginale, Nonterapia, 2007
6. Alejandro Jodorovsky, Psicomagia, Feltrinelli, 1997
7. James Hillman, Puer aeternus, Adelphi, anno 1999
8. Vincenzo Cerami, Consigli a un giovane scrittore, Einaudi, 1996
9. Muriel Barbery, L'eleganza del riccio, Edizioni e/o, 2007

Chiunque crede che tutti i frutti  
maturino contemporaneamente come  
le fragole, non sa nulla dell'uva

*(Paracelso)*