

## **Haiku: apprendimenti dall'Oriente con 17 sillabe**

**L'essenza della realtà attraverso uno strumento  
formativo poetico**

di **Claudia Massa<sup>1</sup>** e **Luisa Santoro<sup>2</sup>**

*“Capodanno:  
tra cielo e terra  
inizio di armonia”*

*Masaoka Shiki (1867-1902)*

### **Origini e nascita**

Nato in Giappone nel XVII secolo d.C., lo *haiku* è un componimento poetico che si articola in tre versi di 5-7-5 sillabe rispettivamente.

Il termine *haiku* deriva da *hokku*, o “strofa d’esordio” di un componimento poetico più lungo; a fine ‘800 lo scrittore Masaoka Shiki (1867-1902) coniò il termine *haiku* dall’espressione “*haikai no ku*” (ovvero, “verso di un poema a carattere scherzoso”).

Solitamente uno *haiku* non ha un titolo, esclude metafore e rime, e contiene, esplicitamente o implicitamente, un riferimento a una delle quattro stagioni che “ha tuttora la funzione di stabilire nel verso un legame non vago con la realtà quotidiana, con la vita del singolo” (Cento haiku, I. Iarocci – Ugo Guanda Editore 2013).

Per dirla con Roland Barthes, in uno *haiku* va racchiuso “..ciò che vedete, ciò che sentite, in un **minimo orizzonte di parole**... con minimo dispendio, **la vostra scrittura sarà piena**” (R. Barthes, L'impero dei segni – Piccola Biblioteca Einaudi 2002). La brevità della composizione, tuttavia, non è puramente formale, in quanto non si tratta di costringere in poche sillabe un pensiero ricco, bensì di dare a un evento breve una forma esatta attraverso la “soppressione dei bordi, delle sbavature

<sup>1</sup> Vicepresidente AIF Lazio. Consulente aziendale su progetti di cambiamento organizzativo, e di valutazione e sviluppo manageriale. E' tra gli autori del libro “Formazioni one to one” (F. Angeli, Milano 2012). E-mail: [claudiamassamail@gmail.com](mailto:claudiamassamail@gmail.com)

<sup>2</sup> Consulente e formatore P.A., con una lunga esperienza anche in ambito multinazionale studiosa di poetica giapponese; *haijin* (poeta di *haiku*). E-mail: [luisasantoro@gmail.com](mailto:luisasantoro@gmail.com)

e...degli interstizi che d'abitudine eccedono e frastagliano il rapporto semantico.... Tali tratti ...instaurano ciò che si è potuto chiamare 'la visione senza commento'. (R. Barthes, ibidem).

### «Agire» (hataraki) e «Vedere » (miru)

Quando si legge uno *haiku*, è evidente come il superfluo scompaia lasciando spazio solo all'essenziale. La caratteristica di questo componimento, infatti, è che racchiude tutto in poche parole, come in una gemma preziosa. Parafrasando Saint Exupery possiamo affermare che negli *haiku* "l'essenziale diventa visibile agli occhi". In realtà, la semplicità formale che lo caratterizza, è il risultato di un percorso interiore di consapevolezza e di discernimento, basato sulla capacità di osservazione ed ascolto di ciò che si sta vivendo, che solo in ultimo traduce in tre versi le emozioni che affiorano, **unendo in maniera sorprendente il *fueki ryūkō*, l'impermanenza con l'eternità.**

Lo *haiku* è l'espressione di un collegamento pieno con il presente, con i cicli dell'anno ma anche con le stagioni della nostra vita, osservati da un punto di vista micro a cui si dà un significato universale, rimandando metaforicamente al macro.

La parsimonia verbale che lo caratterizza mette in evidenza un uso ponderato della parola, che non sfugge bulimicamente come avviene nella cultura occidentale, ma che, al contrario, è meditata e pensata. L'osservazione dell'esperienza, le emozioni e le considerazioni che ne derivano, sono elaborate e sapientemente raccolte e accolte nello spazio di una sintesi, filtrando ciò che non è strettamente necessario.

In questo caso, la pausa di osservazione e riflessione porta ad un uso ponderato della parola, che non sfugge ma è pensata. Le emozioni non tracimano disperdendosi in un attimo, ma trovano il loro giusto spazio in una metafora che non dice ma accenna.

Come si può facilmente comprendere, **dietro il componimento di uno *haiku* vi è un lavoro che va nella direzione opposta dell'agire accelerato e del parlare denso** a cui siamo abituati anche per l'uso distorto e ridondante che si fa dei social network.

*In questo mondo  
frenesia anche nella vita  
della farfalla*

Kobayashi Issa  
(1863-1828)

Lo *haiku* rappresenta, dunque, una potente via conoscitiva della realtà, attraverso la quale si abbandona la logica e si entra nell'esperienza, ma è contemporaneamente un entrare ed uscire da essa, filtrandola da tutto ciò che è superfluo. E' una conoscenza interiore e poi esteriore. Azione e contemplazione sono collegate l'una

all'altra in un processo circolare che consente l'evoluzione e l'arricchimento reciproco.

“Nella poesia giapponese l'intento non è descrivere l'esperienza con espressioni logico-discorsive, bensì il linguaggio allude, rimandando a significati ed emozioni più ampie”, e ancora “...l'espressione linguistica, può essere intesa come una forma di pratica, come gesto creativo che mostra l'intima unione tra azione e contemplazione, o come direbbe il filosofo Nishida Kitaro tra «agire» (*hataraki*) e «vedere» (*miru*). La pratica serve a superare la dicotomia corpo-mente, coinvolgendo la totalità psicosomatica.....” (M. Ghilardi, “Arte e pensiero in Giappone”, pag. 13, Ed. Mimesis Filosofie, 2011).

### **Cura dei disturbi e sviluppo delle competenze con gli *haiku***

In ambito terapeutico si ricorre agli *haiku*, per esempio, “...nella cura dei disturbi del comportamento alimentare: le pazienti affette da tali disordini sono infatti prigioniere di un corpo a cui non vengono concesse emozioni, di un pensiero ossessivo che non lascia alla mente la possibilità di muoversi in altri spazi...Nei gruppi di poesia *haiku* con pazienti affette da disordini del comportamento alimentare, si parte dall'ascolto delle sensazioni del corpo e delle emozioni e tutto questo viene fissato in uno *haiku* che viene poi condiviso con tutte le pazienti. Lo *haiku* deve inoltre essere espresso in un linguaggio verbale, in tal modo consentendo di connettere la parte cognitiva e razionale, dandole però un ruolo espressivo-metaforico e non giudicante. In questo modo si va ripristinando una connessione mente-corpo-cervello.” (E. Prosperi, L'haiku nei disturbi del comportamento alimentare: una poesia che cura – Edizioni S. 2013). La necessità di esprimersi in sole 17 sillabe, la possibilità di farlo attraverso tre versi non necessariamente connessi tra loro e il porsi con un atteggiamento non giudicante, permettono, dunque, alle pazienti di eliminare ciò che è superfluo per concentrarsi sull'essenziale, portandole così a “riscoprire la profondità e la bellezza del loro mondo delle emozioni che diventa un'incredibile risorsa da poter attivare per il percorso di guarigione” (E. Prosperi, ibidem).

Altrettanto interessanti sono i risultati che l'uso delle poesie *haiku* può produrre anche in ambito formativo. Ad esempio, esse si prestano a essere utilizzate quale strumento di un processo creativo per sottrazione. Dato un problema, una situazione o un determinato tema, si chiede ai partecipanti di scrivere di getto tre frasi/versi e si procede poi all'eliminazione di tutto ciò che non è essenziale, valutando accuratamente la scelta dei termini più significativi da distribuire nei tre versi di 5-7-5 sillabe. Per riuscirci è necessario definire ciò che – da un punto di vista sensoriale – è veramente essenziale, escludendo ponderatamente ciò che non lo è. Si apprende, così, a minimizzare le risorse impiegate ottenendone il massimo rendimento.

Inoltre, poiché la composizione di uno *haiku* presuppone buone capacità di osservazione e di sintesi, esso troverà applicazioni particolarmente utili nell'ambito di seminari mirati allo sviluppo di tali abilità, ovvero quelli sui temi della *vision*, della comunicazione, della relazione, dell'intelligenza emotiva, etc.



Ponendo, ad esempio, di fronte a tutti i partecipanti la foto di una persona diversa, si chiederà loro di osservarne i tratti e i dettagli, di riconoscerne le emozioni trasmesse e ricevute, e di comporre, infine, individualmente, una poesia *haiku*. Ognuno dovrà, quindi, sintetizzare (non descrivere o commentare!) nello schema 5-7-5, con le parole più adatte, ciò che ha osservato e le sensazioni che ne ha ricevuto. Esponendo, poi, tutte le foto e leggendo ad alta voce ciascuna poesia, i partecipanti dovranno indovinare a quale foto ciascuna poesia si riferisce.

*Sole splendente-  
poco più sotto brilla  
la mezzaluna*

## **Perché usarlo nella formazione**

E' possibile comporre uno *haiku* solo se si è contemporaneamente attori e spettatori: già questo rappresenta uno stimolo forte ed interessante per sollecitare tutti coloro che vivono immersi nella realtà aziendale a prendere piena consapevolezza di dove si è prima di indicare dove si sta andando. Sempre più spesso, infatti, si nota uno smarrimento all'interno delle organizzazioni, che porta le persone a replicare schemi disfunzionali piuttosto che proporre o idearne di nuovi e più efficaci. Questo vale per i manager, per i loro collaboratori, ma anche per gli imprenditori.

Per quanto detto, il lavoro con gli *haiku* permette di leggere con maggiore oggettività fatti, situazioni e criticità. Inoltre, l'uso simbolico della parola rimanda a significati e prospettive diverse, **sollecitando la nostra capacità di fare collegamenti oltre l'ordinario, di rompere schemi ed abitudini, e di risvegliare la nostra creatività.** Inoltre svela ciò che è nascosto o che solo un occhio attento può vedere, perché per scrivere uno *haiku* o anche solo per comprenderlo pienamente, occorre ascoltare e vedere con tutti i sensi.

Ogni haiku e' il risultato di due processi simultanei: la concentrazione o focalizzazione dell'attenzione su un singolo evento (o, al massimo, su un numero molto limitato di essi) e la contemporanea rarefazione dell'attenzione su tutto ciò che lo circonda, fino ad arrivare a un vero e proprio vuoto che consente di valorizzare il pieno dell'evento posto in risalto. Ma, se è vero che ogni haiku nasce dal vuoto, è altrettanto vero che esso apre al vuoto, ovvero allo spazio del possibile dispiegarsi di gesti infiniti e infinite alternative (G. Pasqualotto "Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente", Biblioteca Marsilio, 2001)

Si compie un lavoro di pulizia interiore e del pensiero, che crea lo spazio dove si possono fare collegamenti più ampi, in cui nascono le intuizioni, le ispirazioni, e le soluzioni. E' lo spazio sacro e fecondo coltivato dagli artisti, dagli scienziati, dai creativi e dagli imprenditori, da coloro che, a diverso titolo, hanno dato e continuano a dare un contributo nuovo e diverso per lo sviluppo dell'uomo e della società.



Attraverso questo percorso, infatti, si è costretti a passare per quella fase di non azione che prepara all'azione consapevole, perché in sintonia con le mutate esigenze di contesto, colte in questo modo senza pre-giudizi.

Il lavoro con gli *haiku* permette uno sguardo nuovo della realtà in cui si vive, perché aiuta ad ampliare la prospettiva, ripulendola da tutto ciò che è superfluo e restituendoci l'essenza delle cose.

In conclusione, in quanto “..flash,..graffio di luce...fotografia che si scatta con molta cura” (R. Barthes, *ibidem*), lo *haiku* rappresenta, dunque, non solo una espressione artistica del rapporto uomo-natura, ma, proprio per questo, anche un duttile strumento utilizzabile in vari ambiti, dalla psicologia alla formazione. Infatti, le modalità e le finalità per cui si può utilizzare un *haiku* sono molteplici, e dipendono dalla creatività e dalla competenza di chi definisce il percorso di sviluppo o di cura.

A conferma di quanto detto, chi scrive ha colto immediatamente le potenzialità trasformative degli *haiku* e da più di dieci anni ne ha introdotto l'utilizzo nei processi di sviluppo personale ed organizzativo per lo sviluppo di competenze importanti oggi non sempre messe in gioco, quali: l'osservazione, l'ascolto, il pensiero divergente, la creatività, le relazioni, la gestione del conflitto, la *vision*, l'intuizione, il *problem solving*, e la gestione del conflitto.

L'invito è quello di sperimentare su di sé e negli ambiti di lavoro la bellezza di questi brevi componimenti e la loro straordinaria capacità trasformativa.

## BIBLIOGRAFIA

R. Barthes, “*L'impero dei segni*”, Piccola Biblioteca Einaudi, 2002

M. Ghilardi, “*Arte e pensiero in Giappone*”, Ed. Mimesis Filosofie, 2011

I. Iarocci, “*Cento haiku*”, Ugo Guanda Editore, 2013

M. Muccioli, “*La letteratura giapponese, la letteratura coreana*”, Sansoni Accademia, 1969

E. Prosperi, “*L'haiku nei disturbi del comportamento alimentare: una poesia che cura*”, Edizioni S. 2013

G. Pasqualotto, “*Estetica del vuoto. Arte e meditazione nelle culture d'Oriente*”, Biblioteca Marsilio, 2001

R. Steiner, “*La missione universale dell'arte*”, Editrice Antroposofica, Milano, 1999

“*Haiku. Il fiore della poesia giapponese da Bashō all'Ottocento*”, a cura di Elena Dal Pra, Oscar Classici Mondadori, 2006