

Prendi carta e penna!

Dai diari con lucchetto di una volta agli smartphone che rubano l'intimità: non scriviamo più per noi stessi. Un laboratorio di scrittura terapeutica diventa per una nostra giornalista l'occasione per ritrovare la propria voce. E riflettere su una relazione...

di Michaela K. Bellisario



La scrittura è relazione: con noi stessi, con il nostro pensiero, con gli altri. Non è mai solo un gesto solitario. È un dialogo che ci radica e connette in profondità.

La scrittura giornalistica è il mio linguaggio ogni giorno: ha regole chiare, linee dritte, poco spazio per le emozioni. È precisa, asciutta, quasi chirurgica. Racconta i fatti, non scandaglia l'anima. Raramente si concede il lusso di sentire.

Mi sono iscritta a un workshop di scrittura terapeutica con l'idea semplice e naïf di ritagliarmi uno spazio tutto mio. Una "stanza tutta per sé" per dirla con Virginia Woolf. Nessun articolo da ultimare. Solo la libertà di scrivere senza scadenze. Non mi aspettavo che avrebbe avuto invece un effetto quasi magico. Come di "sblocco", un senso di leggerezza e liberazione. Un ritorno "a casa".

La cura della nostra storia

L'occasione è arrivata grazie a un invito: un laboratorio di "scrittura terapeutica nelle relazioni", guidato da Alessandra Perotti, editor, ghostwriter, writer coach e fondatrice dell'Accademia di Scrittura. Collabora con la Libera Università dell'Autobiografia di Anghiari, in Toscana, un "luogo" che è già di per sé una promessa di profondità. Con me, in aula, altre dieci persone: insegnanti, impiegati, docenti, aspiranti autori, psicoterapeute.

Mi ci sono avvicinata, lo ammetto, anche con una punta di saccente sicurezza, quella tipica di chi pensa, a volte, di saperla lunga. «So come si scrive, ci vivo» ripetevo tra me e me mentre mi presentavo. D'altra parte, ho pubblicato vari libri, incluso un memoir, *Parlami di lei* (Cairo), in cui ho raccontato la mia esperienza di maternità negata. Un libro che ha generato un'onda emotiva inaspettata: tante donne mi hanno scritto per dirmi: «Hai dato voce anche alla mia storia». Un dono, davvero. Perciò, mi chiedevo: a parte un po' di tempo per me, cosa mai potevo ancora imparare dalla scrittura? Eppure, col passare delle ore, qualcosa ha cominciato a muoversi dentro, come quando si collegano i puntini in un disegno enigmistico e finalmente se ne afferra la forma.

«La scrittura terapeutica cura» spiega subito Alessandra, soffermandosi sul significato originario del termine "therapeuticus": non medicina, ma benessere. Non diagnosi, ma sollievo. Respiro. Chiarezza. «Curare la propria storia aiuta a guarire. Comprendere alcuni snodi del passato ci permette di ritrovare il filo del nostro vissuto e dare testimonianza

alla nostra storia». Una rivelazione la sua introduzione.

Un atto di salvataggio

Dopotutto, quando pensiamo alla scrittura, ci viene in mente solo la frase perfetta, il colpo di scena, il romanzo che trattiene il fiato. Non pensiamo quasi mai a quella che nasce in silenzio e scava dentro di noi, restando spesso inespressa. Mentre Alessandra parla, mi rivedo bambina, immersa sul mio diario con il lucchetto, a confidare segreti solo miei, come tutte le figlie della Generazione X, prima che il cellulare ci rubasse l'intimità della carta. Scrivevamo per tenerci compagnia. Scrivevamo per esistere. In quante lo abbiamo fatto. Chissà se si fa ancora...

«Quando vi attraversa un pensiero, un'idea o sentite un disagio, vi suggerisco di scrivere» prosegue Alessandra. «Perché il pensiero, altrimenti, si perde. Nella mente si affollano idee, intuizioni, emozioni. Scrivere diventa allora un atto di salvataggio: è fermare un pensiero nel tempo, dargli forma, consistenza, peso. In quel dialogo profondo con noi stessi, in quell'ascolto che si fa pagina, accade poco a poco qualcosa: ci sentiamo visti, accolti, vivi».

Nella mente si affollano idee e pensieri, così scrivere è un atto di salvataggio

Poi si sofferma sul cuore del workshop: le relazioni. Ci invita a sceglierne una, una sola, su cui lavorare, e a concederci la possibilità di capirla, smussarla, riscriverla. Mette le mani avanti: «Nessuna relazione è perfetta. Tutte, prima o poi, attraversano fasi di dubbio, di distanza, di incomprensione. Succede con i figli, gli amici, i colleghi. Eppure sono lo spazio in cui cresciamo. Se non ci permettiamo di capirle davvero, restiamo bloccati. Se non so cosa sento, vivo in confusione». Boom. Colpita al cuore.

L'analisi della calligrafia

In aula - dove, nel frattempo, entra anche la psicologa Rachele Cresci, autrice di *Donne smarrite* - c'è chi guarda, intanto, verso il cielo, chi per terra, chi il foglio bianco. Mica si può ragionare su concetti così profondi, sui due piedi, con colazione e pranzo ancora da digerire. Il peggio, però, è il rendermi conto subito che, a parte gli appunti per lavoro sulle moleskine, non scrivo più nulla su carta da anni, figuriamoci una lettera o una serie di pensieri. Scrivere a chi, quindi, e su cosa?

Alla "me bambina" come ha fatto Chiara Ferragni a Sanremo 2023? A un amore perduto? Al mio futuro o al passato come Proust? Nel frattempo, Alessandra ci consiglia di scrivere a mano perché «stimola la creatività, la concentrazione e la memoria» e di analizzare la calligrafia che «cambia con il tono emotivo».

Ci suggerisce anche di restare in silenzio prima di iniziare perché il primo pensiero spesso è solo superficiale (tipo la lista della spesa al supermercato...).

Le cose che (non) so di me

Ci guardiamo tra di noi, ci aspetta un'impresa importante. Mi viene in soccorso uno dei miei miti letterari, Gabriel Garcia Marquez. In *Vivir para contarla - Vivere per raccontarla*, il premio Nobel sosteneva che «la vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda. E come la si ricorda, per raccontarla». A un certo punto, non so come, arriva la magia, l'intuizione. C'è una relazione che non posso più scansare: quella con mio padre. Onesta, sì, ma anche complessa. Fatta di silenzi e questioni mai espresse. Un affetto muto, a volte, e comunicato spesso per gesti laterali. E, spesso, filtrato da mia madre.

Dopo un inizio incerto (la mano fatica a muoversi, abituata alla tastiera del computer), metto nero su bianco tutto: amore, rabbia, frustrazione, dolcezza. Un flusso di coscienza, senza punteggiatura né controllo. Certo, non proprio all'altezza di James Joyce, ma abbastanza per sentirmi libera. Infatti è proprio un sollievo.

Lettera di una figlia

Alla fine del workshop, i volti nella sala appaiono più distesi, più presenti. L'aria è come sottile, più vera. Alessandra Perotti ci chiede una parola per descrivere l'esperienza. Penso subito a "gratitudine", ma dico "casa". Perché scrivere quella lettera è stato come rientrare da un viaggio lunghissimo. Rivedere le stanze. Riconoscere la mia voce.

Non ho mai inviato quei pensieri a mio padre. Gliene ho parlato, però. E qualcosa, in quel gesto, si è come ricomposto. Abbiamo iniziato a raccontarci davvero. Storie di zie e nonni, con quel semplice: «Ti ricordi quella volta che...». La lettera non ha cambiato il nostro rapporto. L'ha reso intero, trasformato. Ho capito così che scrivere è proprio questo: un modo per tornare. E ritrovarsi. Un mese dopo mio padre è mancato. **io**

© RIPRODUZIONE RISERVATA