

**S**tate male, il mondo vi sta crollando addosso. Mangiare fiori di Bach, abbuffarsi, impasticcarsi o andare in giro con un cappello da pagliaccio come clown-terapia è inutile. Provate allora un toccasana antico, gratuito e privo di controindicazioni: scrivere.

**LA PAROLA DÀ CORAGGIO**

Al tema della scrittura come cura di sé è dedicata la quinta edizione del Women's Fiction Festival, un viaggio nel mondo della narrativa femminile con un respiro multiculturale. Parlare di noi stessi, comporre un'autobiografia o tenere un diario comportano, infatti, notevoli benefici.

Ne è convinta Sonia Scarpante, autrice di *Lettere ad un interlocutore reale (il mio senso)* (Melusine, pagg. 160, 8 euro), che al festival condurrà, insieme alla pedagogista Natalia Piana, un corso di scrittura terapeutica: «La conoscenza di noi stessi è sempre mediata dal racconto autobiografico, poiché il testo che creiamo ci rispecchia e ci invita a reinterpretarci». Lei è anche una delle dieci coraggiose Griots, donne, mogli e madri di famiglia, che il dolore (la scoperta di avere un cancro) e la gioia (la passione per la scrittura) hanno unito in un'associazione cul-

# Scrivi che ti passa

SFOGARE IL PROPRIO DOLORE IN UNA LETTERA O TENERE UN DIARIO POSSONO AIUTARE PIÙ DELL'ANALISTA. NE PARLA UNA SCRITTRICE CHE SI È «CURATA» COSÌ

DI NICOLETTA BORTOLOTTI  
FOTO DI JEAN PHILIPPE MALAYAL

une aide moi à maman et je te ferai la  
maman et je te ferai me maquiller  
à savoir me ferai ce que tu veux  
et je te ferai ce que tu veux comme  
moi me maquiller comme maman  
ferai ce que tu veux aide moi  
à savoir comme maman et je  
te ferai ce que tu veux  
comme aide moi à savoir  
ce que tu veux



turale, con sede a Milano e un sito Internet: [www.legriots.it](http://www.legriots.it). Ognuna di loro ha scritto un libro in cui narra come ha sconfitto il male e ha ritrovato la speranza, e le loro testimonianze sono state raccolte in uno spettacolo teatrale, *E ancora danzo la vita*, rappresentato con successo in molte città italiane (soprattutto negli ospedali).

«Alle donne che si rivolgono al nostro centro di ascolto proponiamo di scrivere una lettera a una persona cara», spiega la dottoressa Scarpante. Già, perché recuperare la propria storia, i ricordi felici e le sofferenze taciute, ci può aiutare anche nei rapporti con gli altri: «Le invitiamo a esprimere quelle emozioni che non hanno mai avuto voce, come la delusione o la rabbia, e che inconsapevolmente, negli anni, si depositano sul corpo e ci creano dei problemi nelle relazioni interpersonali. Lo stress psicologico causato, per esempio, da un divorzio può indebolire l'organismo, predisponendolo a diverse malattie». Una terapia, quella della scrittura,



che l'autrice ha provato «sulla pelle», prima di consigliarla alle sue «pazienti»: «Quando mi sono ammalata di tumore, avevo appena attraversato un periodo molto difficile con mio marito. Pubblicando un libro sulla mia malattia, ho parlato senza veli e con autenticità dei sentimenti negativi che mi avevano resa più vulnerabile. In un primo momento lui ha faticato ad accettare le verità scomode sul nostro rapporto affidate a quelle pagine, ma poi siamo arrivati a un livello di comprensione più profonda. Nel mio caso l'autobiografia è stata una cura dell'affettività».

viare disagi meno estremi: se siete tristi, date al vostro stato d'animo un nome, una forma e parlategli, come se fosse una persona, suggerisce lo psicologo James Pennebaker, dell'Università del Texas.

Se la vostra vita sessuale è un po' «grigina», ridatele colore con carta e penna: secondo la ginecologa Stefania Piloni, che proprio in questi giorni ha pubblicato il romanzo erotico *Prima*

*di questo letto* (Tea, pagg. 200, 10 euro), scrivere (e leggere) storie piccanti permette a molte pazienti di riaccendere passione e desiderio.

Se, infine, vi piace bloggare, continuate a farlo: ordine del dottore. Secondo un recente studio della rivista *Scientific American* condividere pensieri ed emozioni in rete non solo aumenta l'attività delle cellule immunitarie, ma migliora anche il sonno e la memoria. Potere della dopamina, rilasciata quando si scrive, si ascolta musica o si pratica attività fisica.

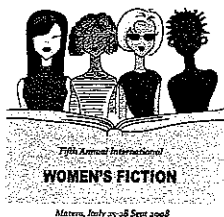
E ora la parola a un maestro che ha pronunciato il discorso di addio al funerale della madre completamente ubriaco, ma che proprio attraverso la scrittura ha superato la dipendenza da alcol e droghe: «Non potevo chiedere aiuto, non è così che va nella mia famiglia. Ma la parte di me che scriveva, quella parte profonda che sapeva che ero un alcolista, cominciò a urlare, invocando aiuto nel solo modo che sapeva, attraverso le mie creazioni letterarie e attraverso i miei mostri». L'ho chiamato maestro, ma viene più spesso definito «re del brivido». È al 34° posto della classifica dei 100 personaggi più potenti del pianeta stilata dal magazine americano *Forbes*, secondo tra gli scrittori, dopo J.K. Rowling (al 9° posto). Il suo nome è Stephen King e questa frase sta scritta, guarda caso, nel suo libro *On Writing: autobiografia di un mestiere*. □

**tempo di lettura previsto: 5 minuti**

## GIALLI, THRILLER E FANTASY AL FESTIVAL DI MATERA

Il Women's Fiction Festival, che si terrà a Matera dal 25 al 28 settembre, è l'unico evento europeo dedicato alla narrativa femminile di tutti i generi: dal giallo al rosa, dal fantasy all'urban fiction.

Saranno presenti l'inglese Nick Hornby e Milena Agus, vincitrice del premio «Baccante». Oltre al corso di scrittura terapeutica, tante altre proposte: seminari, incontri con gli autori, master class, workshop interattivi e laboratori tematici sul mondo editoriale. Da non perdere, gli agenti Fbi che offriranno consulenze agli appassionati di thriller. Per informazioni: [www.womensfictionfestival.com](http://www.womensfictionfestival.com).



## EMAIL TERAPEUTICHE

«Narratrici di vita», amano definirsi le Griots. Ma non sono le uniche ad aver tentato, tramite la scrittura, di dare una diversa prospettiva alla sofferenza. C'è anche chi ha scelto di narrare «Sottovoce»: si chiama

proprio così l'associazione volontaria dell'Istituto Europeo di Oncologia di Milano diretto da Umberto Veronesi che invita i pazienti a raccontare la propria autobiografia perché scrivere, sostengono, «è un modo per esserci, per conoscersi, per sentirsi protagonisti». In cinque anni la biblioteca di Sottovoce ha raccolto e pubblicato più di 300 mila testimonianze di persone guarite.

Ma la parola scritta può anche alle-