

4

CURATI AL NATURALE

prendi carta e penna

CARO DIARIO, MI AIUTI?

Una famosa scrittrice consiglia di annotare, ogni giorno, le piccole e grandi vicende quotidiane. Un illustre psichiatra non è d'accordo. Scegli tu la tua strada wellness

ha collaborato **Laura D'Orsi**

SCELTI PER VOI

COME SI RACCONTANO GLI ALTRI



CONTEMPORANEO È il diario di una delle protagoniste più ironiche della tv che parla di gravidanza, parto e dei primi mesi con la "piccola belva" (*M'ammazza*, Camila Raznovich, Rizzoli).



CLASSICO La grande scrittrice inglese Virginia Woolf, ha sempre tenuto un diario: in questo libro, pagine intense in cui s'interroga sul lavoro di scrittura e sull'esistenza (*Diario di una scrittrice*, Virginia Woolf, minimumfax).



REGALE L'ultima regina di Francia racconta, attraverso la penna dell'autrice, la vita di corte, gli amori e la sua tragica fine (*Il diario proibito di Maria Antonietta*, Juliet Grey, Newton Compton).



Kelly Osbourne, 27 anni: si stringe al suo diario/agenda. L'attrice conduce una vita mondanissima: gli argomenti non le mancheranno di certo.



Il parere di

Lidia Ravera
scrittrice



► Certe volte mi sento perfino ridicola, una maniaca ossessiva, che si ripete, che sa dire soltanto una cosa, sempre lo stesso consiglio: scrivete, tenete un diario. L'ho detto a una mia cara amica,

che aveva appena perso il marito, dopo 35 anni di dialogo e affetto e rispetto reciproco. La guardavo, gli occhi perduti a contemplare quell'assenza irreversibile. La vedevo trattenersi sull'orlo di un baratro, con il terrore di caderci dentro, per quel silenzio improvviso, per quell'incontro tardivo con la solitudine. Ero lì per ascoltarla, ma lei non aveva voglia di parlare. Allora le ho detto: comprati un quaderno. Scrivi. Quando si è



Mariah Carey, 31 anni, segue il detto latino "nullo die sine linea": scrivi ogni giorno!



Il parere di

Raffaele Morelli
psichiatra

depressi, non ci va di intrecciare relazioni, neanche con la più fedele delle amiche. E ci si sente anche in colpa, per questa debolezza, che scoraggia chi ti vuole consolare. La scrittura è come parlare da soli. Ma chiede di oggettivare il dolore e allora ti senti come se parlassi a qualcuno. È, il diario, il custode dei pensieri più pesanti. Non te li rinfaccerà mai. Eppure li trattiene, li memorizza e li fa durare. Perché l'esperienza del dolore non deve andare perduta. Non è inutile soffrire. Soffrire serve. Fa crescere, irrobustisce, rende più comprensivi, più generosi, più intelligenti, più profondi. Se, sotto il peso di un lutto, di una delusione, di una rottura, della fine di un amore, prendete carta e penna e provate a trasformare in parole l'angoscia, vedrete i mostri che vi circondano, domati, mansueti. Le parole sono in grado di dominare le emozioni negative. Non vi guariscono subito. Lì per lì sembra, anzi, che aggravino la ferita, che la facciano sanguinare, perché vi costringono a misurarne la profondità, a descrivere l'arma che l'ha provocata. Dopo, però, invariabilmente, la scrittura guarisce. E non è soltanto una terapia per i momenti duri. Scrivere fa bene sempre. Scrivere tutti i giorni è come camminare o correre. È un esercizio quotidiano dello sguardo, della mente

e del cuore. Mantiene in forma. Espelle, come tossine, i pensieri aggressivi, quei piccoli rancori, quelle maligne febbriattole di invidia: le confessate, le descrivete, le rileggete e ve ne liberate.

Io lo faccio, quando qualche mediocrità premiata mi fa sentire incompresa, sottovalutata o dimenticata. Identifico il sentimento meschino, lo metto lì, nero su bianco, e riesco a riderne... Oddio, Ravera, siamo ancora lì... a misurare quante copie vendono i romanzetti degli altri? Si volta pagina e, distanti da se stessi quanto basta, ci si osserva con ironia. Potente balsamo, l'ironia. Ma il più straordinario dei risultati dello scrivere un diario è un altro ancora: la sconfitta della noia. Vi sembra che le vostre giornate scorrano tutte uguali? Non ne potete più del percorso casa-scuola o casa-ufficio? Vostro marito vi è diventato così consueto che vi emoziona quanto la vecchia poltrona gialla su cui sonnecchiate davanti alla tivù da vent'anni? Bene: provate a contrarre l'abitudine di tenere sempre il vostro diario a portata di mano. Tiratelo fuori sull'autobus, in macchina, su un angolo del tavolo della cucina e provate a guardare un dettaglio, a staccare un particolare dal quadro, ad accendere sotto un gesto, un viso, un giardino, un angolo buio, la luce della vostra attenzione. Vedrete cose che non avreste mai immaginato. Scoprirete misteri e novità, nel tessuto soffocante della ripetizione quotidiana. Vi sentirete protagoniste. Avvertirete un senso di pienezza, una specie di orgoglio. Siete voi, sempre la stessa, eppure siete l'eroina di un romanzo. La bella avventura del vivere. «

Marka 2, Splash, Kika, Milestone

Molti psichiatri e psicologi consigliano ai loro pazienti di annotare su un diario le proprie riflessioni. Lo scopo sarebbe quello di sfogarsi, di fissare sulla carta gli stati d'animo, di usare le pagine come un cestino dei rifiuti in cui archiviare i momenti di sofferenza o un album dei ricordi per tenere a mente le gioie e i progressi. Personalmente non sono molto favorevole a questo tipo di terapia. Perché non aiuta a buttarsi alle spalle quanto è successo, ma al contrario si ritorna su fatti accaduti e quindi già passati. Ricordiamoci che esiste solo il presente e che concentrarsi troppo su se stessi, analizzare i fatti, non serve. È un atteggiamento che ci impedisce di guardare avanti e ci blocca nel giudizio, nell'autocritica, nel lamento. Se proprio sentiamo il bisogno di affidare i nostri pensieri a un foglio di carta, facciamolo, ma poi bruciamolo, seppelliamolo, mettiamolo in un posto nascosto e poi scordiamocene. È un rituale che aiuta a lasciar andare il vecchio e a far silenzio per ascoltare finalmente la nostra anima che sa ciò di cui abbiamo bisogno. In fondo noi siamo programmati per questo: di notte, durante il sonno, il nostro cervello si resetta e ci dà la possibilità di ricominciare. Siamo noi che continuiamo a rimuginare inutilmente, allontanando così la soluzione dei nostri problemi.