

LA RICERCA DEL BENESSERE ATTRAVERSO LA SCRITTURA

La scrittura è praticata dagli amatori o dagli addetti ai lavori, e spesso viene vissuta come un esame, una prova alla quale ci si autosottopone; ma superato questo primo passaggio increscioso, si viene pervasi da una sensazione di intensità che permette la connessione con una parte profonda di noi nel luogo particolare dove dormono le risposte.

L'esercizio della scrittura, stabilita questa prima connessione, libera le ansie e le incertezze che si traducono in storie, poesie e pensieri espressi. Le storie portano alla luce aspetti di noi che non erano chiari, facendoci riflettere o divertire. Sicuramente apportano sempre un benessere, che se anche non trova spiegazione in sé stesso, ha un'indubbia efficacia.

La scrittura è un'esperienza aperta a tutti.

Non abbiate paura di cimentarvi in qualcosa che a scuola o al lavoro, per molti, è stato un incubo o una noia. Non pensate di essere negati, ma cominciate a trasformare queste convinzioni positivamente, perché scrivere, anche per sé stessi, anzi soprattutto per sé stessi, aiuta a pensare con serenità, ad esprimere meglio i nostri stati d'animo, e allora ci sentiamo bene, perché semplicemente, scrivere ci illumina la vita.

Elisabetta Mastrocola
MARZO 2008

