



**Come si svela la vita attraverso la scrittura? Esiste un metodo, oppure tutto avviene in maniera naturale?**

Quando scriviamo si attua uno sdoppiamento tra “io scrivente” e “io osservante”: questo ci consente un’osservazione esterna di noi stessi e del vissuto. Ecco perché, come dimostrò Pennebaker (consiglio la lettura del suo libro *Il potere della scrittura*) scrivere, quindi esternare quello che proviamo, ci permette di prendere le distanze dal nostro disagio. Allo stesso modo abbiamo una visione più panoramica, completa e profonda della nostra esistenza, arrivano restituzioni e comprensioni che di solito non abbiamo. Il metodo di scrittura autobiografica e consapevole aiuta. A volte l’importante è iniziare a scrivere di sé, della propria storia, con fiducia e senza giudizio.

**La scrittura aiuta a far acquisire maggiore consapevolezza di sé, del mondo che ci circonda e migliora il nostro rapporto con gli altri. Oltre ad apportare questi e altri benefici può avere anche degli effetti collaterali?**

Gli effetti collaterali della scrittura, al contrario di quello che si possa pensare, esistono. Per esempio ci sono situazioni – penso ai casi di depressione o a momenti in cui si è davvero molto fragili – in cui scrivere può essere controproducente, perché potrebbe farci entrare e sostare in un loop poco sano. Una delle frasi più sbagliate è dire: “scrivi che ti passa”. La scrittura non è una spugna, ma uno strumento di consapevolezza. C’è anche il caso in cui le scritture autobiografiche possano far riemergere troppo dolore insostenibile, allora la pratica della scrittura va valutata.

**Siamo più scrittori che lettori. La scrittura continua ad essere una necessità dell’individuo o una vanità?**

Le statistiche ci dicono che in Italia ci sono più scrittori che lettori. Eppure se vogliamo scrivere storie dobbiamo leggere, leggere, leggere. La lettura è la base della scrittura: come fai a scrivere bene se non leggi? A volte ci si fa prendere dal desiderio di vedersi pubblicati, di essere esposti in vetrina e si dimentica che la buona scrittura nasce da esercizio, studio, lavoro costante. Poi c’è la scrittura che dedichiamo a noi stessi, ai pensieri, all’espressione delle emozioni: è una necessità e in molti casi una cura, nel senso che aiuta a stare meglio. La scrittura è anche una forma

# La scrittura come svelamento della vita

“Scrivere è vivere” è lo slogan del sito di Alessandra Perotti ([www.alessandraperotti.com](http://www.alessandraperotti.com)), ex redattrice della De Agostini, oggi editor, ghostwriter e writer coach. Le abbiamo chiesto a cosa serve la scrittura, perché è importante, quali sono i suoi benefici e altri sottili retroscena legati a questa antica arte

CARLA IANNAONE



FOTO: UFFICIO STAMPA, [HTTPS://STYLE.CORRIERE.IT/BENESSERE/SALUTE/WRITER-COACH-CHI-E-COSA-FA-INTERVISTA-ALESSANDRA-PEROTTI/](https://style.corriere.it/benessere/salute/writer-coach-chi-e-cosa-fa-intervista-alessandra-perotti/)

d’arte e come tale diventa espressione dell’animo umano.

**Non esiste opera d’arte senza il fruitore. Scrivere è comunicare e per comunicare ho bisogno che dall’altra parte ci sia qualcuno che raccolga le mie parole, che sia parte attiva di un racconto. Cos’è allora leggere? Un’altra forma di scrittura?**

Leggere è prima di tutto una forma di libertà e di auto educazione. La lettura ci dona strumenti per comprendere la realtà che ci circonda, per riflettere sulle grandi e piccole domande della

vita. Leggendo scopriamo che ci sono ponti da attraversare per ascoltare storie che assomigliano alla nostra e ci permettono di condividere una paura o un dolore, ma anche una gioia. Leggere mitiga l’aggressività, il qualunquismo, la superficialità. Il linguaggio migliora, comunichiamo meglio. Leggere è la base della scrittura e leggendo incontriamo chi ha scritto, sì, raccogliamo le parole, diventiamo parte attiva della narrazione. Chi scrive non lo dimentichi: i lettori meritano il meglio, la massima cura.