

in prima persona

QUESTO TE è una poesia!

Una tazza vuota, una pagina bianca. Nasce dall'incontro fra l'antica bevanda orientale e la scrittura il rito del Tea Writing. Un'occasione per ascoltarsi e ascoltare. Come racconta la sua "inventrice" (che ci ha subito fatto venire voglia di provarlo)

di **Roberta Orlando**



CONOSCETE L'HAIKU, L'ANTICA FORMA DI POESIA BREVE GIAPPONESE? Solo tre versi, composti da parole semplici ed essenziali, come pennellate di colore su tela, che accennano un messaggio, ma lasciano completare il quadro alla fantasia. Un quadro generalmente ispirato alla natura, alle stagioni. Era infatti primavera, quella del 2020, quando ricominciai a scrivere haiku. Le giornate calde e soleggiate erano in pieno contrasto con l'emergenza sanitaria che il mondo stava attraversando e con il silenzio, inquietante e catartico, delle strade deserte. Recuperai uno di quei quaderni dalla copertina pittoresca e dalle pagine spesse di carta riciclata, che compro e conservo come gioielli preziosi aspettando di usarli per una buona ragione.

Giocai con le sillabe ("more", per la precisione): 5/7/5. Una metrica così concisa, che può sembrare limitante, mi aiutò a calmare il disorientamento e la paura.

La scelta minuziosa delle parole escludeva il superfluo, il troppo, la retorica. Dopo aver riempito qualche pagina, preparai un tè: un ottimo sencha giapponese, dalle foglie sottili e lucide verde smeraldo e dal profumo di erba dopo la pioggia. Il tè, in quel momento, non solo accompagnava perfettamente la poesia, per attinenza geografica e culturale, ma amplificava le mie percezioni fisiche, offrendomi un'esperienza molto simile a quella della meditazione. La sinergia tra il rito del tè e la scrittura, il loro comune effetto terapeutico e sinestetico, si fecero ancora più espliciti nella loro fusione.

Scrivere aiuta a dispiegare pensieri accartocciati, a togliere la polvere dalle emozioni nascoste, repressi e difficili da controllare. È un'azione gentile, lenta, che implica un ascolto profondo. E poi c'è il tè, un contenitore di storie dalle radici antichissime, capace di unire popoli e generazioni, di rappresentare momenti individuali e meditativi, ma anche contesti di condivisione, dalle cerimonie orientali ai salotti inglesi dell'Ottocento. Il Tea Writing nasce così. Da una pagina bianca e una tazza da riempire. Dalla necessità di condividere un'intuizione poetica e dal desiderio di divulgare la cultura del tè, che in Italia non ha ancora l'attenzione che merita. Riunisce persone che vogliono estrapolare racconti di sé su cui potersi confrontare, attraverso esercizi introspettivi, input creativi, poesie, persino canzoni. Un'attività individuale che diventa collettiva, conviviale, destituita di qualsiasi intento estetico o performativo. Durante la mia ricerca di approfondimenti per affinare le pratiche di scrittura, ho incontrato Dome Bulfaro, poeta e principale divulgatore della Poetry therapy in Italia. Grazie ai laboratori presso la sua scuola Poesia Presente di Monza, ho identificato una direzione più chiara e una cornice più ampia e strutturata in cui inserire il mio progetto. Di grande ispirazione sono stati anche i libri e gli interventi della psicoterapeuta Nicoletta Cinotti, promotrice della relazione tra scrittura e meditazione, a cui ha dedicato una delle sue ultime pubblicazioni dal titolo *Scrivere storie di guarigione - Mindful Writing* (Enrico Damiani Editore).

Il tè è l'elemento di supporto del Tea Writing, sempre diverso e legato simbolicamente al tema dell'esercizio di scrittura. I ricordi legati ai luoghi dell'infanzia scorrono insieme a un tè dello Yunnan, la regione cinese di origine. In primavera si degustano tisane floreali e tè del primo raccolto, che avviene in Cina e in India tra fine marzo e inizio aprile. Il tema dell'apertura e del cambiamento si relaziona all'oolong, una famiglia di tè le cui foglie, arrotolate ancora intere in piccole sfere, si schiudono in acqua, tornando alla loro forma originale. Ci si affida anche alle erbe rilassanti, per sciogliere tensioni del corpo. Mi rifornisco alla Teiera Eclettica di Milano, un negozio in cui ho lavorato per 8 anni e che ha ospitato i primi incontri di tè e scrittura. Grazie all'immensa selezione di prodotti di cui dispone, ho avuto modo di conoscere il mondo di quella antica bevanda in ogni sua sfaccettatura. Oggi il Tea Writing ha trovato dimora fissa nel centro Olistica Sweetness, a Cernusco sul Naviglio (Mi), che mette a disposizione uno spazio accogliente, dall'atmosfera intima e rassicurante: luci soffuse, sottofondo musicale, nessun rumore intorno. Esiste un gruppo molto eterogeneo di partecipanti affezionati, a cui si aggiunge ogni volta qualche nuovo componente. Più donne che uomini, tra i

In agenda

ECCO I PROSSIMI APPUNTAMENTI CON IL TEA WRITING DI ROBERTA ORLANDO

• **mercoledì 18 dicembre**

(con la degustazione di una tisana natalizia!)

• **mercoledì 29 gennaio**

• **mercoledì 26 febbraio**

DOVE Olistica Sweetness, via Alessandrini 5, Cernusco sul Naviglio (Mi).

QUANDO Gli incontri iniziano alle ore 21 e hanno una durata di circa 2 ore, «che non bastano mai per darsi tutto quello che vorremmo, ma facciamo del nostro meglio» racconta Roberta Orlando.

COSA ASPETTARSI La degustazione di due

tè o tisane, il contesto rilassante, la condivisione («quella reale, non quella virtuale»), gli stimoli creativi, l'ascolto.

COSA PORTARE

Un quaderno, una penna e la voglia di lasciarsi andare con dolcezza.

INFO E ISCRIZIONI

Chiama il 3518027692

o manda una mail a

info@olisticsweetness.it.



30 e i 60 anni. Una farmacista, una casalinga, un avvocato, un'insegnante di yoga: l'affinità tra loro non sta in ciò che fanno nella vita, ma in ciò che cercano lì: sollievo in un momento difficile, tempo per sé, nuove esperienze.

Non servono competenze di scrittura. Qualche respiro per scrollarsi di dosso la giornata e poi introduco la pratica. Qualcuno inizia a scrivere di getto, qualcun altro fissa la pagina bianca alla ricerca del punto di partenza. Mentre preparo il tè con cura, pesando le foglie, portando l'acqua alla giusta temperatura e contando i minuti di infusione, li osservo perdersi con lo sguardo nei pensieri. È un momento toccante per me che, da eterna insicura, mi arrendo per un attimo all'evidenza di quella bellezza, di un'idea che ha preso forma. Giro silenziosa nello spazio per risolvere eventuali dubbi o difficoltà, verso il tè nelle tazze, attendo di ascoltare le loro parole. La lettura condivisa diventa dialogo, sintonia, ricerca di immagini comuni, interpretazioni diverse e nuovi punti di vista. Riconosco una vivace curiosità, una sensibilità profonda e una grande generosità nell'ascolto e nell'esporsi. Anche i più riservati si lasciano andare. Una volta al mese, da ormai 3 anni, esco dalla sala con un'energia ripulita, piena di gratitudine per la fiducia e per i riscontri positivi delle persone, che spesso condividono (a volte in versi) gli strascichi che la pratica ha lasciato nei giorni successivi. Il potere magico del Tea Writing è quello di applicare un filtro poetico al nostro sguardo. Come scrive Dome Bulfaro in un articolo della sua rivista *Poetry Therapy Italia*, «la poesia fa bene come l'acqua: è semplice come l'acqua, si versa come l'acqua, si beve come l'acqua, ci purifica come l'acqua. La poesia è l'acqua dello spirito». All'acqua io ho aggiunto qualche foglia di tè.

© RIPRODUZIONE RISERVATA