



# Curati lavorando a maglia

Sei sotto stress? Hai troppi pensieri che ti assillano? Devi prendere una decisione difficile? Risolvere il caro vecchio cestino con gomitoli e ferri. E scoprirai che un gesto così antico come sferruzzare è la migliore medicina contro i malesseri da mondo moderno



## Preso da un libro

Al mio fidanzato  
preparo una sciarpa  
ma lunga lunga  
ma bianca bianca.  
Preparo una sciarpa  
come un sentiero  
su quel sentiero  
ci incontreremo  
su quel sentiero  
ci baceremo.

Da *Poesie di ghiaccio*  
di Vivian Lamarque. illustrazioni  
di Alessandro Sanna  
(Einaudi Ragazzi. 14,50 euro).

**R**ILASSARSI DAVANTI ALLA TV  
SENZA LA SPIACEVOLE SENSAZIONE

di star perdendo tempo. Lasciar andare finalmente i propri pensieri preferiti senza che altri, ben più noiosi e urgenti, prendano il sopravvento. Perdersi in un'oasi di silenzio e di pace, andando con la mente a chi amiamo e magari lavorando per lui. E poi naturalmente inventare, giocare, creare. Guardate quante cose offre fare la maglia: questo "lavoretto femminile" per anni considerato attività d'altri tempi sta mostrando oggi un nuovo fascino. Ci avete fatto caso? I negozi di lane, ferri e uncinetti stanno scomparendo, ma basta che al supermercato ci cada sotto gli occhi una confezione di matasse colorate e il vecchio, antico amore si riaccende. E faremmo bene a dare ascolto alla passione, alla voglia che le mani hanno di creare, perché il lavoro a maglia regala soprattutto due cose: relax e piacere. E abbiamo gran bisogno di entrambi. Cominciamo dall'effetto rilassante. Sentite che cosa si legge in *Maglia: ferri e uncinetto al servizio della fantasia*, un manuale di Maria Rosa Gianì datato 1966: «Seguite il lavoro con lo sguardo ma lasciate che il pensiero e la fantasia se ne allontanino un poco, non troppo naturalmente, in modo che il lavoro vi impegni, diciamo, per un 50 per cento: i vostri nervi ne trarranno notevole vantaggio, assai più che prendendo le solite pillole tranquillanti». Già allora, insieme al benessere, il termine stress cominciava ad avere un suo peso, e il lavoro a maglia ve-

niva avvertito d'istinto come una pausa rasserenante che anni più tardi medici e scienziati avrebbero confermato. Perché seguire il ritmo dei punti e far scorrere il filato tra le dita ci fa stare così bene? Ce lo spiega il dottor Leonardo Milani, psicologo e direttore dell'Istituto di psicologia del benessere di Ferrara: «Lo stress ci colpisce quando abbiamo una contemporanea presenza di pensieri che si accavallano, che riguardano il futuro e ci fanno dimenticare quello che stiamo facendo. Non siamo più nel presente, ma già proiettati verso un domani che ci preoccupa». Vero: quante volte ci è capitato di fare una telefonata a un'amica pensando, intanto, se riusciremo a rintracciare la tal persona che ci serve per concludere un lavoro! Ma tornando alla maglia?

«**F**ARE LA MAGLIA, COME MOLTE ATTIVITÀ MANUALI E RIPETITIVE»

continua il dottor Milani «ci obbliga invece al qui e ora. Dunque, ogni attività che ci metta in condizione di vivere nel presente è positiva per il nostro benessere, mette un freno naturale allo stress, che tenta di trascinarci sempre avanti. È un po' quello che accade quando si recita il rosario, che richiede una modalità di ripetizione automatica, capace di svuotare la mente e di creare così quel vuoto che sta alla base del concetto zen. In tutte le culture del mondo questa è meditazione: un'attività che pone l'uomo nel presente. Cosa anche più curiosa, fare la maglia non



**Lorenzo Milani**

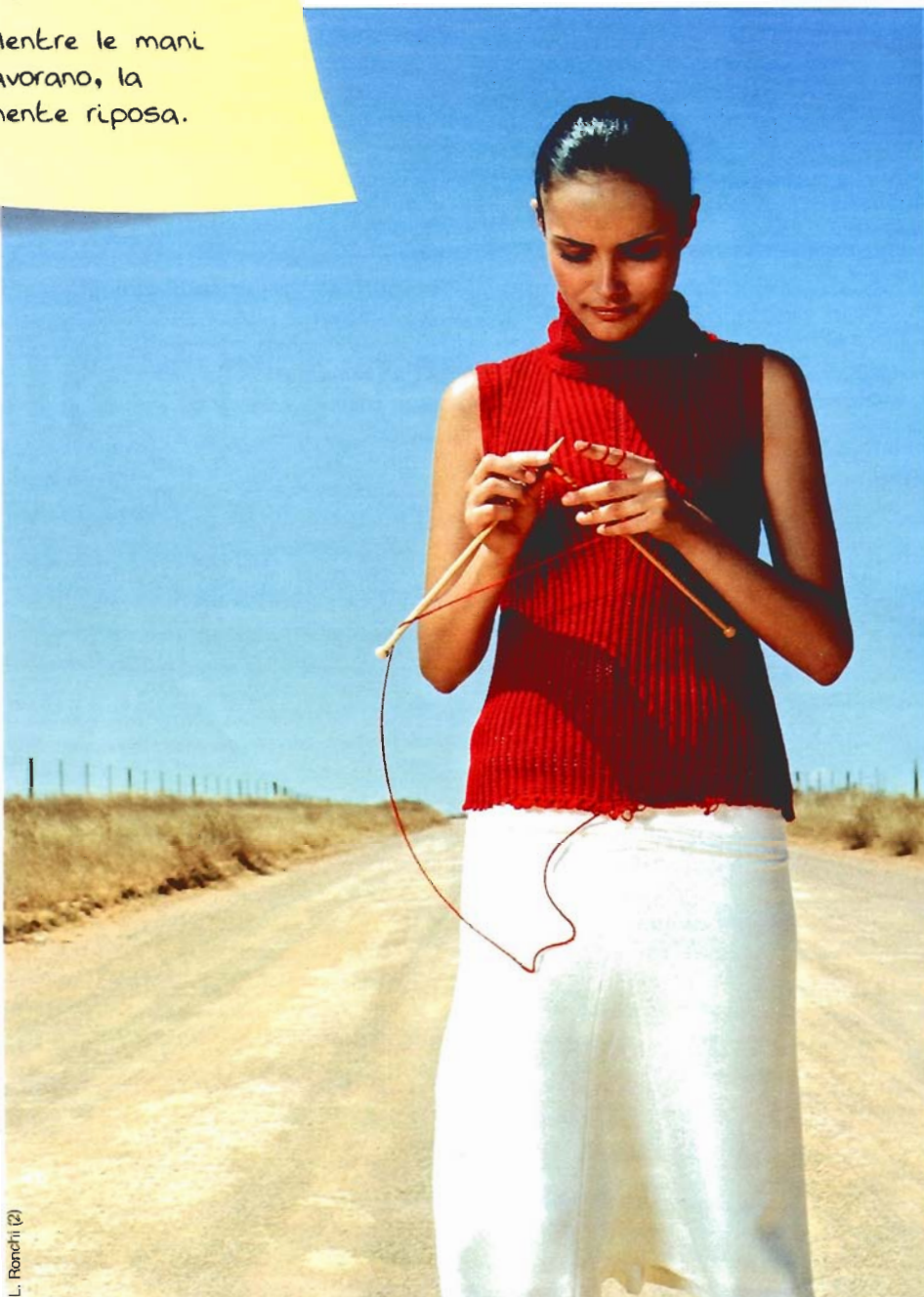
PSICOLOGO E  
PSICOTERAPEUTA

Direttore  
dell'Istituto di  
psicologia  
del benessere  
di Ferrara.

si limita ad ancorarci al presente, coinvolge anche la dimensione del futuro: il futuro, ossia il golf immaginato, sta prendendo corpo tra le nostre mani, lo abbiamo già con noi». E la nostra anima modernizzata, che tenta sempre di acchiappare quello che sta un po' più in là nel tempo, ne è appagata. «Mentre si dipana il lavoro, si dipanano anche i pensieri: certe decisioni importanti della mia vita le ho prese proprio facendo la maglia» ci conferma la scrittrice Carla Muschio, intellettuale acuta e spiritosa che alla maglia, tra le sue attività predilette insieme alla stesura di saggi, ha dedicato un libro, *Il maglione di Mozart* (ed. Stampa Alternativa). E ci introduce al secondo regalo che ci offre sferruzzare: il piacere. «Una volta che conosci i processi di base, ti si apre un'immensa libertà: puoi creare il lavoro che vuoi nei colori che vuoi, soprattutto se non ti affidi alla guida, un po' vincolante, di modelli già pronti. Oggi, che non siamo spinti dal bisogno, possiamo godere solo del lato artistico del lavoro a maglia, che attiene alla sfera della fantasia, della libertà creativa». E si può condividere. «Fare la maglia insieme a un'amica aiuta a dirsi cose difficili» continua Carla Muschio. «Non ci si guarda negli occhi e si riesce ad affrontare discorsi anche spinosi. E all'occorrenza si può alleggerire il tono della conversazione: mi aiuti? Mi sta bene? Qui cambieresti colore?». Ma non solo, far la maglia è un'attività imparentata con

Mentre le mani  
lavorano, la  
mente riposa.

L. Ronchi (2)



## La chimica dei ferri

Sedute in poltrona, i ferri da calza tra le mani, e un lieve sorriso sulle labbra. Le nonnine di una volta apparivano così: serene e rilassate. E oggi un docente dell'Università americana di Harvard, il professor Herbert Benson ci spiega il perché. Al pari della meditazione, il gesto ripetitivo di intrecciare punti su punti abbassa il livello di epinefrina e norepinefrina (sostanze che il cervello produce quando è sotto stress). Da qui la sensazione di tranquillità e relax.



## Che bello insegnarlo ai bambini

**Françoise Maurer, docente di lavoro manuale nella Scuola Steineriana di Milano.**

«Il lavoro a maglia, come le altre attività manuali, nelle scuole steineriane è materia di insegnamento. Ferri da calza e uncinetto compaiono tra i banchi a partire dai 6-7 anni: con grande successo tra i bambini, che a quell'età apprendono molto volentieri. Dal punto di vista educativo posso dire che il lavoro a maglia sviluppa e coltiva la volontà. Aiuta a impegnarsi per portare a termine un lavoro, a non scoraggiarsi, a imparare le tecniche per correggere i piccoli errori senza rinunciare all'impresa. E poi, come tutte le attività artigianali, è positivamente collegato al pensiero: le ricerche scientifiche dimostrano come l'uso delle mani stimoli molto lo sviluppo cognitivo e anche intellettuale dei bambini. Parla di intelligenze multiple, per esempio, lo scienziato Howard Gardner, tradotto in Ital a da Feltrinelli. Non a caso, l'attività manuale è materia di insegnamento nelle scuole pubbliche in Svizzera».



M. GAMBINO (3)

## È il mio ansiolitico naturale

**Cristina Celada, grafica illustratrice e creatrice di gioielli.**

*«Io faccio un doppio lavoro, praticamente, e certe sere mi ritrovo a casa davvero stravolta. Ma una volta alle prese con i miei gomitoli colorati e il progetto di un maglione che ho in mente, la testa si sgombra e in pochi minuti ritrovo la serenità. L'aveva intuito bene anche mia nonna che per tenere a bada me e le mie due sorelle, tre veri diavoli, ci riuniva intorno a sé e ci insegnava i primi rudimenti della maglia. Da allora non ho più smesso. E quando, ancora studentessa, ho fatto un po' di baby-sitting, ho usato lo stesso trucco di mia nonna per appassionare i miei piccoli amici. Rimanevano affascinati quasi come se la trama di una sciarpa che si snodava tra le mie mani fosse quella di una meravigliosa fiaba. Sì, il lavoro a maglia è anche magia e trasformazione della materia. E fa sperimentare il piacere della creazione».*



## Anticamente era una cosa da uomini

**Giuliano Marelli, stilista di maglieria e docente di moda e design al Politecnico di Milano.**

«È stata mia moglie a farmi cadere nella rete della maglia quando l'ho conosciuta 35 anni fa. Mi sono subito innamorato ma criticavo il suo modo di vestire. E lei mi ha lanciato una provocazione: "Disegnami tu un nuovo guardaroba". Facevo il grafico pubblicitario e non ho avuto problemi nel creare bozzetti. Ma mi sono subito accorto che era impossibile progettare la maglieria senza saper sferruzzare. Così mia moglie, sempre lei, mi ha insegnato il dritto e il rovescio. Da lì è nata una passione divorante. E sono diventato uno storico della maglia. Certo, quando altri uomini mi vedono con i ferri da calza ci scappa sempre una battuta. E allora amo ricordare che nel 1500 il lavoro a maglia era prerogativa dei maschi. Le donne filavano solo la lana. Di più: si diventava maestri magliai dopo otto anni di studi durissimi».



REGOLE DA PAG. 32

l'amore. Un lavoro ai ferri è sempre pensato per una persona che ci è così cara da impiegare per lei tempo, cura, invenzione. La copertina per un bimbo, il maglione per la nipote adolescente, o, se si vuol rischiare, il golf per l'uomo che si ama. È segno di forte intimità offrire un regalo come questo. Rinsalda il legame perché tutta l'attività artistica è un discorso che rivolgiamo, in questo caso, al destinatario. Gli diciamo tante cose con i colori e il modello scelti. E lo preghiamo implicitamente di avere di quell'oggetto la stessa cura che gli abbiamo dedicato noi a prepararlo. Curare quel golf sarà come curare la relazione, pensarla, ritrovarselo fra le mani ogni tanto. Questo regalo è un abbraccio, naturalmente. Inoltre, come in tutte le avventure amorose, è impossibile dire come andrà a finire: occorre lasciar fare anche un po' al caso, perché numeri, taglie e misure non assicurano il risultato al cento per cento. Insomma, siamo invitate a non essere eccessivamente precise per non trasformare in fatica perfino uno slancio amoroso. ■

## PER SAPERNE DI PIÙ

**Lavorare a maglia: dal gomito al maglione**, di autori vari, Giunti, 6,50 euro. Un nuovo manuale per coltivare la vostra passione. Punto per punto.