



Una serata per colorare insieme, armate di pennarelli e allegria. L'hanno organizzata Grazia con la presentatrice Alessia Marcuzzi e Lancôme Paris alla galleria Cardi Black Box di Milano. Ci sono le lettrici, amiche e "pinelle", così si chiamano le follower del blog di Alessia *La Pinella*. Lo spazio si riempie in un attimo, tutte hanno in mano i pennarelli Giotto by Fila pronte a colorare le gigantografie dei disegni del libro *La Pinella a colori*, pubblicato da Rizzoli, che campeggiano sulle pareti della galleria, tra le opere di Enrico Castellani, esposte nella bella mostra *Alla radice del non illusorio* (fino al 19 dicembre). L'energia nell'aria è di quelle speciali, la vitalità di Alessia e di Silvia Grilli, direttore di *Grazia*, è contagiosa. È vero, colorare fa stare bene, ce lo conferma Laura Artusio, psicologa di Per Lab, laboratorio di Psicologia, Emozioni&Ricerca (vedi a pagina 110). Saluto le lettrici che stanno arrivando numerose: «È insolito per noi essere coinvolte nella vita del giornale che ami», dice una di loro, Amanda Deni. «Ma è la partecipazione la vera chiave di successo per i media oggi. *Grazia* è un filo conduttore nelle nostre vite». Alla lettrice Marina Giacobini, che si occupa di strategie di immagine e brand, piace sentirsi protagonista: «Sono contenta di essere qui perché nell'aria c'è una bella vibrazione». Arrivano davvero in tante, impossibile raccontarle tutte: c'è Irma Maida, lettrice di *Grazia* da 30 anni. Federica Camero e la sorella Cristina, lettrici di Sondrio, entusiaste: dicono di avere scoperto l'arte

di colorare grazie a noi. La lettrice Elena Schillaci invece di art therapy ne sa tanto e proprio ieri ha trascorso la serata con suo figlio a colorare. Benedetta De Luca, nostra affezionatissima fan, è arrivata da Salerno con la mamma e l'amica Francesca Ragone, e ci confida il proprio motto: «Mai uscire di casa senza sorriso e labbra rosse di rossetto». L'atmosfera si scalda, sono le 19, e accolte da calici di sputante Franciacorta, da Crodino Twist e tanti cioccolatini Pernigotti, arrivano le celeb. Incontro l'attrice Eliana Miglio, che mi svela di avere tre colori con i quali parla a se stessa: il rosso che la fa sentire sicura, il bianco perché sa d'infanzia, il nero perché è un colore-divisa che protegge. Flora Coluccia, responsabile comunicazione di Lancôme, principale partner dell'evento, racconta che nei periodi di crisi si vendono tanti rossetti rossi, perché è un colore che sprigiona energia e aiuta il desiderio di rinascere. Tra le amiche di Alessia arrivano l'attrice Elena Santarelli e la conduttrice Mara Venier, che sorride e confessa che qui tutto le ricorda quando disegnava con i suoi bambini, mentre la showgirl Federica Fontana pensa che i disegni dell'album siano perfetti per una carta da parati. Per l'attrice Geppi Cucciari vedere tante donne che colorano è un grande segno di gioia e la cantante Emma Marrone mi confida che è bello vedere il mondo a colori. La showgirl Belén Rodriguez disegna benissimo: lo fa spesso con il figlio Santiago, mi dice. Molte celeb hanno firmato le tavole dell'album che saranno messe all'asta e che finanzieranno un progetto di beneficenza di Oxfam Italia. Sono quasi le 21, la festa sta per finire, ma nell'aria resta una scia piena di vitalità.

Foto: DANIELE VENTURI



I COLORI guariscono

L'ANSIA. RICORDA il gioco AIUTA A CONCENTRARSI. UNA PSICOLOGA ESPERTA IN intelligenza emotiva spiega PERCHÉ LA MODA DEL MOMENTO è l'attività preferita da chi cerca l'armonia. COME HA IMPARATO ANCHE Lady Gaga

Cè un'energia fantastica, molto contagiosa. Ed è merito dei questa semplice attività del colorare, che è un richiamo al gioco e che a sua volta genera uno stato meraviglioso». Alla galleria Cardi Black Box c'era anche la psicologa Laura Artusio, fondatrice e responsabile di Per Lab, laboratorio di Psicologia, Emozioni&Ricerca dell'università degli Studi di Firenze, che opera in collaborazione con il Centro per l'intelligenza emotiva della università di Yale, negli Stati Uniti. «Abbiamo portato in Italia un metodo di educazione emotiva frutto di 25 anni di esperienza», dice Artusio. E oggi, grazie anche al contributo di Lancôme, questo sistema arriva nelle scuole di Firenze e Verona.

In che cosa consiste il metodo che avete messo a punto?

«Lavoriamo sull'intelligenza emotiva. Quell'aspetto legato alla capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le emozioni proprie e altrui».

Che differenza c'è tra disegnare e colorare? Non è poco creativo dovere semplicemente "riempire" delle figure?

«Colorare spazi bianchi tratteggiati da altri non ti mette di fronte all'ansia da prestazione. Non hai il timore del foglio bianco e di ritrovarsi, pennarello in mano, a dire a te stessa: "E ora che cosa ci faccio?"».

Funziona solo per loro?

«Il nostro metodo è adatto a tutti, dagli sportivi ai manager, ai ragazzi più emotivi che hanno difficoltà a capitalizzare il proprio apprendimento durante interrogazioni e verifiche. Aiuta a sviluppare le abilità per gestire meglio le emozioni».

Farlo con altri, come è successo alla serata di Grazia, amplifica l'effetto?

«Se mi concentro sulle mie sensazioni, imparo a conoscere me stessa. Ma se lo faccio insieme alle persone a cui voglio bene, diventa tutto perfetto».