

Le parole come terapia, ecco la Bioscrittura®

Questo metodo olistico ideato dallo scrittore Fulvio Fiori insegna a usare le parole per entrare in relazione profonda con noi stessi, liberare l'energia creativa e guarire dalle ferite emotive...

◆ Paola Rinaldi

Le parole non sono farmaci, ma possono curare, lenire e guarire anche le ferite più profonde. È il principio su cui si fonda la Bioscrittura®, un originale metodo olistico che utilizza il linguaggio scritto per sciogliere i pensieri negativi, risvegliarli e lasciarli andare. In effetti quelle che noi consideriamo solamente il mezzo per dialogare (le parole, appunto) sono in realtà energia pura, piccoli semi capaci di germogliare nel cuore e farci sentire meglio oppure peggio, sollevati o sconfortati, rigenerati o indeboliti, a seconda di come vengono usate. "Tutto questo non è poi così strano, visto che le parole abitano nella nostra mente sin da bambini, quando le apprendiamo", spiega Fulvio Fiori, scrittore e terapeuta della parola. "Durante il giorno ci capita di pensare frasi come: devo andare dal dentista, Giuseppe non mi chiama, ho lasciato l'acqua sul fuoco, Edoardo è all'asilo, devo passare in lavanderia, e così via. Accanto a questo pontone di parole in perenne ebollizione ci sono le immagini, legate a ricordi, desideri, scene di film, situazioni vissute".

visualizzarlo e sentiamo l'acqua in bocca. Allo stesso modo, se ci chiedono di immaginare l'incidente di una persona cara il nostro stomaco si aggriglia. "L'inconscio non è in grado di distinguere fra vero e verosimile", sottolinea Fiori. "Ciò significa che le parole hanno lo stesso peso della verità e sono in grado di attivare le medesime sensazioni fisiche ed emotive che si avrebbero di fronte a fatti reali, concreti. Da tutto questo deriva la loro importanza per il nostro benessere".

Il mistero del linguaggio

Ma le parole non sono tutte uguali. Ci sono quelle pensate, dette e scritte. Le terze sono le più cariche di energia: lo dimostrano i testi sacri, che da migliaia di anni continuano a influenzare la nostra visione del mondo, così come i giornali che ogni giorno

Questioni di famiglia

In tutte le famiglie esistono parole ricorrenti, che si sono sedimentate e hanno nutrito l'intero albero genealogico, come la linfa nelle piante. Quelle stesse parole possono nascondere potenti maledizioni o al contrario luminose benedizioni, creando di conseguenza insuccessi o felicità nel corso delle generazioni. In sostanza, un blocco della nostra vita potrebbe essere legato a ciò che dicevano il nonno, la mamma o la zia. Il legame con le nostre radici infatti è molto profondo e in gran parte ancora sconosciuto nella sua potenza. A tal proposito, possiamo ricordare il cosiddetto "esperimento dello spin": nel 1980, due elettroni accoppiati - cioè appartenenti allo stesso atomo - furono separati e portati rispettivamente a Roma (Istituto Nazionale di Fisica Nucleare) e a Ginevra (Centro Europeo di Ricerche Nucleari). Del secondo venne cambiato lo spin, cioè il senso di rotazione istantaneamente, anche lo spin dell'elettrone rimasto a Roma si girò. Seppure i nuclei non siano ancora riusciti a spiegare il fenomeno, è certo il legame indissolubile della materia. E questo vale anche a livello familiare, visto che ciascuno di noi è composto dalle cellule ereditate da mamma e papà, a loro volta coltivate dagli altri ascendenti.



FAI così...

Parti da una parola o una frase e poi scrivi di tutto le prime cose che ti appaiono, qualunque esse siano. Per esempio, rispondi a: "Qual è il titolo della mia vita?" oppure "Come vedo la mia vita?". Alla fine, rileggendo,

ti accorgerai di vocaboli che usi più spesso di altri, di giudizi che hai su te stesso, di considerazioni che non hai mai fatto, ma soprattutto delle emozioni che quanto hai scritto genera in te (disturbo, piacere, indifferenza, paura, dolore, rabbia, amore, odio, ecc.).

punto da essere ricordato anche in età adulta e segnare la propria capacità di fiducia verso gli altri. Per superarlo ci si può affidare alla scrittura. In maniera minuziosa si descrive l'accaduto, ma inserendo un nuovo personaggio, come una compagna di classe che interviene dicendo: "Non è vero, signora maestra, io ho visto mentre gliela regalava". Può apparire incredibile, eppure riscrivere gli eventi in maniera diversa regala una profonda libertà interiore. Questo è dovuto al fatto che gli avvenimenti passati, per quanto negativi, continuano a esistere solo nella nostra mente: è lì che dobbiamo "lavorare" per sradicarli.

Un po' alla volta

In alcuni casi, però, riscrivere un brutto episodio può richiedere tempo. Se pensiamo di aver avuto un'esperienza "terrificante", nei nostri racconti possiamo iniziare a chiamarla in maniera diversa: prima "terribile", poi "molto dolorosa", più avanti "dolorosa", infine "difficile". Non chiamare più le cose allo stesso modo le svuota di quel significato pauroso che attribuiamo loro. E non importa se il cambiamento non è immediato, perché nessuna modifica reale e sostanziale ha un tasto on/off su cui pigiare. Bruce Lee, attore, regista e maestro di arti marziali, diceva: "Non temere l'uomo che ha tirato 10 mila calci una volta, ma temi l'uomo che ha tirato un calcio per 10 mila volte". In questa frase c'è tutta la potenza della gradualità: per ottenere un risultato, piccolo o grande che sia, bisogna allenarsi ogni giorno, essere

"Tutti abbiamo parole nel cuore che non abbiamo avuto il tempo, la capacità o il coraggio di dire a qualcuno. E non è importante se il destinatario le leggerà davvero oppure no: scriverle farà del bene soprattutto a noi"

costanti, e cambiare il linguaggio può aiutarci in questo percorso.

"Non dimentichiamo che le parole possono trasformare il nostro destino", sottolinea Fiori. "C'è una commedia del 1985, diretta dalla regista Doris Dörrie e intitolata "Uomini", dove a un pubblicitario intimorito di dover affrontare i vertici aziendali viene consigliato di immaginare i suoi interlocutori in mutande durante il colloquio. Ecco, questo è un esempio paradossale, ma efficace, di come sia possibile trasformare un pensiero negativo o una particolare soggezione in un vantaggio, un'opportunità". Per esempio, "ho perso l'aereo e sono arrabbiato" può tramutarsi in "ci sarà un motivo per cui ho perso questo aereo"; "forse, nel terminal, devo conoscere una persona che mi cambierà la vita"; "qualcuno potrebbe avermi protetto da un incidente" o "magari è una lezione per rendermi più puntuale". Messa per iscritto, questi pensieri possono davvero alleggerire animo e cuore o addirittura migliorarci la vita.

Un taccuino con sé

Se se detestiamo scrivere? Se pensiamo di non essere capaci? Per allenarci possiamo mettere nero su bianco tutte le emozioni che ci attraversano. Per farlo dobbiamo sempre tenere a disposizione un quaderno, un diario, un tablet, un computer portatile o qualsiasi altro strumento che sentiamo affine al nostro modo di comunicare. Magari, passeggiando per strada, potremmo essere colpiti dalla bellezza di un fiore, dal modo in cui un gatto saltella da un tetto all'altro, dal cielo incredibilmente azzurro o da un negozio ben allestito. Qualunque sia la sensazione che ci attraversa mente e cuore, dobbiamo registrarla: non si tratta di descrivere il fiore, il gatto, il cielo o la vetrina, ma piuttosto di compiere un esercizio di ascolto e dire cosa ci hanno trasmesso a livello interiore. "Giorno dopo giorno, ci accorgeremo del potere di ogni singola parola: scriverla diventa un modo per osservarla dall'esterno e poi darle una nuova forma, guardando da eventuali disagi".

Conforto per un lutto

Accettare la perdita di una persona cara, o a causa di un lutto, una separazione o un abbandono, è una delle esperienze più difficili e dolorose della vita. Anche in questo caso la scrittura può essere terapeutica: o chi abbiamo perduto possiamo scrivere una lettera simbolica, in cui esprimere la nostra sofferenza, chiedere conforto, descrivere un viaggio che sognavamo di fare insieme, raccontare un ricordo che portiamo nel cuore, ricordare un episodio gioioso, ribadire quanto amore abbiamo provato e sentiamo ancora.

indirizzano le scelte che facciamo. "Su queste basi, tenere un diario quotidiano in cui appuntare cosa abbiamo vissuto o provato rappresenta un ottimo esercizio di pulizia emotiva, che aiuta a mantenere l'ascolto interiore. Nella vita di ogni giorno, infatti, è essenziale conoscere ciò che ci fa stare bene o ci emoziona, fosse anche solamente una passeggiata al parco o il sapore di un bigné. Al contrario, se interrompiamo il contatto con noi stessi, non siamo più in grado di rispondere a una domanda semplice come: c'è qualcosa che potrebbe rendermi felice in questo momento?". Altrettanto potenti sono le lettere. Possiamo scriverle alle persone con cui non abbiamo concluso un discorso, perché magari sono morte o semplicemente hanno intrapreso una strada diversa dalla nostra. Tutti abbiamo parole nel cuore che non abbiamo avuto il tempo, la capacità o il coraggio di dire a qualcuno. E non è importante se il destinatario le leggerà davvero oppure no: scriverle farà del bene soprattutto a noi, perché ci aiuterà a chiudere un cerchio e trovare finalmente pace.

"Un esperimento interessante lo le lettere scritte dal futuro", suggerisce Fiori. "Per esempio se vogliamo smettere di fumare un ottimo incentivo può essere quello di immaginarci fra qualche anno, finalmente liberi dalle sigarette, intenti a raccontare quanto ci sentiamo in forma, quanto fiato abbiamo ritrovato nel salire le scale, quanto successo in più riscontriamo nelle relazioni sociali. Si tratta di un incredibile esercizio di aiuto".

La narrazione

Un ulteriore strumento della Bioscrittura® è la narrazione, utile soprattutto quando un evento ci ha ferito e continua a tormentarci. In questo caso possiamo raccontare "un'altra storia" al nostro inconscio, che si piacerà. Un esempio: una bambina decide di regalare una gomma profumata alla compagna di banco ma ci ripensa, e per riverirla indietro dice alla maestra che la sua amica l'ha rubata. Un episodio come questo può creare vergogna e umiliazione, al

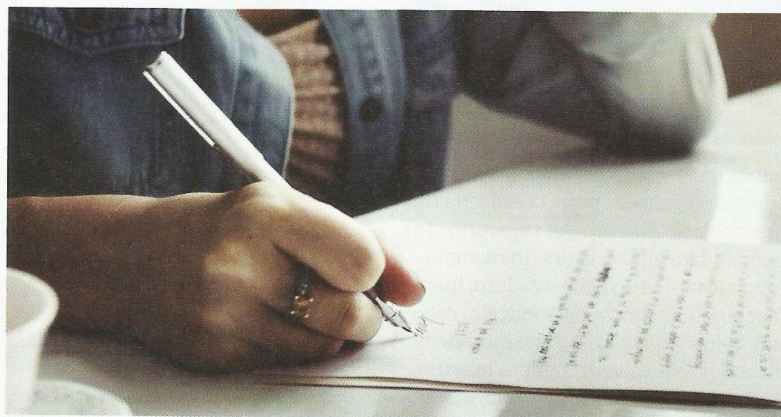
“Può apparire *incredibile*, eppure *riscrivere* gli eventi in *maniera diversa* regala una profonda libertà interiore”

Alleniamoci così

Disagi, abbiamo detto. Teniamo conto che i pensieri negativi non sono tutti uguali: ci sono quelli che ci attraversano la mente per un istante, quelli che ritornano ogni volta in cui si presenta la stessa situazione e quelli che ci tormentano giorno e notte perché qualcosa non va nella nostra vita e non troviamo soluzione. Soprattutto nell'ultimo caso, quei pensieri ci trafiggono il cuore come chiodi, ci mettono in testa che un determinato problema è irrisolvibile e, alla fine, generano ansia, depressione, panico. Per affrontarli, possiamo:

- **CREARE UN TACCUINO DEI PENSIERI NEGATIVI**, da portare sempre con noi, nella tasca della giacca o in borsetta. Ogni volta che un pensiero negativo, pesante, scomodo o ingombrante si affaccia alla nostra mente, scriviamolo e poi chiudiamo il taccuino con forza, come se sbattessimo una porta, come se volessimo gettare tutto nel cestino della spazzatura. E se nonostante tutto dovesse ripresentarsi, scriviamolo nuovamente, ripetendo gesti e intenzioni;

- **“ASSEDIAMO” IL PENSIERO**. Se un'idea ci tormenta (per esempio, “non valgo niente”), scriviamola al centro di un foglio e poi circondiamola con tanti pensieri positivi che la contrastino (“io valgo molto”, “tutti mi stimano”, “i miei amici mi amano”, “molte persone riconoscono il mio valore”, ecc). Devono essere frasi brevi ma vere, in cui crediamo sul serio e che non rappresentano una finta auto celebrazione.

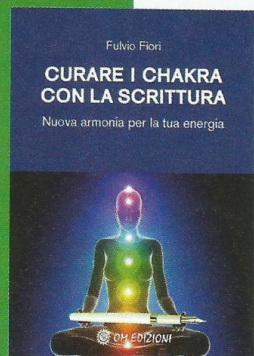


Alcune fanno bene

E poi ci sono parole così positive da farci addirittura del bene. In questo caso non esistono regole valide per tutti. “Le migliori sono quelle che sentiamo più nostre, che appagano la nostra sensibilità linguistica ed emotiva”, assicura Fulvio Fiori. “Al mattino possiamo alzarci e scrivere di getto tutto quello che ci passa per la testa, senza regole, senza finalità. Oppure, a fine giornata, possiamo ripercorrere tutto quello che ci è accaduto. Entrambi gli esercizi ci aiutano a “buttare fuori” le parole, a non lasciarle depositare nel nostro inconscio, a vedere le cose in maniera

diversa e costruttiva”. E quando riusciamo a trovare due o tre vocaboli che ci suonano particolarmente bene e ci regalano serenità, possiamo utilizzarli come un mantra, magari canticchiandoli, ripetendoli mentalmente, appiccicandoli sullo specchio del bagno.

“Insomma, scrivere può trasformare i pensieri negativi in positivi e lo stesso vale per abitudini, progetti, emozioni, ricordi, destino; perché la parola è energia e ha un potenziale creativo infinito, concreto e tangibile”, conclude Fiori. “L'importante è usare ogni singolo vocabolo in modo consapevole, con intenzione energetica chiara, emozione intensa e stile personale, profondamente nostro”.



Il libro

È fresco di stampa il nuovo libro di Fulvio Fiori “Curare i Chakra con la scrittura - Nuova armonia per la tua energia” (Om Edizioni, 166 pagine, 15 euro), dove l'autore applica la potenza terapeutica della scrittura ai centri energetici che lo Yoga chiama “chakra”. Il risultato è un magico volo sulle ali della penna, lungo la mappa corporea, emotiva e spirituale della propria vita, da neonato ad adulto, che consente di sciogliere blocchi e risanare antiche ferite.

Bioscrittura

Il termine indica un tipo di scrittura terapeutica ideato da Fulvio Fiori (scrittore e insegnante di meditazione) e illustrato nel libro fresco di stampa *Curare i Chakra con la scrittura* (OM Edizioni, 15 €). La Bioscrittura aiuta a scoprire

18 **Starbene**

se stessi attraverso i temi dei Chakra (i centri di energia secondo le filosofie orientali): la fiducia e la paura, il piacere e il dolore, la compassione e la seduzione... Il metodo utilizza tre strumenti: la scrittura istintiva, dove partendo da una parola esprimi, di getto, quello che ti ispira; la scrittura creativa dove, anche qui partendo da uno stimolo dell'autore, esprimi le tue emozioni; e infine le meditazioni guidate, per ridare luce a quello che hai lasciato inespresso.

