

# SCRIVERE

## ci aiuta a star bene

Dando forma ai pensieri scomposti cura le ferite dell'anima



Copywriter, autore, maestro Paolo e insegnante di La Dà, Fulvio Fiori nella foto: spiega come il scrittura terapeutica è di grande successo. Tra i suoi libri pubblicati con Dea, Garzanti e lo scrittore (2011), *Le parole che fanno bene* (2017) e il recente *Cosa famiglia, il mio libro* (16), la copertina sopra a destra.

*Non solo le autobiografie alimentano libri e film di successo, ma possono diventare una forma di terapia straordinaria. «Mettere i fatti neri su bianco ci consente di guardarli dall'esterno. E di trasformare le emozioni intrappolate dentro di noi», spiega Fulvio Fiori, ideatore della bioscrittura. Lo abbiamo intervistato*

DI ANTONELLA FIORI

**P**ossiamo raccontarti una storia? Che storia? La mia. Tutti noi abbiamo qualcosa da condividere. Ma che cosa vuol dire scrivere di sé? In libreria, dove la maggior parte dei romanzi prende spunto dalle vicende dei loro autori, gli esempi non mancano. Uno per tutti? *Fai del tuo* (Longanesi), il primo romanzo di Massimo Gramellini, in venta alle classifiche per oltre 50 settimane. Il giornalista e saggista ha scritto qui un'opera autobiografica in cui racconta come ha superato il dolore per la morte della madre. Anche il cinema si nutre delle storie vere dei registi. L'ultimo film di Valeria Bruni Tedeschi, *I collegiati*, tratteggia personaggi che ricalcano le diverse figure familiari. Scrivere di sé è un'arte vero e proprio per alleviare le sofferenze. Ma di quali strumenti abbiamo bisogno per farlo? Abbiamo rivolto questa e altre domande a Fulvio Fiori, esperto di scrittura terapeutica e ideatore della bioscrittura, un metodo che utilizza la parola scritta per creare percorsi di autoconoscenza e crescita personale. E che nel suo ultimo libro, *Cosa famiglia, il mio*, ti ►



F

## STORIE

della settimana

Anna Trovati, 35, nel film  
«Cento volte un sì» di  
Alessandro De Sica, sulla grande  
scrittura autobiografica  
barocca. A destra: il suo salotto  
il martedì. Sotto: la copertina  
del suo romanzo autobiografico  
«L'aspirante di quattro libri»,  
diventando un'isola per le  
parole della Belle Époque



insegna a scavare nel nostro passato familiare, nel nostro albero genealogico, per vivere meglio e curare le nostre ferite. Scrivere ci aiuta a star bene? E scrivere di noi stessi ancora di più?

«Partiamo da una premessa: quando dentro di me le cose vanno bene, hanno una buona forma. Per esempio: sono innamorato di Maria e questo sentimento ha una forma precisa nella realtà, per esempio nel fatto che andiamo a mangiare fuori, voglio stare con lei, sono felice se mi telefona. Quando invece io sono prigioniero di un problema le cose non hanno più una forma, si de-formano: pensieri e emozioni diventano un po' come pilastri. Ho alti e bassi, non so più se la mia storia con Maria andrà a buon fine o no. Ecco, nel momento in cui io scrivo, tutto sulla carta quello che provo, dà di nuovo una forma al mio mondo emotivo».

**Shakespeare diceva: "Date parole al vostro dolore se volete che il cuore non si spezzi".**

«Esatto. Io sto male, ma se scrivo, porto fuori di me il tormento in una forma che posso osservare e contemplare in una luce precisa».

**Mi inserisco come se fossi un estraneo?**

«Sì, questo è molto importante. In non uno più dico il problema e questo mi dà rilievo e anche spazio per altre riflessioni. Scrivere immediatamente quello che ci è successo ed esprimere l'emozione, per me è stata una grande prova quando, ho pensato un grande dolore, è una prima trasformazione».

**Il secondo passaggio qual è?**

«Riscrivere anche in modo fantasioso quel che è accaduto. Mettiamo che avessi un fratello che è morto a 8 anni. L'avevo insieme per strada, è arrivata una macchina e ci ha investiti. Lui è morto e

io no. Non posso fare nulla rispetto all'episodio avvenuto, ma scrivendo posso trasformare l'emozione che provo verso quell'accadimento. L'importante è trovare un altro personaggio dentro di noi che osserva le cose in modo alternativo».

**Questo che cosa comporta?**

«Un cambiamento emotivo. Se mi sento in colpa verso mio fratello che nell'immaginario di famiglia, proprio perché non c'è più, diventerà il preferito, in queste emozioni posso riscrivere attraverso un racconto inventato. Posso anche far arrivare l'angelo di Dio che salva mio fratello. Posso inventare una serie di episodi che cambiano l'emozione che provo».

**In che modo avviene questo?**

«Attraverso l'inconscio che non distingue tra ciò che è vero e ciò che è verosimile. È il meccanismo che ci permette di emozionarci davanti a un film e consente anche la terapia: scrivere per stare bene».

**C'è differenza tra scrivere per se stessi e pubblicare la propria storia?**

«Nel momento in cui scrivo per me sto facendo autentica terapia, non ho nessun altro fine che dialogare con me stesso. Se invece voglio pubblicare, realizzare un film o uno spettacolo teatrale, entra in comunicazione con l'altro».

Dato che viviamo in una società che multa lego, nel momento in cui il libro piace, ha successo, lo posso entrare in un'iperbole della mia individualità, identificandomi totalmente nel mio problema che mi ha dato l'attenzione del mondo. Ecco, questo può essere un passaggio molto pericoloso. Non dico che uno non debba avere riconoscimenti, vanità e voglia di protagonismo sono anche motivi dell'umanità. Se devo trovare il vaccino per il cancro è il mio ego a marciare. Allo stesso tempo con i social

network il narcisismo è continuamente alimentato. Io sono perché vengo apprezzato con dei like».

**Quindi è pericoloso pubblicare una storia autobiografica?**

«Non sempre. Se lo avevo delle cose personali da dire e non l'ho potuto fare, divulgarle colma questo dolore. Ci si libera anche della paura di esporre certe cose. Penso a un libro come *Psale* di Lubella Allende, sulla figlia morta. Se io sono un vero scrittore, un comunicatore, ovvero uno che sa mettere in comune, questo avrà poi un valore universale. La mia storia farà bene a me, ma io farò il bene anche di altre persone».

**Ogni storia è un po' autobiografica?**

«Sì. Non posso scrivere qualcosa che non sia dentro di me. Autobiografia infatti non è solo parlare di se stessi, è anche un fatto, un aneddoto che ho sentito da un amico ed entra nella mia vita».

**Ma noi cambiamo identità mentre scriviamo?**

«Certo, possiamo allontanarci o avvicinarci alle radici, recuperare anche i nomi dei nostri antenati per inventare personaggi nuovi. Il bello della scrittura è che possiamo modulare tutto. Se siamo stati infelici in amore possiamo creare un personaggio felice. È una tecnica di compensazione che aiuta molto».

**Molti vorrebbero scrivere ma a un certo punto si bloccano.**

«Ci può essere l'ansia da prestazione, mi è molto probabile anche il sabotaggio perché la scrittura tende a portare a galla il dolore e affrontarlo è sempre difficilissimo. Molte volte le persone non vogliono guardare le loro zone d'ombra, la loro sofferenza».

**Che consigli possiamo dare per scrivere per stare meglio?**

«Svegliarsi la mattina e per prima cosa scrivere per cinque minuti. Questo crea una connessione tra noi e la scrittura immediata. E ci dà subito il senso di un rapporto con noi stessi, con il fatto straordinario che siamo vivi, ci stiamo prestando attenzione, ci ascoltiamo».

**Si può iniziare a scrivere a tutte le età?**

«Sì. Ci sono arti giovani, come la musica - i veri fenomeni hanno scritto le più grandi sinfonie giovanissimi - e arti come la letteratura e la scrittura, che non hanno età. Io preso dall'emisfero delle emozioni e lo trasferisco nell'ossiderio logico, delle parole. E questo si può fare anche a 100 anni».

# Starbene

## TEMPO LIBERO



**Cara famiglia, ti scrivo**  
Fulvio Fiori  
(Tea, 16 €)

IL MANUALE

### *Il segreti del tuo albero genealogico*

Ti piace la musica come a tua madre ma fai belle foto quasi come lo zio fotoreporter. Questo è solo un esempio ma tante tue passioni (come tante manie) possono avere origine da chi è venuto prima di te. Come scoprirlo? Fulvio Fiori, ideatore della "bioscrittura", suggerisce di prendere carta e penna e usare il suo metodo per addentrarti tra i rami del tuo passato familiare. E capirti meglio.



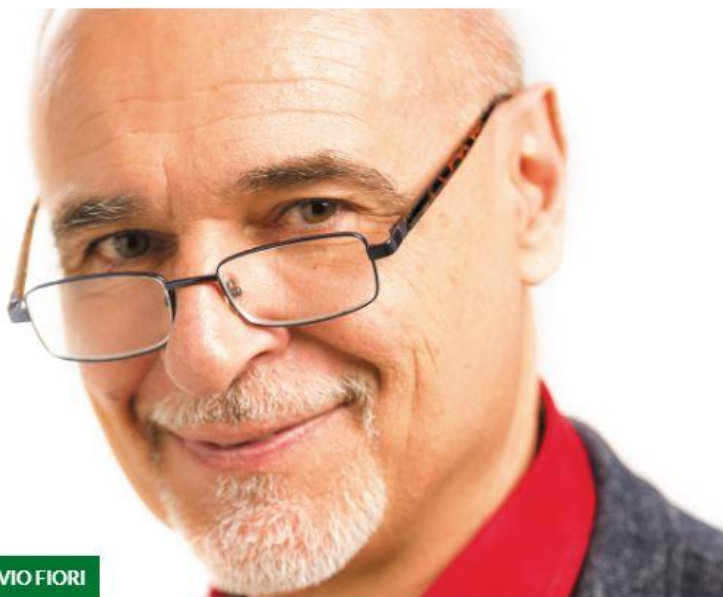
## Scrivere il proprio dolore aiuta a superarlo

Mi piace 0

Condividi 0

Tweet

Mer, 03/10/2018 - 17:59



LIBRI/FULVIO FIORI

**INTERVISTA** Cosa vuol dire scrivere di se nei romanzi con tante storie che hanno spunto autobiografico anche al cinema, vedi ultimi film di Valeria Bruni Tedeschi con personaggi che ricalcano le diverse figure familiari? Si scrive di se anche per uno sfogo che ci fa star meglio. Ma davvero riusciamo ad alleviare le nostre sofferenze raccontandole in un romanzo? Ne parliamo con **Fulvio Fiori**, che nel suo ultimo libro **"Cara famiglia ti scrivo"** (Tea, p. 261, euro 16) ci insegna a scavare nel nostro passato familiare, per vivere meglio e curare le nostre ferite.



### Fulvio Fiori, scrivere ci aiuta a star bene? E scrivere di noi stessi ancora di più?

Shakespeare diceva: "Date parole al vostro dolore se volete che il cuore non si spezzi...". Io sto male ma se scrivo, porto fuori di me il tormento in una forma che posso osservare e contemplare in una luce precisa.

### Mi osservo come se fossi un estraneo da me?

Sì. Io non sono più dentro il problema e cio' mi da un sollievo e anche spunti per altre riflessioni. Scrivere immediatamente quello che ci è successo e esprimere l'emozione è una prima trasformazione.

### Il secondo passaggio qual è?

Riscrivere anche in modo fantasioso quel che è accaduto. Mettiamo che ho un fratello che è morto a 8 anni. Eravamo insieme per strada, è arrivata una macchina e ci ha investito. Lui è morto e io no. Scrivendo io posso trasformare l'emozione che provo verso quell'episodio.

### In che modo avviene questo?

Attraverso l'inconscio che non distingue tra ciò che è vero e ciò che è verisimile. Posso inventarmi che lui si è salvato per esempio... E' il meccanismo che ci permette di emozionarci davanti a un film e consente anche la terapia: scrivere per stare bene...

### E' pericoloso pubblicare una storia autobiografica?

Non sempre. Se io avevo delle cose personali da dire che non ho potuto dire, allora divulgarle colma questo dolore... Ci si libera anche della paura di dirle, certe cose. Penso a un libro come "Paula" di Isabelle Allende, sulla figlia morta. Se io sono un vero scrittore, un comunicatore, ovvero uno che sa mettere in comune, questo avrà poi anche un valore universale.

ANTONELLA FIORI





<https://www.raiplayradio.it/programmi/life-ilweekenddelbenessereedellasalute/>