

# LE PAROLE CHE FANNO BENE

Rassegna stampa

La Repubblica



PASSAPAROLA

di Silvana Mazzocchi



## La "bioscrittura" come terapia, un libro-manuale

"Le parole che fanno bene" di Fulvio Fiori illustra il metodo olistico finalizzato a sciogliere i pensieri negativi



Fulvio Fiori

La scrittura è un dono che consente di mettere in ordine pensieri ed emozioni poiché, con la parola impressa sul foglio, "l'argomento che turba assume una forma precisa, qualunque essa sia, anche orribile" e gli effetti sono certamente positivi. Fulvio Fiori, autore teatrale e aforista, con al suo attivo numerosi fortunati saggi sull'arte del vivere al meglio e sui poteri benefici delle parole scritte, con il suo ultimo libro *Le parole che fanno bene* (Tea), esplora ancora

una volta le infinite potenzialità che scaturiscono dalla scrittura, per sottolinearne i risultati vincenti "contro i pensieri negativi", ma anche per mettere insieme progetti e affrontare finalmente se stessi. Mettere nero su bianco, parola dopo parola, le sensazioni legate al dolore, spiega Fulvio Fiori, produce il duplice effetto di far calare la pressione emotiva, di rendere concreto ciò che si prova e permette di fare chiarezza nella confusione, aiutando ad affrontare al meglio i motivi della sofferenza.

È il bello della "Bioscrittura", tecnica semplice, "efficace e "su misura" per la crescita personale: conosci te stesso, libera e potenzia i tuoi talenti creativi, guarisci le tue ferite emotive. Alla base del metodo c'è la convinzione che le parole siano i mattoni sui quali si tengono in vita i ricordi, la possibilità di immaginare e di costruire l'avvenire, ma anche un modo per dare alle cose un significato diverso, rinnovando la vita. Fiori indaga sui benefici che la parola scritta produce sulla nostra mente e sul nostro corpo dando spessore alla "scrittura che cura".

*Le parole che fanno bene* è un libro e un manuale che sviluppa il metodo olistico finalizzato a sciogliere i pensieri negativi, insegna a lasciarli andare e, capitolo dopo capitolo, propone esercizi di scrittura creativa studiati per mettere in pratica la Bioscrittura. E suggerisce come ciascuno di noi, perfino nei momenti di maggiore sofferenza, può diventare attraverso le parole scritte, protagonista della voglia e della capacità di condizionare, in positivo, la propria esistenza. Non crediamo ai miracoli, ma tentare si può. La lettura è piacevole, scrivere fa sempre bene e il metodo è stimolante.

### Qual è l'importanza terapeutica della parola scritta.

"Le nostre emozioni si manifestano dentro il corpo, che le trasmette alla mente, che produce pensieri per gestire quelle emozioni. Se la tua vita scorre tranquilla, pensieri e sentimenti assumono una forma precisa: il tuo amore per Mario diventa una casa insieme, un pupo sorridente, o una porta sbattuta. Se invece sei di fronte a un problema che non sai risolvere, i pensieri si affollano, i sentimenti si mescolano, la tua coscienza rimbalza fra la mente e il corpo, sbattendo contro opinioni oscure e mutevoli. E il problema sembra informo o addirittura deforme. E forse anche tu ti senti così. Ebbene, la scrittura è un dono che ti consente di mettere in ordine i tuoi pensieri e le tue emozioni, parola per parola. Così, hai due effetti positivi: prima di tutto hai sputato il rospo, hai buttato fuori il dolore e già questo porta sollievo, perché la pressione emotiva diminuisce. Ma soprattutto, l'argomento che ti turba assume sulla pagina, nero su bianco, una forma precisa, qualunque essa sia, anche orribile. Ma tu puoi finalmente guardarla in faccia, osservarla e studiarla, perché non è più confusa. Inoltre, utilizzando alcune tecniche di scrittura creativa, puoi cambiare quella forma e crearne un'altra, più serena e armoniosa per te. O semplicemente portare chiarezza nella soluzione. Come? Riscrivendo quel racconto in modo nuovo! Le neuroscienze ce l'hanno dimostrato: la narrazione di un evento cambia la nostra percezione di quell'evento. Ad esempio, l'Università di Stanford, in America, ha svolto una ricerca coinvolgendo 250 coppie, alle quali ha chiesto di scrivere un litigio con il partner, come se fossero un osservatore esterno. Risultato: tutte le coppie che l'hanno fatto hanno documentato un sensibile miglioramento nella relazione. È una magia? Sì! La scrittura fa della penna una bacchetta magica,

### Che cos'è la Bioscrittura?

"Dieci anni fa, un'amica che amava i miei libri, mi chiese di tenere un corso di scrittura creativa nel centro olistico di cui era responsabile. Mentre buttavo giù il programma, pieno di entusiasmo e voglia di dare, una voce petulante protestò dentro di me: "Uff, l'ennesimo corso di scrittura creativa!". Subito rispose una seconda voce, sorridente: "E se il corso avesse una doppia anima? Arte e terapia?". Bioscrittura nacque così, fortunata sintesi fra le due strade maestre della mia vita: una di scrittore e una di esperto di benessere. E prese forma grazie alle forme di comunicazione che avevo sperimentato, come autore di teatro, romanzi, racconti, aforismi, pubblicità... insieme alle esperienze sulla relazione mente/corpo, come insegnante di Tai Chi Chuan, Training Autogeno, Meditazioni Creative, Reiki... Dopo anni di studio e approfondimento, oggi Bioscrittura è un metodo semplice, efficace e "su misura" per la crescita personale: conosci te stesso, liberi o potenzi i tuoi talenti creativi, guarisci le tue ferite emotive (spesso anche fisiche!). Servono solo un foglio e una penna, o un taccuino e una matita, ma anche un pc, un cellulare, un tablet... scegli tu quello che preferisci. E non ci sono limiti di forma: racconto, diario, lettera, dialogo, fiaba, email, SMS... scrivi secondo la tua sensibilità, il problema da risolvere o l'esigenza del momento. Bioscrittura puoi praticarla da solo, leggendo i miei libri, oppure partecipando ai corsi, seminari, incontri individuali. Ma ci sono anche due percorsi riservati: la formazione professionale per i terapeuti e le sessioni, di Writing Coach, dedicate agli scrittori. Per me come uomo, Bioscrittura è ogni giorno un'avventura di scrittura che diventa avventura di vita. E viceversa. E mi auguro che il nome stesso, Bioscrittura, sia evocativo di ciò che ti propone: scrivere di vita, per la vita, con la vita, dentro la vita, a favore della vita... la tua".

### Come vincere i pensieri negativi? Suggestioni in pillole

**IL TACCUINO.** Acquista un taccuino da portare sempre con te, nella tasca della giacca, in borsa, sul comodino... Ogni volta che appare un pensiero negativo, estrai il taccuino e scrivilo. Poi, chiudi il taccuino con forza, come sbattendo una porta, con l'intenzione che il pensiero resti chiuso lì. E immagina che quel taccuino sia l'Alter-Ego della tua mente, cioè la parte dove abitano i tuoi pensieri negativi, che in questo modo, non saranno più dentro la tua testa. Alternative: immagina che il taccuino sia un solaio, dove stanno i pensieri vecchi e ammuffiti; una cantina che custodisce i pensieri diventati troppo piccoli, come abiti stretti perché sei cresciuto; la pattumiera dei tuoi pensieri-spazzatura: consumati, rotti, scaduti... non servono più e li butti via.

**L'ASSEDIO.** Scegli il pensiero negativo che ti tormenta e scrivilo al centro di un foglio. Poi, scrivilo intorno, ad anelli concentrici, come fossero accampati in un vero assedio, tanti pensieri positivi, forti, intelligenti, concreti... ognuno in grado di combattere il pensiero negativo, confutarlo, ridicolizzarlo. Così assediato, il pensiero negativo non può più uscire, né rifornirsi, dunque è destinato a capitolare.

**IL VORTICE.** Scrivi il pensiero negativo al centro di un foglio e crea tanti pensieri positivi, come nell'ASSEDIO, ma ora scrivilo a spirale, in espansione dal pensiero negativo verso l'esterno. Leggilo più volte, poi, chiudi gli occhi e immagina il potente vortice di quei pensieri positivi - come i mulinelli nei fiumi - che trascina il pensiero negativo verso il fondo, senza possibilità di fuga. Rivedi quella scena finché il foglio rimane perfettamente bianco, pulito, libero, perché il pensiero negativo è "annegato", sparito nelle profondità del grande fiume della vita. Poi apri gli occhi, strappa il foglio in mille piccoli pezzi e butta via nel vortice del gabinetto.

Viva la scrittura e buon benessere a tutti!

Natural Style

# NATURAL

N. 168 mensile - giugno 2017 - 2 euro

# style

**Kirsten  
Dunst**

STO ALLA LARGA  
DA CHI SUCCHIA  
LA MIA ENERGIA

**BEAUTY**

**FATTI BACIARE  
DAL SOLE**  
SENZA RISCHI  
PER LA PELLE

**CIBO**

**LA DIETA DEI  
7 ORMONI**  
DETOX E  
RILASSANTE

**WELLNESS**

**LE MERAVIGLIE  
DELL'ESTATE**  
TUTTA LA MAGIA  
DELLA BELLA  
STAGIONE

**EQUILIBRIO**  
I CONSIGLI DEI  
GURU PER  
CONQUISTARLO

**PAROLE BUONE**  
FACILITANO I  
RAPPORTI E CI  
AIUTANO A  
STAR BENE

**VIAGGI**

**ALLA SCOPERTA  
DEL GRANDE NORD**  
DALLA DANIMARCA  
ALLA NORVEGIA

## Il tuo corpo parla

*I segnali psicofisici da captare e interpretare*



 CARRO EDITORE

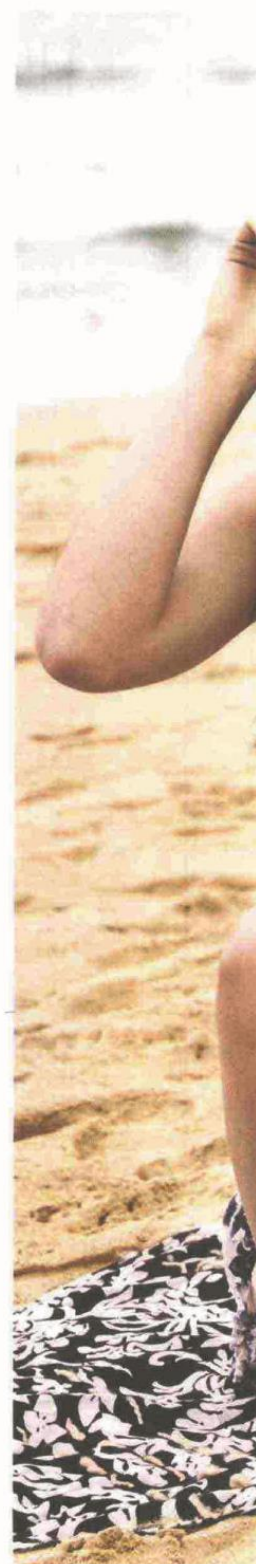
# LE PAROLE CHE FANNO BENE

Per favore, grazie. Ma anche: ho sbagliato. Dirlo o scriverlo facilita le relazioni e libera dall'ansia

*Certi vocaboli sono come carezze o mani tese verso il prossimo. Altri feriscono, alzano muri, rimarcano distanze. Poi ci sono i non detti: sentimenti ed emozioni che ci teniamo dentro per superficialità o timore delle conseguenze. E i silenzi, spesso eloquenti. Fulvio Fiori, ex copywriter inventore della Bioscrittura, ci spiega come le parole giuste al momento giusto sono importanti per il nostro equilibrio, la nostra crescita e i nostri affetti*

DI CARLOTTA VISSANI

**L**il filosofo armeno George Ivanovich Gurdjieff sosteneva che “noi diventiamo le parole che ascoltiamo”. Immagina allora di ascoltare quotidianamente – al lavoro, con gli amici, insieme al tuo partner o in famiglia – parole negative, cariche di odio che anziché favorire comprensione, gentilezza e ascolto veicolano energie che inquinano. Chi le pronuncia è in conflitto con se stesso e, di conseguenza, col mondo. Pensa a quanto sarebbe triste non sentirti mai dire grazie quando riservi al prossimo un gesto gentile, non udire mai domandare per cortesia o per favore, non ascoltare mai la parola scusa o mi dispiace. Come ti sentiresti? Probabilmente male, a disagio, un po' come un neonato che non riceve carezze. Sì, perché quella che da appena nati è la magia del contatto fisico, quando cresciamo diventa il tocco della parola, che è nutrimento per l'anima. A seconda della dieta che seguiremo dipenderà il tipo di adulto che saremo: sereni e in armonia perché abbiamo dato e ricevuto le parole che ►



fanno bene o, in caso contrario, incapaci di connetterci con noi stessi e il prossimo. La poetessa Alda Merini scrisse "Mi piace chi sceglie con cura le parole da non dire", e la collega statunitense Anne Sexton "Le parole e le uova devono essere maneggiate con cura", perché le parole possono essere balsamo che lenisce o lama che ferisce. Quando litighiamo con qualcuno a cui teniamo tendiamo a pronunciare parole spiacevoli. Vi sarà capitato, magari discutendo col vostro compagno, di proferire una di queste frasi: non vali niente, non capisci nulla, il tempo che passo con te è uno spreco. Sono frasi dette d'impulso, d'accordo, ma se reiterate possono lasciare segni. Le parole non dovrebbero mai essere scelte con noncuranza e superficialità. Se invece proviamo a concentrarci sulle parole che fanno bene ne guadagneremo in salute psicofisica. A casa ho condotto un piccolo esperimento: ho ripristinato l'utilizzo di parole buone che, ogni tanto, finiscono nel dimenticatoio perché date per scontate o considerate superflue.

## È MEGLIO ELIMINARE OGNI NEGATIVITÀ

Oltre a dire grazie, prego, per favore, mi dispiace ho tentato di mettere a tacere l'aggressività e l'insofferenza che rivolgo ai miei famigliari quando sono sotto stress. Così, anziché ordinare al mio compagno, con faccia truce, di passare l'aspirapolvere perché io ho altro da fare mentre lui è in panciulle, ho optato per un più morbido: "ti dispiacerebbe venire qui, ho bisogno di aiuto", sorridendo. Mia figlia di cinque anni, che quando è ora di prepararsi per la notte si trasforma in un mostro a otto teste, non mi ha sentita sbraitare "Se non ti infili il pigiama in trenta secondi non rivedrai mai più il tuo pupazzo preferito!", ma si è sentita dire "Se ti sbrighi a prepararti avremo più tempo per leggere un libro e viaggiare con la fantasia". Ha funzionato: utilizzare parole buone e gentili, svuotate della negatività, ha smorzato la tensione e disteso gli animi. Le parole però, oltre che pronunciate, possono anche essere scritte. Esperto di parole scritte è Fulvio Fiori, autore di due manuali: *Curarsi con la scrittura* (TEA,

15,00 euro) e *Le parole che fanno bene. Scrittura positiva contro i pensieri negativi* (TEA, 16,00 euro). È anche ideatore di Bioscrittura, un metodo di scrittura per conoscersi e crescere. Fiori ci insegna come la narrazione nero su bianco di quello che ci accade e di quello che sentiamo possa essere terapeutica e utile per "correggere" situazioni spiacevoli. Immagina di aver litigato con la tua amica. Secondo il metodo di Fiori puoi riscrivere la scena imputando il suo "mood" a qualcosa che le ha rovinato l'umore, rendendola antipatica ma non colpevole, perché non ce l'aveva con te! Oppure puoi riscrivere l'incontro in versione positiva, raccontare di quanto foste affiatate anche se è successo il contrario. Quanto conta è lasciare scorrere la penna sul foglio o le dita sulla tastiera, senza filtri, alla ricerca delle parole che fanno bene. A Fulvio Fiori abbiamo chiesto quali sono le parole che fanno bene e come sfruttare la scrittura per stare meglio.

## SULLA CARTA I PROBLEMI PRENDONO FORMA

**Lei ha intitolato il libro *Le parole che fanno bene*, sottintendendo come ce ne siano alcune nocive. Quali sono le parole che fanno bene?**

In generale quelle improntate sul rispetto e la gentilezza. Ma ognuno avrà le sue parole che fanno bene preferite. Saranno quelle che sente sue, autentiche, sincere e che, in caso di bisogno, sanno trasformare il male in bene. Pensiamo alla potenza di parole come: accogli, dai, ricevi, sorridi. Se dette o scritte con sincerità possono fare miracoli.

**Lei ci insegna che la scrittura può essere terapeutica. Imparare a scegliere le parole giuste è importante per guarire. In che modo la scrittura può aiutarci?**

Quando le cose vanno bene, pensieri e sentimenti viaggiano per mano e hanno forme precise. L'amore per il proprio partner, per esempio, ha l'aspetto di una casa condivisa o di un bimbo sorridente. Il desiderio di ►

## BIOSCRITTURA

### *La coscienza di se stessi*

Fulvio Fiori, ex copywriter di successo, autore teatrale, aforista, saggista, maestro Reiki, esperto di meditazioni creative e insegnante di Tai Chi Chuan, collabora con medici, psicologi, psicoterapeuti, scuole di counseling e centri olistici e tiene corsi di scrittura-terapia. È ideatore di Bioscrittura, metodo di scrittura originale che utilizza la parola scritta per creare percorsi di autoconoscenza e crescita personale. Presso TEA ha pubblicato *Curarsi con la scrittura. Diventa autore della tua storia* (269 pagine, 15 euro) e *Le parole che fanno bene. Scrittura positiva contro i pensieri negativi* (284 pagine, 16 euro). Il suo sito è [www.fulviofiori.com](http://www.fulviofiori.com)

## SENZA STRESS

### *Scrivere è un toccasana*

La scrittura aumenta la produzione di linfociti T-Helper, che aiutano a sviluppare le difese immunitarie, abbassa i livelli di ansia, specie nei momenti più difficili, perché è alleata dell'elaborazione del vissuto, riduce la somatizzazione degli stati d'animo negativi e aumenta la nostra autostima. Inoltre la scrittura dà un senso al nostro vissuto, come sosteneva il dottor James W. Pennebaker, socio-psicologo americano secondo cui scrivere in modo narrativo fornisce al vissuto una struttura linguistica che aiuta a mettere meglio a fuoco luoghi, personaggi, storie, incontri.

lavorare all'estero diventa un ufficio a New York con vista su Manhattan. Se invece c'è un problema che attanaglia, pensieri e sentimenti rimbalzano fra pancia, cuore e testa e cozzano, mandando in pezzi la fiducia. La scrittura – che costringe a mettere ordine tra pensieri ed emozioni, nero su bianco, parola per parola – si rivela un ottimo alleato perché aiuta a buttare fuori il dolore e perché, sulla carta, i problemi assumono una forma precisa. Lì si può guardare in faccia e trovare più facilmente la soluzione.

## SCRIVERE LA VITA È UN'AUTENTICA TERAPIA

### **Lei ha ideato una tecnica chiamata Bioscrittura, di che cosa si tratta?**

È un metodo semplice e su misura per la crescita personale: conosci te stesso, liberi i tuoi talenti creativi e guarisci le tue ferite emotive. Servono un taccuino e una penna, ma anche un pc, un cellulare, un tablet vanno bene. Non ci sono limiti di forma: racconto, diario, lettera, dialogo, fiaba, e-mail, SMS. Conta solo scrivere secondo la propria sensibilità, liberamente. Si chiama Bioscrittura perché invita a scrivere di vita, per la vita, con la vita, dentro la vita: quella di ognuno di noi. E lo si fa attraverso la scrittura istintiva, creativa o che nasce da uno stimolo verbale o da una visualizzazione mentale. Scrittura anche come esercizio meditativo.

### **Quando parla di parole che fanno bene lei spiega l'importanza dell'intenzione energetica. Cioè?**

Le parole che fanno davvero bene hanno bisogno di essere accese dalle nostre emozioni autentiche, di essere alimentate dall'energia della sincerità, di corrispondere alla nostra intenzione energetica, che risponde a una domanda: con quale scopo voglio dire una certa cosa a una certa persona? Se il nostro scopo è fare del bene, le nostre parole saranno piene di energia benefica e riusciranno nell'intento. Altrimenti anche le parole più belle, scritte ad arte, conserveranno una parte oscura, suoneranno false.

### **Quale esercizio di scrittura potrebbe aiutare chi soffre una perdita? Mettiamo sia la fine di un amore.**

Le neuroscienze hanno dimostrato che narrare un evento ne cambia la percezione. L'Università di Stanford ha svolto una ricer-

ca coinvolgendo 250 coppie a cui è stato chiesto di raccontare per iscritto un litigio con il partner, come fossero osservatori esterni. Tutte le coppie hanno in seguito documentato un sensibile miglioramento nella relazione. Raccontare le cose come se riguardassero altri aiuta a distaccarsi dal dolore. Se la ferita è fresca consiglio di scrivere di getto tutto ciò che appare e che ci pare, lasciandoci andare a un pianto che non sgorga dagli occhi ma dalla penna. È anche utile scrivere una o più lettere: di addio, di riflessioni, di ricordi. L'importante è non spedirla! Almeno non subito.

## SUCCESSI E FALLIMENTI VANNO SCRITTI E RILETTI

### **E per una persona che vive un momento di scoramento perché nulla sembra andare nel verso giusto?**

Deve rinforzare l'autostima e la fiducia, ad esempio scrivendo un elenco dettagliato di tutto ciò che ha conquistato nella vita: studi, affetti, traguardi lavorativi e personali, superamento delle difficoltà. Devono essere fatti concreti, precisi. Da rileggere più volte al giorno. Anche creare un mantra può essere utile. Bisogna trovare una frase che suoni forte, che sia di aiuto e sostegno. Può essere semplice, tipo: "Io ho fiducia in me" o più creativa, come: "Io sono la fiducia", oppure localizzata su un organo del corpo, come: "Il mio cuore è colmo di fiducia". Il mantra deve essere scritto e riletto nell'arco della giornata.

### **Se ci sentiamo pieni d'ira scrivere ci aiuterà a scaricare la tensione?**

Se scriviamo d'istinto, di cuore, allora la rabbia fluirà attraverso la penna, la spurgeremo, come fosse una tossina. La tensione lentamente si allenterà. Poi si potrà riscrivere il tutto narrando le emozioni in modo nuovo, per trasformarle.

### **Lei userà spesso carta e penna, quali sono le sue "parole che fanno bene"?**

Ne salva più la penna che la medicina. Sono un attimista: credo nell'attimo. Vivere mi piace da morire. 🍀

## NELL'ERA DIGITALE *Abbandonati a penna e matita*

Scrivere a penna o matita è ben diverso che digitare parole su una tastiera. Lo spiega Virginia Berninger, professore di psicologia all'Università di Washington. In primo luogo perché richiede l'uso di tratti per creare una lettera: movimenti delle dita che mettono in moto le regioni del cervello coinvolte nel pensiero, nella memoria e nel linguaggio. E poi scrivere a mano aiuta i bambini a imparare le lettere e le forme e migliora il processo di creazione delle idee. Un'utilità, quella della scrittura a mano, che non cessa quando cresciamo. Per gli adulti scrivere a mano è infatti un ottimo strumento per tenere attiva e vigile la memoria.

## PACE DEI SENSI *Parola magica: silenzio*

C'è una parola che evoca un senso di pace, liberazione, riflessione intima e individuale: silenzio. Spesso siamo convinti che parlare di noi stessi agli altri, compulsivamente, sia l'unico modo per risolvere i nostri problemi. Invece quello che capita è che continuare a parlarne non fa altro che alimentare il disagio. Il silenzio, invece, aiuta a "staccare la spina", a sospendere l'attenzione ossessiva verso un problema e attiva nel cervello il processo chimico di autoguarigione perché stimola la produzione di sostanze naturalmente presenti negli stati di benessere.

# SCRIVERE

## per curare le ferite

Le caratteristiche, i benefici e il valore della scrittura-terapia, con suggerimenti ed esercizi pratici per dare un ordine a pensieri ed emozioni, liberando, così, mente e animo

### PERSONALIZZA LA TECNICA E LO STILE

Vuoi personalizzare la tua tecnica e migliorare il tuo stile? Bene, inizia seguendo il tuo istinto, analizzando una per una le tue emozioni e capendo meglio cosa provi nel profondo dentro di te. Questi sono i primi suggerimenti di Fulvio Fiori ([www.fulviofiori.com](http://www.fulviofiori.com)), autore di *Curarsi con la scrittura* e di *Le parole che fanno bene*, di prossima pubblicazione (entrambi Edizione TEA). Prendine nota e impara a costruire un racconto che parli davvero di te in pochi e semplici passaggi.

- 1. LINGUAGGIO.** Ascolta il tuo linguaggio. Prendi nota delle parole che ti piacciono e che vorresti utilizzare maggiormente e di quelle che non ti piacciono e quindi non usi quasi mai. Quindi, trova sinonimi piacevoli per le parole del secondo gruppo. Crea tu stesso la tua scrittura che cura e diventa l'autore della tua stessa storia.
- 2. TONO.** Quando provi emozioni forti, soprattutto se negative, come rabbia e rancore, scrivi ciò che senti e metti via i fogli. Rileggi qualche giorno dopo e osserva che effetto ti fanno. Se ancora ti turbano, prova a riscrivere cercando il lato paradossale di quei sentimenti, una visione umoristica, grottesca o esageratamente drammatica.
- 3. VOCI.** Se hai un conflitto interiore, scrivilo come un dialogo: una voce dice questo, un'altra dice quello. Poi, aggiungi una o più voci che sostengono un'opinione nuova. E rileggi come uno spettatore che ascolta una commedia.
- 4. OBIETTIVI.** Se attraversi un periodo di sfiducia in te stessa, scrivi tutti i risultati che hai raggiunto nella tua vita: hai finito le scuole, ti sei laureata, hai trovato un lavoro, hai aiutato amici, ti sei sposata, hai fatto dei figli... e rileggi la lista molte volte al giorno.
- 5. CORREGGI.** Ogni sera, prima di dormire, scrivi gli eventi della tua giornata e correggi quelli negativi: se qualcuno ti ha trattato male, riscrivi che ti ha trattato bene, oppure scrivi un motivo che giustifichi la sua azione. In ogni caso, scrivi con cura. E la scrittura si prenderà cura di te!

**Bioscrittura 2**

“Ne salva più la penna che la medicina” racconta sorridendo Fulvio Fiori quando parla della Bioscrittura, il suo originale metodo di scrittura che cura. Fiori, scrittore e terapeuta, indaga sui benefici che la parola scritta produce sulla nostra mente e sul nostro corpo. Attraverso la “scrittura che cura” è infatti possibile elaborare i pensieri negativi, scioglierli e lasciarli andare. Il suo ultimo libro, “Le parole che fanno bene” (TEA), è un utile manuale ricco di consigli pratici ed esercizi per risvegliare il pensiero positivo attraverso la scrittura. [www.bioscrittura.it](http://www.bioscrittura.it)



Vita & Salute

vita da leggere Vita & Salute

**La scrittura che cura**

*Elaborare pensieri positivi.*



**LE PAROLE CHE FANNO BENE**

Fulvio Fiori  
Tea Edizioni  
pp. 285 - €16.00

Il nuovo libro di Fulvio Fiori - ideatore di Bioscrittura, un metodo di scrittura originale che utilizza la parola scritta per creare percorsi di autoconoscenza e crescita personale - suggerisce una visione dell'uomo radicata nella migliore tradizione della

psicologia umanistica, che concepisce la persona, seppure sofferente, partecipe del proprio futuro e dotata delle risorse per evolvere. “Dalle parole, infatti”, scrive Raniero Bastianelli nella Prefazione, “deriva la natura dei nostri ricordi e la possibilità di immaginare e costruire l'avvenire, la magia di creare delle storie e la possibilità di costruire un nuovo significato delle cose. Così le parole che abbiamo ascoltato troppe volte e che ci fanno male possono essere comprese, rilette e riscritte nel nostro sistema di significati, possono perdere la loro pesantezza e trovare una vita nuova. Ed è vita nuova anche per noi”. La parola è energia e ha un potenziale creativo infinito, concreto e tangibile, purché la si usi in modo consapevole, con intenzione energetica chiara, emozione intensa e stile personale.