

CURARSI CON LA SCRITTURA

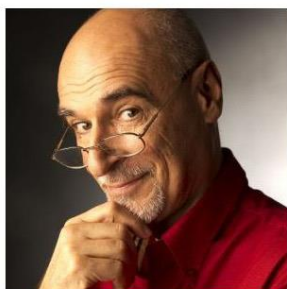
Rassegna stampa

La Repubblica



Rubriche

23 novembre 2015



Fulvio Fiori

Scrivere fa bene. Alla salute, all'umore, alle relazioni, a se stessi. Scrivere di getto, senza pensare, programmare. Scrivere di noi, di quello che vediamo e sentiamo, lasciare che la penna (o il tasto) "cominci da sola la sua danza di parole sul foglio bianco". E' il consiglio principe di Fulvio Fiori, scrittore ed esperto in benessere, che non ama la parola decalogo ma che, in *Curarsi con la scrittura, diventa autore della tua storia*, in libreria per Tea, la sostituisce con "utili suggerimenti" per conoscersi, conoscere e vivere meglio.

Fiori è il creatore di Healing writing, metodo olistico che mira a mettere la potenza creativa della parola scritta al servizio dello star bene psicofisico profondo e che non crede a una terapia basata su regole sempre uguali, preferendo invece che ciascuno trovi la creatività individuale e la sua personale "scrittura che cura".

Il principio è che la parola, specie se scritta, tiri fuori da noi tutto il bello che c'è; perché la parola può avere "una potenza rigenerativa, profonda e magica", capace di creare effetti risanatori. Scrivere insomma non è solo comunicare, nel bene e nel male. E' anche un mezzo prodigioso per scoprire se stessi, rinascere e perfino guarire dal sempre più diffuso "mal di vivere". Per iniziare a curarsi si scelga allora di "scrivere per vivere meglio" e il consiglio è partire da un'esperienza istintiva. Tradotto: si prende una penna o un computer e si scrive, senza pianificare, progettare; solo quello che si sente arrivare, in quel preciso momento. Il secondo step è invece il contemplare: la natura, gli altri, un luogo affollato o uno deserto. E scriverne, quanto e come viene. Infine raccontare se stessi, il come siamo, ma anche che cosa sentiamo, durante una giornata, di notte o in qualsiasi momento. Insomma scrivere sempre, e rileggere per comprenderci ed evolversi. In breve, tornare al vecchio sistema del diario, antico strumento di autoanalisi casalinga, ma in modo consapevole e terapeutico. E, soprattutto farlo per se stessi, pubblicazione esclusa.

Scrivere è vivere, come iniziare?

"Fai un respiro profondo, un sorriso fiducioso e preparati a svegliare lo scrittore che è in te... Prima esperienza, istintiva: prendi una penna e appoggiala su un foglio (oppure metti le dita sulla tastiera del pc, o sui tasti della macchina per scrivere); ora scrivi subito, di getto, senza capire, senza sapere. Lascia che la penna scriva per te. Non preoccuparti che le parole abbiano senso, lascia che scorrano. Se non esce niente, accendi una bella musica, abbandonati all'ascolto e aspetta che la penna cominci da sola la sua danza di parole sul foglio bianco. Seconda esperienza, contemplativa: fai una passeggiata nella natura, assapora il profumo dei fiori, ascolta il suono dei passi sulle foglie secche... quando la forma di un albero, il gorgoglio del fiume, un volo di rondini ti ispira, estrai il taccuino e scrivi quello che senti. Va bene anche un giro in città: osserva la gente che fa shopping, ascolta i discorsi nel metrò, guarda i bimbi che giocano e quando "senti qualcosa", scrivila. Terza esperienza, riflessiva: scrivi la tua carta d'identità, breve, ma indicativa di chi sei. Come se volessi presentarti a persone sconosciute. Non ci sono limiti: scrivi le tue caratteristiche fisiche, anagrafiche, fiscali, oppure emotive, psicologiche. Ma anche i tuoi ideali, sensazioni, interessi, un episodio della tua storia, una battuta, un racconto... Va bene ogni cosa, purché esprima in modo sintetico la "tua identità". Così la scrittura comincia subito a farti del bene, perché ti aiuta a leggere chi sei, oggi".

PASSAPAROLA

di Silvana Mazzocchi



Scrivere fa bene alla salute psicofisica

"Curarsi con la scrittura" di Fulvio Fiori è un manuale che spiega come quest'esercizio sia benefico se lo si fa di getto, senza pensare, o programmare. E non per pubblicare

Le parole sono terapeutiche?

"Sì, sempre. In particolare, la parola scritta ha una potenza rigenerativa profonda, magica. È il lato positivo del suo potere distruttivo ("ne uccide più la penna che la spada"). Dunque, è importante sapere bene come usarla, per bene-dire la nostra vita e creare gli effetti risanatori che desideriamo. Mi spiego con un'analogia: salire le scale a piedi fa bene alla salute, ma non fa di me un'atleta. E non mi aiuta a sviluppare le mie doti, ad esempio, la coordinazione. Analogamente, sappiamo che tenere un diario fa bene, perché ci aiuta a dare una forma alle emozioni dolenti, ci permette di guardarle "dal di fuori". Ma non è sufficiente. Per sanare ferite antiche, trovare le parole giuste per chiudere una storia sbagliata, progettare un futuro più sereno... occorre qualcosa in più: una "scrittura che cura". Ora, vediamo qualche prova documentata: all'Università di Stanford, alcuni ricercatori hanno invitato la metà di un gruppo di studenti afro-americani con difficoltà di inserimento, a scrivere un testo sulla loro esperienza. Come aiuto per i futuri studenti. Risultato: nei mesi seguenti, quel gruppo ottenne voti più alti, rispetto all'altra metà che non aveva scritto nulla. Chiesero anche a coppie sposate, di scrivere una lite con il partner come se fossero osservatori neutrali. Su 120 coppie, quelle che fecero l'esercizio registrarono un miglioramento nella felicità della relazione molto più alto di quelle che non lo fecero. E non dimentichiamo che Shakespeare, nel suo *Macbeth*, scrive: "Date parole al vostro dolore, se volete che il vostro cuore non si spezzi".

Un decalogo, in poche righe, del che fare per curarsi con la scrittura.

"Per cominciare, "ascolta il tuo linguaggio": prendi nota delle parole che ti piacciono e di quelle che non ti piacciono. Poi, trova sinonimi piacevoli per le parole del secondo gruppo. Ad esempio, io non amo la parola decalogo, perché sa di assoluto, norme inviolabili, obbedienza cieca. Il contrario del principio di ogni terapia, che è il cambiamento. Non a caso, il mio metodo ti invita a creare tu stesso, di persona, la "tua scrittura che cura", per diventare l'autore della tua storia. Quindi cambio decalogo in "utili suggerimenti". Uno - Quando provi emozioni forti, specie 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. Due - 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. Tre - se attraversi un periodo di sfiducia in te stesso, 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 sposato, hai fatto dei figli... e rileggi molte volte al giorno. Ultimo - Ogni sera, prima di dormire, scrivi gli eventi della tua giornata e correggi quelli negativi: se il portinaio 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".

Panorama



Panorama / Cultura / Libri / 10 libri (+1) sulla scrittura



Gazzetta di Parma

GAZZETTA DI PARMA

PSICOLOGIA,
GUARIRE LE FERITE
DELL'ANIMA
IN «CURARSI
CON LA SCRITTURA»
DI FULVIO FIORI



Isabella
Spagnoli

Un libro per risvegliare i sensi, diventando autori della propria storia; per guarire ferite antiche, per riaccendere emozioni sopite, per creare nuove esperienze, per assaporare la gratitudine e per imparare a volersi bene. «Ho scritto questo libro per offrire a chi desidera scoprire se stesso, evolvere, rinascere a nuova vita (e persino guarire): uno strumento semplice e potente che è la sintesi fortunata di due cammini personali: quello di scrittore e quello di professionista del benessere», scrive Fulvio Fiori, autore di «Curarsi con la scrittura» esperto di meditazione, curatore di corsi di scrittura-terapia e ideatore di Healing Writing, un metodo di scrittura originale che utilizza la parola scritta per creare percorsi di autoco-

noscenza e crescita personale. «...Un metodo grazie al quale la potenza creativa della parola scritta viene messa al servizio del benessere psicofisico profondo, per contenere l'Ego, sviluppare l'Io e riconoscerlo nelle altre persone, sempre con rispetto ed empatia», scrive lo stesso autore che nelle pagine di questo interessante ed intenso volume spiega proprio quanto la scrittura sappia prendersi cura di ognuno di noi, attraverso l'energia vitale sprigionata dalle parole.

«Healing Writing è un metodo olistico, cioè lavora sul benessere globale della persona, considerandola unica e unitaria. Per questo insieme alla scrittura, offre meditazioni, visualizzazioni guidate e semplici esercizi fisici che servono da stimolo, sostegno e integrazione per la massima espansione della tua conoscenza ed evoluzione

personale», spiega l'autore che, pagina dopo pagina, racconta le storie di chi l'ha provato ed invita il lettore a valutare le teorie su cui si basa, facendo gli esercizi. Il libro inizia con un capitolo importante, intitolato: «Ascolto. Lo spazio sacro della conoscenza». «Ti invito a trattare questo libro come uno spazio sacro di conoscenza, in cui muoverti curioso e attento, come un bimbo fiducioso, pronto a lasciarti sorprendere: sguardo aperto e vigile, senza fideismi, da sperimentatore. E al tempo stesso senza giudizio, senza preconcetto, come un viaggiatore rilassato, un testimone sereno e presente, in ascolto permanente». Da leggere con attenzione.♦

● **Curarsi con la scrittura**
di Fulvio Fiori
Tea, pag.269, € 15,00

natural
WOMAN

SCRIVI E GUARIRAI LE FERITE DELL'ANIMA

Il diario, una storia inventata, qualche pensiero che nasce dalle emozioni. Mettere nero su bianco aiuta a riflettere, a fare il punto, a comprendere sé e gli altri. Un esercizio facile e alla portata di tutti: ce lo spiega l'esperto Fulvio Fiori

Ne
parliamo
con

DI FEDERICA BRIGNOLI



FULVIO FIORI

Scrittore e formatore, ha lasciato una carriera nella pubblicità, per dedicarsi alla crescita personale. È il fondatore dell'Healing Writing, un metodo che utilizza la scrittura per curare le nostre ferite e renderci più consapevoli. Ha appena pubblicato: *Curarsi con la scrittura. Diventa autore della tua storia* (Tea Libri, 15 euro). Info: fulviofiori.com, healingwriting.it

Ci sono parole che danno sollievo, mettono di buon umore, ci spronano a fare: i racconti di nonna, il primo ti amo, il discorso che ci hanno fatto il giorno della laurea. Ce ne sono altre che incateneano, fanno soffrire, provocano dolore. Un esempio? Il maestro che ci dava dell'asino davanti a tutta la classe, l'amica che quella volta ci ha accusato di essere delle traditrici. Senza dimenticare tutte le espressioni usate dai nostri genitori che ci sono rimaste dentro e che riemergono quando meno ce l'aspettiamo. Per Fulvio Fiori, autore di *Curarsi con la scrittura* (Tea libri, vedi box) esistono anche parole in grado di guarire le ferite del passato. Per farlo però devono essere messe nero su bianco. In che modo? Ognuno deve trovare il suo. A qualcuno basta scrivere qualche riga di diario ogni sera, altri preferiscono le lettere (quante ne abbiamo scritte senza imbucarle mai). E, perché no, chi inventa storie che parlano di sé. Fiori l'ha sperimentato sulla propria pelle e dopo anni di esperienza ha creato l'Healing Writing, un metodo olistico che mette la potenza creativa della parola scritta al servizio del benessere psicofisico.

Ecco come funziona.

Che potere hanno le parole?

«Infinito. "In principio era il verbo", si legge nella Bibbia e non è un caso. La parola libera energie, è creativa, scioglie nodi. Ma può far soffrire. A differenza del corpo poi, che non mente, le parole possono mascherare una verità, se non manipolarla».

Ne siamo consapevoli?

«Pochissimo. In genere pensiamo di usare le parole in modo automatico. Non prestiamo attenzione all'effetto che fanno sugli altri, figurarsi su noi stessi».

JESSICA SIMPSON

Scrivere è la mia terapia. Racconto i miei dolori. E trovo la forza per superarli

LE PAGINE DEL MIO DIARIO MI ISPIRANO

Bambina prodigio, la sua carriera di cantante e attrice è costellata di alti e bassi. Dalle oltre due milioni di copie vendute per *Sweet Kisses* alla nomination per il Razzie Award (l'Oscar per la peggiore interpretazione) per *Hazzard*. Poi ci sono due matrimoni, altrettanti figli e i problemi di peso. Jessica racconta tutto nel suo diario, un modo per farsi coraggio e trovare ispirazioni (anche per i suoi pezzi).

Jessica Simpson, 36 anni, artista, ha anche creato una sua linea di prodotti di bellezza. Sposata con Eric Johnson, ha due figli.



JULIANNE MOORE

Cosa rivelano di noi le parole che usiamo?

«Cito spesso questo aforisma: "Gli uomini leggono i libri, gli scrittori leggono gli uomini". Le parole che usiamo rivelano la nostra cultura, la nostra simpatia, i nostri obiettivi, se siamo più o meno manipolatori. Del resto sono le ultime parole famose quelle che restano. Non certo i gesti».

Può la scrittura curare le nostre ferite?

«Ne sono convinto. Mettere nero su bianco quello che proviamo ci fa capire quale ruolo abbiamo nella nostra vita. Se siamo autori, o interpretiamo un ruolo che ci è stato dato da qualcun altro».

Ma cosa vuol dire essere autore?

«Poter fare delle scelte in autonomia ed esserne responsabili. Quando si è bambini, sono i genitori (o gli adulti di riferimento) a farlo per noi. A un certo punto però tocca crescere: esercitare il libero arbitrio e la creatività. Scrivere la propria storia».

Nel suo ultimo libro sostiene sia necessario riappropriarsi dei cinque sensi. Cosa significa?

«I sensi sono i nostri media. Nel bene e nel male. Se un bambino vede la mamma soffrire, il suo dolore si depositerà negli occhi. Così come il piacere di una carezza viene trasmesso attraverso il tatto. Il mio metodo di scrittura parte proprio dai sensi».

Come funziona?

«Ci sono tre tappe. Si comincia con la scrittura istintiva. Io suggerisco delle parole e tu devi scrivere ciò che ti passa per la testa in quel momento. Per esempio "Mi guardo in faccia e vedo...". O "I miei occhi sono...".».

A cosa serve questo esercizio?

«Ci fa entrare nella nostra vita da una porta laterale, poco frequentata. Inusuale. È come se ci guardassimo con una luce diversa. Ci dà degli spunti su cui riflettere».

Qual è il secondo step?

«La scrittura creativa. Mettere nero su bianco una storia».

Di che genere?

«È indifferente. Nel mio metodo non esistono soluzioni preconfezionate. Magari per una persona va bene il diario, mentre un'altra preferisce la poesia. L'importante è mettersi in gioco. Raccontare cosa si vede, si sente, quali sono i profumi. Far parlare i sensi».

Ultimo step?

«È quello delle visualizzazioni guidate, mettere la parola al servizio dell'immagine. Ti faccio

DA UN'URGENZA È NATA UNA FAVOLA

L'attrice premio Oscar, mamma e moglie felice è anche una scrittrice (anche se lei non si sente tale) di libri per bambini. Ha scritto: *My mom*. Una favola per spiegare l'adozione ai più piccoli. «Non c'è un momento in cui ho deciso di scrivere. È successo e basta», dice l'attrice.

Siamo gli autori della nostra vita. Io sono stata fortunata, ma ci ho messo molto impegno



immaginare e poi scrivere delle situazioni».

Cosa scatta nella nostra testa quando scriviamo?

«Ritendiamo a entrare in connessione con il nostro inconscio. Un esercizio legato all'udito che propongo spesso è quello di individuare le frasi che ti risuonano in testa quando sei in difficoltà. La voce del papà che dice: "Sei un fannullone". La mamma che ripete: "Tuo fratello è più bravo di te". Scrivere un racconto su queste frasi può essere liberatorio».

Ci fa un esempio?

«C'era una donna che soffriva di depressione, anche per colpa di una frase terribile detta da suo padre durante l'infanzia: "Se fossi in te mi ammazzerei". Grazie alla scrittura questa donna è riuscita a liberarsi del suo dolore. Come? Mettendo in scena il suo suicidio "letterario". La protagonista del suo racconto si spara e poi passa la pistola nelle mani del padre. "Ecco ho fatto", gli dice. Ora è pronta a rinascere. La scrittura le ha permesso di tirare fuori la voce

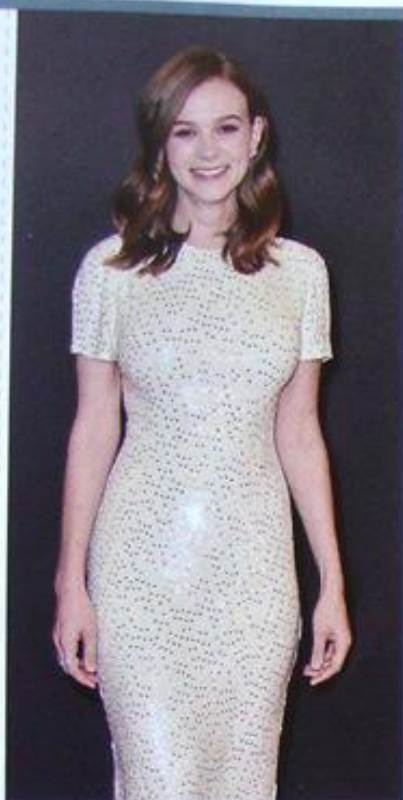
Julianne Moore, 55 anni, attrice. Sposata con Bart Freundlich, ha due figli.

CAREY MULLIGAN

HO REALIZZATO UN SOGNO. SCRIVENDOLO

Sognava la recitazione fin da bambina. La prima parte importante nel 2005 in *Orgoglio e pregiudizio*. Cinque anni dopo riceve la prima candidatura all'Oscar per *An Education*. Tutto però è partito da una frase che lei scriveva ovunque: «Voglio fare l'attrice».

Il mio sogno era fare l'attrice. Da bambina l'ho messo nero su bianco. Per non dimenticarlo.



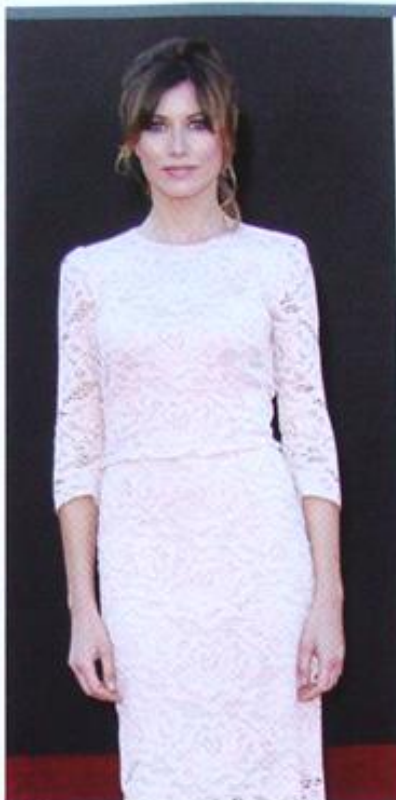
Carey Mulligan, 31 anni, attrice. Sposata con Marcus Mumford, ha una figlia.

GIORGIA WÜRTH

NEI MIEI TESTI C'È UN'ALTRA GIORGIA

«Scrivere è come partorire», dice l'attrice che ha trasformato la sua passione in un lavoro. All'attivo ha due romanzi: *Tutto da rifare* (Fazi) e *L'accorezzatrice* (Mondadori). «Quando scrivo mi "sdoppio". Faccio uscire la parte severa, quella che mi dà delle scadenze».

La scrittura ha sempre fatto parte della mia vita. E ne farà sempre parte. La recitazione invece no.



Giorgia Würth, 37 anni, attrice e ora scrittrice. È single.

KRISTEN STEWART

UN PO' MI VERGOGNO DELLE MIE POESIE

L'attrice ama scrivere poesie. Di cui si vergogna moltissimo. «Non ci posso credere, lo sto facendo davvero», disse tempo fa quando rese pubblica una sua poesia dedicata all'ex Robert Pattinson. Ora Kristen ha voltato pagina e ama una donna: Alicia Cargile.

Ogni volta che scrivo mi sento su di giri. È come una droga, ma fa bene.



Kristen Stewart, 26 anni, attrice. Fidanzata con Alicia Cargile.

che non riusciva a far tacere».

Mettere nero su bianco il dolore ci aiuta ad accettarlo?

«Sicuramente. Non possiamo modificare gli eventi, ma possiamo cambiare la percezione che ne abbiamo. Dobbiamo lavorare sulle parole che ci abitano dentro, rendendole meno amare o dolorose».

Quindi meglio scrivere la propria autobiografia che una storia inventata?

«Io lo consiglio. Ma c'è anche chi non ha troppi ricordi o dice di non averne. A loro suggerisco di inventare. Il valore terapeutico della scrittura è lo stesso. Perché anche inventando parliamo di noi e delle nostre esperienze. L'inconscio prima o poi emerge».

Siamo sicuri che anche scrivendo non ci raccontiamo bugie?

«Forse all'inizio siamo più superficiali, ma non si può mentire sempre. Prima o poi il castello crolla».

Serve costanza nella scrittura?

«Francamente no. Dipende dalle persone. Certo l'esercizio quotidiano aiuta a restare in allenamento, ma per curare delle ferite importanti può non bastare. Servono invece tecniche ed esercizi specifici».

Mi curo con la SCRITTURA

Provare a raccontare una storia, della propria vita o inventata, aiuta a capire meglio se stessi e gli altri. Ecco come iniziare

di CRISTINA SARTO

Una storia inventata, un elenco di buoni propositi, il racconto di un momento di crisi. *Ci sono parole che, messe nero su bianco, dopo ci fanno stare meglio.* Per quale motivo? «Perché, una volta scritte, lasciano un segno profondo dentro di noi» spiega Fulvio Fiori, scrittore, copywriter e autore del libro *Caruzi con la scrittura* (Tea Edizioni). «Scrivere costa fatica, è vero. Bisogna mettere a fuoco i pensieri, trovare la forma migliore per esprimerli, rileggere per controllare che scottano. Ma c'è una ricompensa: *proprio perché è un processo laborioso, ci permette di analizzare a fondo quel che passa nella mente, cogliendo sfumature che altrimenti ci sfuggirebbero.* In pratica, la scrittura amplifica il potere delle parole, rendendoci più consapevoli di noi stessi». Lo hanno confermato diverse ricerche, tra cui una dell'università americana di Stanford, secondo cui le coppie che dopo un litigio raccontano per iscritto le loro emozioni si riappacificano più facilmente. Allora perché non provare a mettersi a scrivere? Si può decidere di partire dalla propria vita ed esperienza o puntare su un racconto con dei personaggi inventati. Lavorare con l'immaginazione, oltre che essere ▶

un esercizio di creatività, permette di tirare fuori le nostre emozioni» dice Caterina Laini, psicoterapeuta.

«Quando scriviamo, il confine tra fantasia e vissuto personale non è mai così netto. Al contrario, tendiamo sempre a riversare una piccola parte di noi nei protagonisti usciti dalle nostre penne, anche in quelli che a prima vista appaiono molto diversi da come siamo». E allora **può esserci un briciolo dei tuoi stati d'animo anche in un piccolo extraterrestre o in un eroe romantico d'altri tempi.** «Il bello della scrittura terapeutica è ritrovare queste tracce di noi» continua Fulvio Fiori. «Una riga dopo l'altra, impari che se puoi decidere il destino dei tuoi personaggi, puoi anche ritornare a essere l'autore della tua vita: cioè riprenderla in mano, valutando ogni decisione in base alle conseguenze che avrà sulla trama della tua esistenza». Con l'aiuto dei nostri esperti, vediamo come iniziare e, attraverso la scrittura, stare meglio con noi stessi e con gli altri.

Parti dal titolo Per deciderlo, chiediti che cosa vuoi raccontare. «Per trovare le prime parole, non devi pensarci troppo: piuttosto scrivi quello che d'istinto ti viene in mente» suggerisce Fulvio Fiori. «Qualsiasi cosa esca dalla penna o dai tasti del computer, anche se buffa o apparentemente senza senso, accettala con il sorriso: magari non riesci a coglierne il significato, ma è pur sempre una finestra sul tuo mondo interiore. Devi solo aprirla, continuando la narrazione».

A che cosa ti serve Da questo momento in poi, il titolo sarà la fonte da cui trarre ispirazione per scrivere la tua storia. «Quando ti senti bloccata, rileggi più volte e rivolgila a te stessa alcune domande» suggerisce l'esperto. «Per esempio: "Perché ho scritto proprio questo?" oppure "Che emozioni suscitano in me?". Prenditi qualche minuto e lascia che gli interrogativi riecheggino nella mente. Vedrai che poco alla volta emergeranno ricordi, stati d'animo o immagini fantastiche: saranno queste suggestioni a suggerirti la trama».

Tratteggia i personaggi È il momento di raccontare chi sono gli attori in primo piano. «La chiave vincente è la semplicità» suggerisce Fulvio Fiori. «I protagonisti dei grandi romanzi hanno poche caratteristiche, ma così peculiari da farceli rimanere impressi nella memoria. Un esempio? Il barone rampante di Italo Calvino, che viveva su un albero. **Prova a immaginare di osservare un personaggio attraverso i cinque sensi: il profumo della sua pelle, il timbro della voce, ciò che lui stesso, in prima persona, vede o sente.**»

2 ESERCIZI PER L'AUTOSTIMA DA FARE SUBITO

● **SE UNA FRASE TI HA FERITO** È successo tanti anni fa, eppure ti ricordi ancora quella volta in cui tuo padre ti ha detto: «Non sei all'altezza». Da allora, ogni volta che devi affrontare un ostacolo, ti ritornano in mente le sue parole. **Riscrivi il dialogo.** «All'inizio sarà doloroso, ma chiediti: che cosa avrebbe dovuto dire lui per non ferirti? E che cosa avresti risposto tu?», suggerisce Fulvio Fiori. «Rileggi ciò che hai scritto finché non senti dentro di te che quella voce è stata messa a tacere».

● **SE TI SENTI IN CRISI** Hai appena subito una grossa delusione e ti sembra di non avere combinato nulla nella vita. Soprattutto se fai il paragone con gli amici e i colleghi. **Fai l'elenco.** «Prenditi qualche minuto di riflessione per scrivere un elenco di tutti i traguardi che hai tagliato nel passato» dice Fiori. «Riguardati cercando di evocare quei momenti: la fatica, l'incertezza e infine la soddisfazione per avercela fatta. La mente tende a dimenticare, ma con questo "ripasso" riacquisti fiducia».

A che cosa ti serve Mentre scrivi, intraprendi un viaggio. «Descrivere un personaggio di fantasia ti fa entrare nei panni di qualcun altro e ti permette di vedere la vita, con tutte le sue difficoltà, da un punto di osservazione diverso» dice Caterina Laini, psicoterapeuta. «Se poi riesci a creare un eroe capace di compiere imprese fuori dal comune, puoi soddisfare quel bisogno di straordinarietà che ognuno di noi avverte dentro di sé. Come dire: "L'ho inventato io e quindi un po' del suo coraggio appartiene anche a me"».

Inserisci un punto di svolta Se sei una lettrice lo sai: ogni trama si fa più avvincente quando accade qualcosa. «In ogni storia occorre un colpo di scena» dice Fulvio Fiori. «Può essere un episodio drammatico, come un divorzio o una crisi professionale, o un fatto gioioso, per esempio l'arrivo di un figlio. L'importante è che spezzi la routine del protagonista e lo mandi in crisi, costringendolo a cambiare se stesso per adattarsi».

A che cosa ti serve Hai presente la paura che ti assale di fronte a una svolta? **Raccontare un cambiamento, anche se in un contesto di fantasia, aiuta a esorcizzarlo** dice Caterina Laini. «Le circostanze possono essere diverse, ma il senso d'insicurezza di un personaggio inventato è lo stesso che provi tu nella vita reale. Con il vantaggio che, quando scrivi, i timori si ridimensionano, perché sai che le conseguenze si fermano sulla carta. In pratica, la fantasia ti permette di arrivare dove un eccesso di ragione, nella realtà, ti blocca. Mano a mano che il tuo personaggio esce dalla crisi, scoprirai che nei cambiamenti ci sono spesso anche dei vantaggi».



SCRIVI E DIVENTI UNA DONNA MIGLIORE

Con carta e penna puoi "curare" la tua interiorità. Imparare a essere davvero te stessa e costruire relazioni più sane

di Giulia Trabella

Mettere pensieri, emozioni e desideri nero su bianco aiuta a stare meglio, con se stessi e con gli altri. Fra gli studi che lo provano, c'è quello del dipartimento di psicologia sociale di Stanford (Usa). A un campione di coniugi sono bastati 21 minuti di scrittura (suddivisi in tre sedute) per accettare con più serenità i conflitti di coppia. Perché ciascun partner ha raccontato discussioni realmente avvenute, immedesimandosi in un osservatore imparziale: ha così compreso i motivi della "controparte". Volta pagina per scoprire come scrivere può aiutare anche te.

PER LIBERARE LE EMOZIONI

«La scrittura nasce nel nostro mondo interiore e porta in superficie, esorcizzandole o valorizzandole, le dimensioni psicologiche personali più nascoste», afferma la psicoterapeuta Monica Morganti nel libro *Gestire la rabbia* (FrancoAngeli, 19 €). «Per questa ragione scrivere diventa un atto terapeutico, un'azione curativa: ti permette di liberarti dalle emozioni minacciose esprimendole e di sciogliere le sensazioni dolorose mettendo in ordine i pensieri e calmando l'animo. Inoltre amplia la coscienza e richiede di rallentare il ritmo ordinario dell'esistenza: per scrivere devi creare una parentesi nel tempo e nello spazio che ti fa sperimentare un vero silenzio, condizione indispensabile per sviluppare il dialogo interno. È un atto che contemporaneamente avvicina e allontana: avvicina alle tue parti più intime, più nascoste, più viscerali, ma lo fa grazie a un atto di allontanamento poiché devi guardare quello che ti è accaduto e che vuoi ora raccontare da un altro punto di vista».



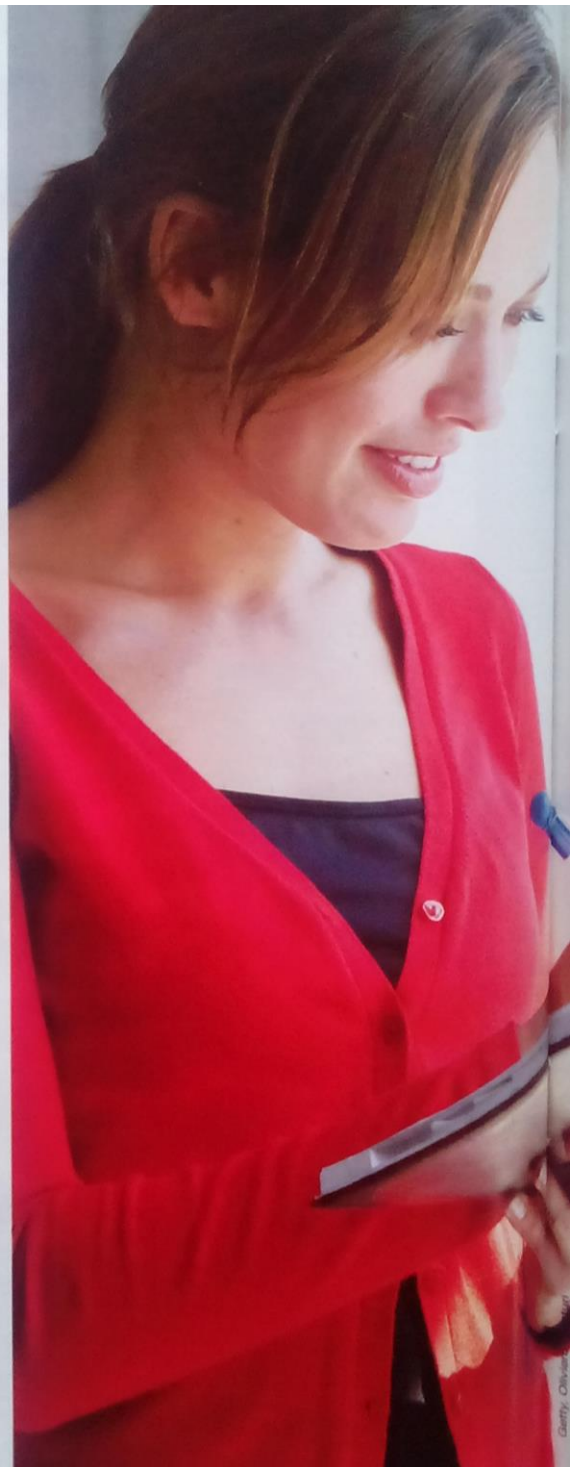
**CONSULTA GRATIS
IL NOSTRO ESPERTO**

dott. Fulvio Fiori
esperto in discipline
olistiche e ideatore del
metodo "Healing Writing"
Scrivigli a:
starbene@mondadori.it

zie a un atto di allontanamento poiché devi guardare quello che ti è accaduto e che vuoi ora raccontare da un altro punto di vista».

PER ABBASSARE LO STRESS

La scrittura può servirti anche ad affrontare meglio problemi di salute e a superarli più velocemente, come attestano, per esempio, alcuni studi su pazienti con il cancro al seno. Dopo aver scritto della loro esperienza con la malattia, le donne coinvolte hanno mostrato un miglioramento dell'umore, un rafforzamento delle difese immunitarie e una riduzione di stress e pensieri negativi. «Ciò è possibile perché le parole sono energia attiva e hanno un'influenza straordinaria sulle emozioni e sul corpo», spiega Fulvio Fiori, esperto in discipline olistiche e ideatore del metodo "Healing Writing", che ha illustrato nel manuale fresco di stampa *Curarsi con la scrittura* (Tea, 15 €). «Le parole generate nella mente creano connessioni neurofisiologiche, che modificano gli stati emotivi e arrivano persino a muovere parti del corpo su cui non hai controllo volontario. Per esempio, se pensi di essere tradita ti si strizza la pancia, oppure se immagini un cibo che adori, le tue ghian-



mettiti alla prova

Per approfondire il metodo "Healing Writing" puoi seguire i corsi e le conferenze di Fulvio Fiori. Sul sito sanartischool.it trovi tutte le informazioni.

Altrimenti puoi cimentarti da sola anche con la scrittura espressiva dello psicologo James Pennebaker. Ecco le linee guida seguire.

1 Prendi carta e penna ogni volta che ne hai voglia o che senti il bisogno di farlo.

Attenta, però, a non esagerare: la scrittura non deve diventare una scusa per evitare l'azione.

2 Scrivi di getto senza preoccuparti della grammatica, dell'ortografia e dello stile.

3 Qualunque sia l'argomento affrontato, cerca di esplorare sia l'esperienza oggettiva (cioè i fatti), sia i tuoi stati d'animo in proposito.

4 Infine, non demoralizzarti se all'inizio trovi la cosa piuttosto complicata, imbarazzante o faticosa: non è così scontato lasciarsi andare e rivelare sul foglio i propri lati intimi. Vedrai che, con un po' di esercizio, sarà tutto più facile e gratificante.

dole salivari iniziano a lavorare. Rispetto alle parole "dette", quelle scritte sono capaci di lasciare un segno più profondo». Secondo Fulvio Fiori, la scrittura facilita anche nel mettere a fuoco le proprie aspirazioni, che poi è il primo passo per riuscire a realizzarle. «Lo prova uno studio dell'Università di Harvard», precisa l'esperto. «I ricercatori hanno chiesto a un gruppo di ragazzi di esprimere verbalmente i propri progetti per il futuro, mentre hanno invitato un altro gruppo a scriverli. Come è andata a finire? Gli studenti che avevano messo su carta i loro obiettivi, sono riusciti a realizzarli in una misura maggiore del 70% rispetto a quelli che li avevano dichiarati solo a voce».

PER SMUSSARE LA RABBIA

James Pennebaker, professore di psicologia all'Università del Texas, nonché pioniere degli studi sul potere curativo della scrittura, è convinto che questa sia una tecnica di auto-aiuto adatta a chiunque. «Soprattutto alle persone che tendono a essere aggressive o esplodere, dal momento che mettere nero su bianco i pensieri li mette in contatto con le loro emozioni e li abitua a non farsi "cannibalizzare" dall'umore del momento. E, poi, scrivere è una terapia veramente democratica: non sono richieste abilità letterarie, i testi prodotti non vengono giudicati da nessuno e sono nelle mani di chi li ha scritti, che è libero di farne ciò che vuole».

SPUNTI PER PARTIRE

Per far pace con le emozioni, trovare la forza di superare un momento critico oppure capire cosa vuoi fare "da grande", non hai che l'imbarazzo della scelta: puoi tenere un diario giornaliero, raccontare episodi del tuo passato (sia in modo fedele alla realtà sia cambiando tutto ciò che ti pare), inventare favole, scrivere lettere o semplicemente liste di parole. Vuoi provare a interpellare il tuo inconscio per avere un'idea inedita di te stessa? Esegui esercizi mirati, come quelli di scrittura istintiva proposti da Fulvio Fiori. «Dimentica per qualche istante di avere una mente, libera l'istinto e fatti cogliere di sorpresa da tre stimoli verbali consecutivi», raccomanda l'esperto. «Ecco un esempio che propongo. Il primo stimolo verbale è: scrivi di getto ciò che ti ispira la parola "identità". Il secondo: scrivi di getto ciò che ti ispira la frase "qual è la mia identità". Il terzo: rispondi alla domanda "che cos'è la mia identità?". Quando hai risposto, osserva il tuo scritto con curiosità. Se quello che leggi ti sorprende, forse l'inconscio ti sta suggerendo di ampliare la visione della tua identità. Hai preso in prestito espressioni che usa qualcuno che conosci? Probabilmente la tua relazione con questa persona è così intensa da invadere lo spazio personalissimo della tua identità. Infine, se hai usato immagini e metafore, evidentemente la tua natura artistica spinge per emergere».

ECO-NOMY

INDUSTRIA VERDE

FOOD&TRAVEL

HEALTH&WELLNESS

GREEN TECH

GLOCAL

ECO-EVENTI

ECOINCENTRIAMOCI



PHOTO: ILLUSTRATION/THINKSTOCK

Scrittura come terapia: i segreti del potere delle parole

Creare un filone narrativo, spiegano gli esperti, consente di superare emotivamente una situazione di stress o di ansia. I nostri sensi devono essere usati come mezzi di comunicazione e l'abitudine allo scrivere genera una presa in carico delle proprie emozioni

CONDIVIDI

17/11/2015



Rossella
Cravero

In un momento in cui si pone tanta attenzione al cibo e agli stili di vita per

inseguire un benessere sempre più minacciato dalla frenesia quotidiana, una nuova tecnica sta riscuotendo un ampio successo: la scrittura come strumento di cura. La medicina narrativa dimostra che scrivere rende migliori in generale e di fronte a un problema grave può diventare anche una vera terapia. A spiegarlo è il dottor Fulvio Fiori, scrittore, professionista olistico ideatore del metodo "Healing Writing".

"Il nostro esistere si basa su un percorso dei sensi, come scrittore esperto di benessere, sono partito dall'analisi del corpo, dal suo funzionamento attraverso i sensi. Ho avuto modo di constatare che i sensi vanno utilizzati come se fossero i nostri media, cioè i mezzi di comunicazione, di elaborazione della rabbia, che spesso difficilmente trova il giusto canale comunicativo per uscire":

La rabbia, spiega Fiori, è uno dei sentimenti basilari dell'espressività umana e se da un lato c'è il corpo dall'altro bisogna capire in quale parte di esso si va a manifestare il nostro disagio.

Scopri
le nostre offerte

to **Kit Ecosostenibili**



Kyoto Club

Ecco che entra in gioco l'arte dello scrivere come terapia. Non bisogna essere degli scrittori, precisa Fiori, bisogna semplicemente utilizzare le parole per dare voce a quell'organo che viene bersagliato dal nostro malessere.

"Scrivere un racconto, sia in forma di dialogo, sia in forma di diario, ci consente di rivivere situazioni che hanno generato questa rabbia, producendo una modifica emotiva che si rivela essere l'aspetto terapeutico della scrittura".

"La presa in carico delle proprie emozioni, ci porta a non mettere un tappo alle nostre sensazioni, ci aiuta a comprendere - aggiunge Fiori - che si può essere il motore del proprio cambiamento.

L'importante è condividere questa energia trasformandola in una forma, le parole prendono un loro percorso terapeutico con la stessa naturalezza di titoli linguaggio che ci fluisce continuamente accanto".

natural WELLNESS

SCRIVI

e starai subito meglio

Prendi carta e penna, o siediti davanti alla tastiera del computer, ti aiuterà a capire chi sei davvero e come si sta svolgendo la tua vita. Un esperto di Healing Writing (scrittura terapeutica) spiega come e perché mettere nero su bianco gioie e dolori è la chiave per liberarti dai condizionamenti, ritrovare la fiducia e aumentare l'autostima

DI ALINA RIZZI

FULVIO FIORI
Professione: healing writer

Milano, 60enne, Fiori ha pubblicato diversi libri, tra i quali *Vivere mi piace da morire* (Tranchida editore). Studioso del benessere psicofisico, è maestro di Reiki e insegna Tai Chi Chuan, Chi Kung, Training autogeno, Yoga integrale. Conduce visualizzazioni guidate della Psico-Neuro-Immunologia. Ha ideato due metodi creativi di crescita personale: "Healing Writing, per diventare autore della tua storia" e "Teatro Olistico, per essere protagonista della tua vita".

70



natural WELLNESS SCRIVI LE TUE EMOZIONI

scrivere, come ci suggerisce Fulvio Fiori, esperto di terapie olistiche e ideatore di Healing Writing, un metodo di scrittura che aiuta a risvegliare i sensi, guarire antiche ferite, riaccedere le emozioni, fare nuove esperienze e, soprattutto, imparare a volersi bene.

DIVENTA REGISTA DELLA TUA STORIA

Prendi la penna, fai qualche respiro profondo, rilassati e poi rispondi di getto, senza pensarci troppo, a queste tre semplici domande: qual è il titolo della storia della tua vita? C'è un sottotitolo? Chi è l'autore? Ora leggi ciò che hai scritto senza giudicarti, serenamente.

Non esiste una risposta giusta o sbagliata, esiste ciò che provi di fronte alle parole che hai davanti. Ti riveleranno molto. Ti insegneranno a prenderti la responsabilità di ciò che sei e di quello che scegli in ogni istante, senza trovare scuse, perché la vita che stai vivendo è tua proprietà. Per prima cosa, impara a non delegare ad altri le tue decisioni, così non potrai incolpare nessuno di scelte sbagliate. Poi esercita la tua autorità, prima di tutto su

te stessa, altrimenti saranno gli altri a farlo in modo oppressivo. Non preoccuparti se decidi che non vuoi cambiare ora la tua vita: è giusto che sia tu a scegliere come e quando, l'importante è averne consapevolezza. Avrai comunque compiuto un importante cammino di crescita.

IL LIBRO
La tua vita, nero su bianco

Se ti piace l'idea di tenere un diario, non solo per il gusto di scrivere e per esercitarti - che possono comunque ottimi propositi - ma anche per trovare soluzioni concrete ai problemi, Fulvio Fiori suggerisce due metodi, a seconda del tempo di cui disponi:

1. Scrivere ogni sera. In questo caso riportate sul vostro quaderno solo i fatti salienti della giornata, belli o brutti che siano. Ma accanto a quelli negativi affiancate un'idea per raddrizzarne le cose. Non serve che sia la soluzione perfetta e definitiva: l'importante è sapere che tutto può essere osservato con calma e affrontato.
2. Scrivere settimanalmente, magari una volta alla settimana, compilando un elenco minuzioso di tutti i fatti accaduti, anche quelli apparentemente insignificanti. Rispondetevi vi accorgete della mole di cose che siete in grado di fare, gestire e risolvere. Delle emozioni, anche piccole, provate. Di quanto sia ricca e attiva la vostra vita.

72

HAI GIÀ SCRITTO UN DIARIO?
Un premio alle migliori storie di vita

Se hai un diario, una memoria, una raccolta di lettere o un'autobiografia puoi inviarti al Premio Pieve Saverio Tullino, decidendo se farla concorrere alla selezione annuale oppure semplicemente depositarla nell'Archivio diaristico nazionale di Pieve Santo Stefano, in provincia di Arezzo. Archivio che conserva dal 1984 i diari, le memorie e gli epistolari degli italiani e ha raccolto fino a oggi oltre 7.000 storie di vita. Invia anche la tua entro il 15 gennaio a info@archiviaditari.it. La partecipazione è gratuita.

IL LIBRO
La scrittura è autocoscienza

Per iniziare subito a curarsi con la scrittura potete utilizzare il libro di Fulvio Fiori *Canoni con la scrittura. Diventa autore della tua storia* (Tea, 270 pagg., 15 euro). È dedicato a chi desidera scoprire se stesso, evolvere, rinascere a nuova vita e persino guarire, con uno strumento semplice e potente, che è la sintesi fortunata di due cammini personali dell'autore: quello di scrittore e quello di professionista del benessere. Il metodo da lui ideato e proposto si chiama Healing Writing e utilizza la parola scritta per creare percorsi di autocoscienza e crescita personale. Per info sui corsi e seminari visitate il sito www.fulviofiori.com

ta del passato, una brutta esperienza con cui non riesci a fare i conti puoi provare in questo modo: scrivi come sono andati i fatti, con molta libertà, seguendo il flusso delle emozioni. Poi rileggi tutto con calma e chiediti se le cose avrebbero potuto andare in altro modo. Sì? Allora scrivi questa seconda versione. Oppure, racconta la storia da un punto di vista differente dal tuo. Questo esercizio ti aiuterà a prendere le distanze dal dolore, a osservare meglio persone, fatti, circostanze e soprattutto ad accettarli.

Modificare il fatto doloroso, attraverso la scrittura, vuole dire ridimensionarlo dentro di noi, alleggerirne il peso. «Usa la scrittura per creare una nuova memoria di quell'episodio, che possa farti stare bene», consiglia Fulvio Fiori.

È il primo passo indispensabile per lasciarsi il passato alle spalle e guardare avanti con fiducia.

MIGLIORA LA VITA QUOTIDIANA

Ti senti stanca e un po' annoiata dalla solita vita? Forse è venuto il momento di guardarla con occhi diversi, risvegliando i sensi e diventando più ricettiva. Ecco tre esercizi pratici, per cominciare, che ti suggerisce il nostro esperto.

- 1) Rileggi sul modo in cui ti esprimi abitualmente. Comunicare meglio è importante, una cosa a cui di solito non facciamo caso. Inserisci una parola nuova al giorno nel tuo lessico personale, specialmente quello scritto. Cerca i sinonimi che ti piacciono di più e mettili nelle mail, negli sms, ma anche nei discorsi abituali.
- 2) Ascolta con attenzione le parole che usano le persone che ami: è una dote rara prestare davvero attenzione agli altri. Ci sono termini che si ripetono con una certa frequenza? Forse possono dirti qualcosa di speciale, che non dovrebbe sfuggirti, su chi hai davanti.
- 3) Ora dal spazio al senso della vista: guardati bene intorno, in casa, in autobus, in ufficio, al supermercato. Che cosa noti? Una crepa nel muro, il colore di un abito, delle mani curate. Vedrai che tra

tante cose che spesso passano inosservate ce ne saranno alcune che attirano inaspettatamente la tua attenzione, mettendoti in moto l'immaginazione che, si sa, apre le porte dell'inconscio ed è il primo importante stimolo al cambiamento.

IMPARA A VOLERE BENE A TE STESSA

Ci sono giorni in cui siamo sopraffatte da una sgradevole sensazione, sentiamo di aver combinato proprio poco nella vita. Abbiamo l'autostima sotto la suola delle scarpe, tutti sembrano migliori di noi e non sappiamo come uscirne. «Innanzitutto non confrontiamoci sempre con gli altri», raccomanda Fulvio Fiori.

«Non coltiviamo l'ego ma il Io, cioè la parte più vera, autentica di noi. Proteggiamo la nostra individualità. Impariamo a essere felici per il semplice fatto che siamo vivi, respiriamo, abbiamo dei legami». Poi usiamo la scrittura e annotiamo su un foglio tutte le cose che abbiamo conquistato nella nostra vita, sia grandi sia piccole, perché tanto il nostro inconscio non registra queste distinzioni. Facciamo un elenco dettagliato dei successi, delle conquiste, dei progetti realizzati: saranno sicuramente più di quanti ce ne aspettavamo e saremo sorprese di aver accumulato tanti buoni risultati.

«Questo foglio è prezioso, dovete pigiarlo nei momenti di sconforto, come fosse un farmaco contro l'abbattimento, che però non ha effetti collaterali», dice Fiori.

Scrivere, infatti, non può fare male, neppure quando ci troviamo ad affrontare nodi di dolore e questioni irrisolte. La fatica di mettere nero su bianco emozioni negative, ricordi traumatici, delusioni viene subito ripagata da una sensazione di leggerezza e di quiete. Rassicuratevi. Forse non ve ne siete ancora accorte, ma scrivere è un po' come fare ordine nei cassetti: mettervi le cose al loro posto, fare pulizia, eliminare quello che non ci interessa più e preparare spazio per tutto il nuovo che verrà.

73

● SALUTE E BENESSERE

PSICOLOGIA

SCRIVI che... ti passa

UNA VOLTA C'ERA IL DIARIO "SEGRETO", OGGI, INVECE, ESISTE UN METODO TERAPEUTICO CHE PUÒ AIUTARE A RITROVARE EQUILIBRIO E SERENITÀ: BASTA TRASFERIRE LE EMOZIONI INESPRESSE SULLA CARTA

Rabbia, tristezza, frustrazione, rimpianti. Tutti sentimenti che spesso siamo abituati a tenere imprigionati nel nostro animo, senza dare loro una valvola di sfogo. Ma un'amica che può aiutarci c'è: la scrittura. Trasformare in parole le emozioni inespresse può modificare l'energia stessa degli eventi e cambiare il nostro mondo interiore. Tra le tante ricerche, quella condotta dagli studiosi dell'università di Stanford, in California, e di Charlottesville, in Virginia, hanno dimostrato che l'affidare alla scrittura il vissuto quotidiano, i problemi e il proprio senso di inadeguatezza permette di considerare questi disagi in maniera più obiettiva e distaccata. Si ottiene una sorta di punto di vista esterno, spesso rivelatore di risorse inaspettate da mettere in campo per ritrovare forza interiore, consapevolezza del proprio valo-



re, superare meglio i problemi familiari, i lutti e gli abbandoni.

«Non sono necessarie lauree o competenze specifiche, né bisogna preoccuparsi di grammatica e vocabolario, - spiega **Fulvio Fiori,**

ideatore del metodo e autore di *Curarsi con la scrittura*, edito da Tea. - Nessuno ci giudica, ci mette fretta o rilegge in maniera critica le nostre righe, perciò tutto deve scorrere spontaneo. I risultati, in termini di be-

nefici, non dipendono dalla forma letteraria, ma dalla capacità di essere sinceri con sé stessi. Si può scrivere ovunque, anche solo pochi minuti al giorno, nei ritagli di tempo, al mattino prima di recarsi al lavoro o alla sera. Basta tenere a portata di mano un quaderno o un taccuino, anche di notte sul comodino, per quando capita di svegliarsi e di sentire il bisogno di esprimere un'emozione. Le modalità di stesura sono libere e varie: c'è chi sceglie di scrivere un diario in prima persona, chi in forma di storia, chi sdrammatizza con testi comici o improvvisa la trama di un gallo».

Gli scritti possono essere idealmente rivolti a sé stessi, oppure, per esempio, al marito, all'ex fidanzato traditore, ai figli, alle amiche o amici con cui si è discusso. Testi che vanno riletti a mente fredda, per scoprire quello che possono far emergere tra le righe e che magari a caldo è stato interpretato in maniera distorta. L'importante è affidarsi al proprio istinto, perché nella rilettura si possono individuare motivazioni rimaste nascoste, e intravedere strade diverse da percorrere.

Per accostarsi alla tecnica della bioscrittura si possono anche seguire dei corsi che vengono organizzati un po' in tutta Italia.

Info: www.bioscrittura.it

Mario Giubilaro

STRATEGIE DI NARRAZIONE

Ecco alcuni esempi di Bioscrittura per esprimere e risolvere con le parole alcuni disagi emotivi che nella quotidianità risulta difficile esternare.

Conflitto interiore Si può dare vita a un dialogo fra due personaggi che rappresentano il dissidio, A e B, poi aggiungere altre voci, C e D, che sostengono un punto di vista diverso. Dopo si rilegge tutto ad alta voce, come fosse un testo scritto da altri, se ne raccolgono le impressioni per fare le dovute considerazioni.

Stanchezza e sfiducia Si annotano tutti i risultati raggiunti nei vari ruoli in cui si agisce nella quotidianità, per esempio come madre, figlio, lavoratrice e così via. E alla sera va scritto il racconto della giornata ritoccando i finali negativi: in caso di lite con il marito si può immaginare un invito a cena in un posto bellissimo, e in caso di angherie sul lavoro, si possono trovare ragioni per scrivere un apprezzamento.

Rottura di un rapporto In questi casi, il dolore si concentra in un posto preciso del corpo (pancia, testa, stomaco), e allora serve immaginare un dialogo con la parte in questione, parlando del peso che questo si sta sobbarcando in nostra vece.

PSICO

SCRIVO... *e mi sento meglio*

Annotare la tristezza, la rabbia o la gioia di alcuni momenti dona un sollievo immediato e aiuta a gestire le proprie emozioni con più obiettività

Quante volte hai avuto la sensazione che la tua vita la stesse "scrivendo" qualcun altro? Quante volte ti sei sentita vittima degli eventi esterni, incapace di indirizzarli? Una soluzione può essere prendere la penna (o il computer) e provare a mettere ordine. **"Healing Writing"**, si chiama così un nuovo metodo terapeutico che aiuta a guarire scrivendo.

cambiare per guarire

«Amo molto il gerundio, perché è un tempo dinamico e non statico, indica evoluzione e mutamento» spiega Fulvio Fiori, scrittore e copywriter, insegnante di Tai Chi Chuan, Qi Gong e training autogeno, ideatore del metodo Healing Writing. «Il mutamento è l'elemento primario di ogni guarigione. Ad esempio, nel caso di un disturbo fisico, occorre mutare abitudini di vita, di alimentazione, o assumere dei farmaci. Per un disturbo psicologico, **bisogna cambiare pensiero o punto di vista**. La scrittura può aiutare in entrambi i casi perché cambiare la "narrazione del mondo" ci aiuta a modificare anche il nostro mondo interiore».



UNA TERAPIA *che funziona*

Mettere per iscritto e raccontare un evento può cambiare l'evento stesso. Non in senso oggettivo (se il mio fidanzato mi ha lasciato non per questo tornerà indietro) ma soggettivo, ovvero, è possibile modificare l'energia emotiva che quell'evento ha per me: dolore, disagio, paura, rimorso, rancore.

Esistono molte prove sui **benefici effetti della scrittura**: varie università americane, ad esempio, hanno misurato su un campione di studenti l'influenza positiva dello scrivere sul proprio disagio nell'inserimento nel college. E ormai conosciamo i vantaggiosi risultati della medicina narrativa nel rapporto

medico/paziente. «Io l'ho capito provandolo sulla mia pelle» racconta Fulvio Fiori: «Ho iniziato da ragazzo scrivendo canzoni, poi, accorate lettere alle ex-fidanzate che non spedivo, poi commedie, che parlavano sempre di un "rospo che non riuscivo a mandar giù" e, ancora, un romanzo in cui ho riscritto la storia della mia infanzia

con un tono umoristico che mi ha permesso di **guardare con distacco le emozioni negative e trasformarle in nuova energia vitale**. Risultato: mi sono sentito meglio e il libro ha vinto il Premio Massimo Troisi per la scrittura comica (il titolo era *Il giorno che sono nato c'era sciopero delle cicogne* Guida Editore 2004, ndr).

da dove cominciare

«Fai un respiro profondo, un sorriso fiducioso e preparati a svegliare lo scrittore che è in te attraverso alcune esperienze suggerite» spiega Fiori.

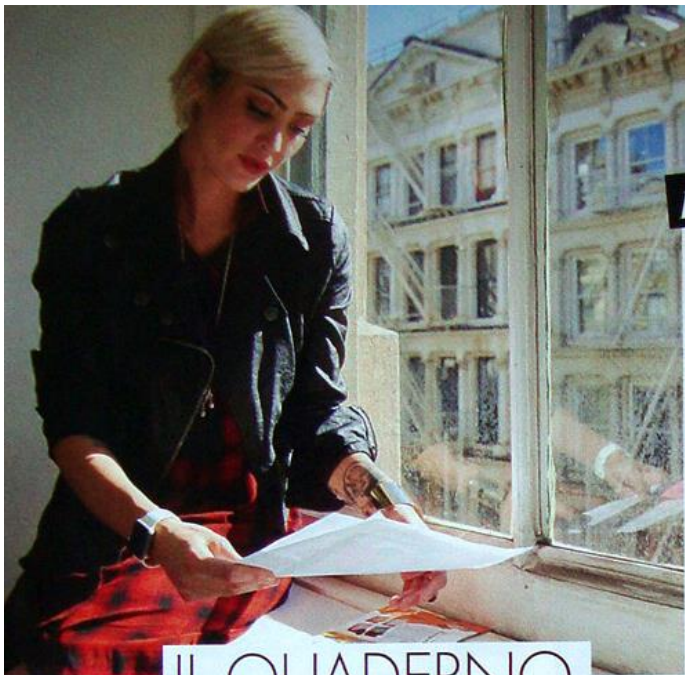
- 1 Esperienza istintiva:** prendi una penna e appoggiala su un foglio (oppure metti le dita sulla tastiera del pc); poi scrivi di getto. Non preoccuparti che le parole abbiano senso, lascia che scorrano. Se non esce niente, ascolta musica, abbandonati e aspetta che la penna cominci da sola la danza di parole sul foglio bianco.
- 2 Esperienza contemplativa:** fai una passeggiata nella natura, ispira il profumo dei fiori, ascolta il suono dei passi sulle foglie secche... Quando la forma di un albero, il gorgoglio del fiume, un volo di rondini ti ispirano, estrai il taccuino e scrivi ciò che senti. Va bene anche un giro in città: osserva la gente che fa shopping, ascolta i discorsi nel metrò, guarda i bimbi che giocano e quando "senti qualcosa", scrivila.
- 3 Esperienza riflessiva:** scrivi la tua carta d'identità, breve, ma indicativa di chi sei, come se volessi presentarti a persone sconosciute. Non ci sono limiti: scrivi le tue caratteristiche fisiche, anagrafiche, oppure emotive, psicologiche. Ma anche i tuoi ideali, interessi, un episodio della tua



storia, un racconto... Va bene ogni cosa, purché esprima in modo sintetico la tua identità. Così la scrittura comincia subito a farti del bene, perché ti aiuta a leggere chi sei, oggi. Questi primi passi ti permettono di prendere confidenza con la scrittura e cominciare a sciogliere i tuoi nodi emotivi. Sarai così pronta per esplorarti più in profondità.

UN TACCUINO SEMPRE IN BORSA

Puoi scrivere sempre, dovunque, comunque. «Quando sei in giro, tieni un taccuino e una penna in borsa, oppure prendi appunti sul tuo smartphone. Per gli improvvisi pensieri notturni, block-notes e matita sul comodino. E poi, qualunque altro mezzo tu preferisca: tablet, pc, vecchia macchina da scrivere, carta pergamena e penna stilografica... Ma anche penna e tovagliolo di carta in pizzeria, post-it in ufficio... Più scriverai, più starai bene» suggerisce Fulvio Fiori.



pronto soccorso amoroso

Ecco come affrontare con la scrittura alcune situazioni.

SE AVETE LITIGATO

Scrivi la vostra lite come fosse la scena di una commedia, un dialogo fra i due protagonisti, in cui cambi il finale riuscendo a dire qualcosa di risolutivo. Oppure, scrivi qualche battuta nuova che cambi l'intero dialogo o introduci un nuovo personaggio "ospite" della lite che aiuti entrambi a trovare un punto d'intesa. Può essere chiunque: tua madre, un tuo ex fidanzato, un angelo...

SE NON SEI SICURA DELLA TUA RELAZIONE

Prova a scrivere su due colonne diverse dello stesso

foglio da un lato le emozioni che provi, dall'altro i pensieri, le riflessioni, i dubbi. Osserva il risultato e confronta le parole che leggi: quali ti sembrano più convincenti? Quelle della colonna dei sentimenti oppure l'altra? Riesci a scrivere una frase finale, risultato della fusione delle due colonne?

SE VI SIETE LASCIATI

Se lui ti ha lasciata, scrivi di getto quello che ti passa per la testa, per la pancia e per il cuore. Se il dolore si concentra in un organo preciso (cuore, stomaco, pancia, testa), scrivi un dialogo con quell'organo sul peso che sta portando al posto tuo.

IL QUADERNO degli esercizi

Quando provi emozioni forti, specie 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 o esageratamente drammatica. Piano piano il punto di vista cambierà e, con esso, le tue sensazioni. Ancora, **se stai vivendo un conflitto interiore**, scrivilo sotto forma di dialogo: una voce dice questo, un'altra dice quello. Poi, aggiungi una o più voci che sostengono un'opinione nuova. E rileggilo come uno spettatore che ascolta una commedia.

Se, invece, 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 gli amici, ti sei sposata, hai avuto figli... e rileggili molte volte al giorno. Infine, ogni sera, prima di dormire, scrivi gli eventi della tua giornata e correggi quelli negativi: **se il collega ti ha trattato male**, riscrivi che ti ha trattato bene, oppure scrivi un motivo che giustifichi la sua azione.



quale stile adottare

I risultati si ottengono non in base alla forma letteraria, ma alla capacità di lasciarsi andare e mettersi in gioco. Lo "stile" è del tutto soggettivo. «Ci sono persone che trovano sollievo immergendosi in un dramma, altre che si alleggeriscono con lo humor. Alcune si rilassano risolvendo un giallo, altre uccidendo il serial killer di un thriller. Anche la forma può variare: romanzo oppure testo teatrale

ma anche poesia, canzone, musical... Inoltre, la struttura del racconto può essere lineare, cioè seguire lo scorrimento del tempo, oppure svilupparsi per aree tematiche o anche retroattivamente, dal presente indietro al passato, o avanti nel futuro. In ogni caso, per ottenere un buon risultato, prima di tutto occorre fidarsi del proprio istinto» spiega Fiori.

E POI CHE SUCCUDE?

Una volta scritta la storia, che succede? Si impara ad ascoltarsi, a osservarsi, a dialogare con se stessi a un livello profondo. «Scoprirai la tua scrittura che cura e saprai usarla quando ti servirà» spiega il terapeuta. Per approfondire e trovare nuovi spunti: *Curarsi con la scrittura. Diventa autore della tua storia* di Fulvio Fiori, edizioni Tea. È possibile anche partecipare a seminari sull'argomento in tutta Italia: www.healingwriting.com

Serena Roberti

Beautiful curvy



La scrittura e i suoi effetti benefici

2 febbraio 2016 by [Barbara Christmann](#)

Dopo aver analizzato i benefici della lettura...

Perché non parlare di quelli della scrittura???

Provare a scrivere una storia, veritiera e autobiografica oppure del tutto fantastica; scrivere pro e contro di alcune situazioni; riprendere il vecchio diario dell'adolescenza... possono essere tutte forme di scrittura di grande aiuto per capire se stessi e gli altri.

Quante volte siamo confusi, in dubbio, dobbiamo fare scelte ma siamo completamente persi? La scrittura può essere in queste occasioni una valida alleata. Ci sono problemi che resi in forma scritta, nero su bianco, ci aiutano a focalizzare e risolvere in fretta i dubbi.

FULVIO FIORI
**CURARSI CON
LA SCRITTURA**
DIVENTA AUTORE DELLA TUA STORIA



Fulvio Fiore nel suo libro "Curarsi con la Scrittura" scrive:

«Ho scritto questo libro per offrire a chi desidera scoprire se stesso, evolvere, rinascere a nuova vita (e persino guarire!) uno strumento semplice e potente, che è la sintesi fortunata di due cammini personali: quello di scrittore e quello di professionista del benessere».

“Così è nato Healing Writing, la scrittura che cura, un metodo olistico messo a punto attraverso studi, approfondimenti e sperimentazioni, e poi seminari, corsi e laboratori. Un metodo grazie al quale la potenza creativa della parola scritta viene messa al servizio del benessere psicofisico profondo, per contenere l'Ego, sviluppare l'Io e riconoscerlo nelle altre persone, sempre con rispetto ed empatia”.



TEA

“CURARSI” con la scrittura è sicuramente un processo laborioso, impegnativo, ma ci permette di analizzare ciò che ci passa per la mente, cogliendo tutta una serie di sfumature che altrimenti potrebbero sfuggire al nostro lato cosciente e razionale.

E' molto utile fare focus per iscritto tramite domande chiave quali:

Perché questa cosa mi crea questo disagio?

Perché proprio ADESSO?

Trovo utili i comportamenti che sto attuando? Come potrei modificarli?

Quali sono i PRO e CONTRO della situazione che mi crea disagio?

Provate a rispondere per iscritto a queste semplici domande, potrebbe aprirvi realtà e novità che nemmeno immaginate... nuove soluzioni!

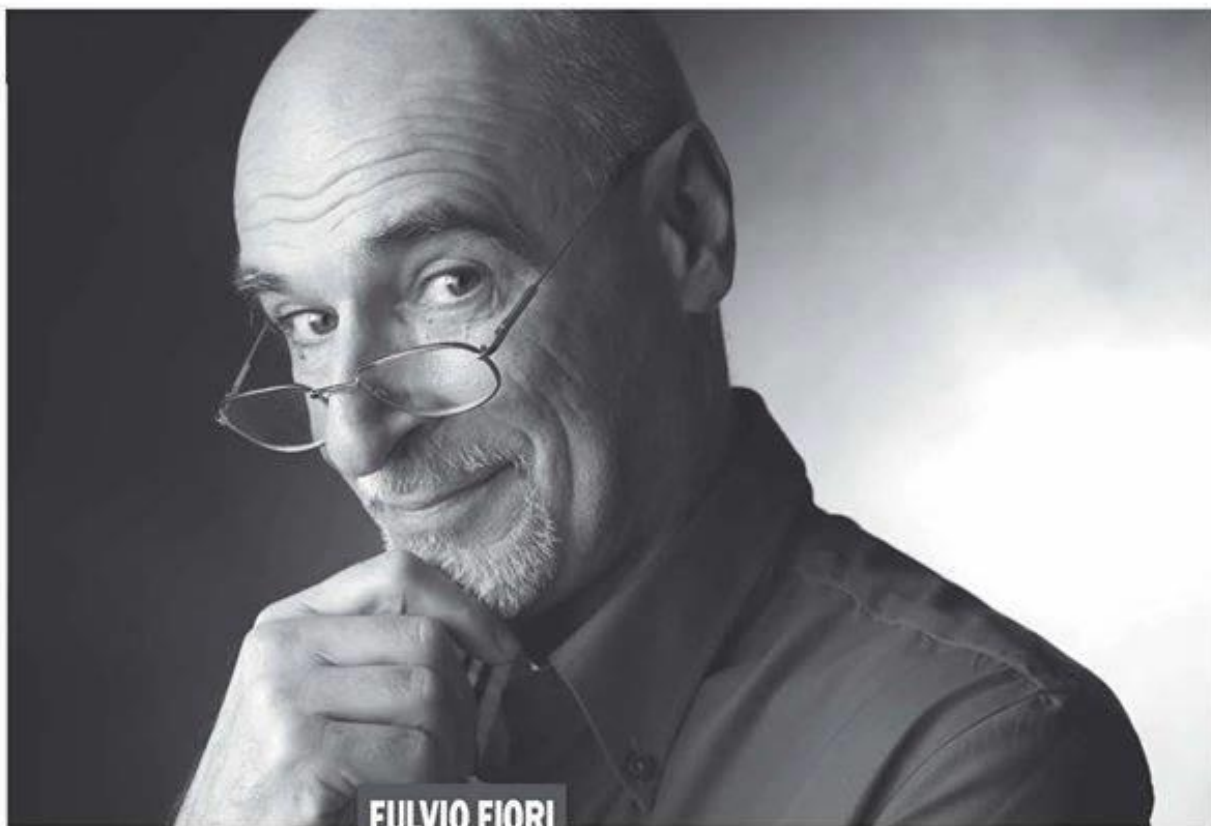
A presto.

Dott.ssa Monica Pirola

www.monicapirola.com

Articoli Simili:





FULVIO FIORI

LA SCRITTURA CHE CURA e crea *Ben-Essere*

Un metodo grazie al quale la potenza creativa della parola scritta viene messa al servizio del benessere psicofisico profondo, per contenere l'Ego, sviluppare l'Io e riconoscerlo nelle altre persone, partendo da un dato di fatto: ne uccide - e ne crea - più la penna che la spada

di Cosima Borrelli

La parola è espressione dell'umano.

Un modo di riflettere sul mondo, sul tempo, sul senso del nostro esserci e passare sulla Terra, ecco perché la comunicazione insita nella scrittura rappresenta uno strumento privilegiato per intervenire e tentare di rinuocere il male che tende ad insinuarsi nei meandri dell'anima e nelle pieghe della nostra vita, perché la potenza creativa della parola scritta rende liberi, riaccende emozioni sopite, ne crea di nuove e insegna a conoscersi e volersi bene permettendo ad ognuno di diventare finalmente autore della propria vita. Da questo presupposto nasce Healing Writing, la parola scritta che cura facendo leva su scrittura istintiva, scrittura creativa e visualizzazioni

immaginative.

Un metodo olistico ideato dallo scrittore Fulvio Fiori, esperto in benessere psicofisico.

Un metodo grazie al quale la potenza creativa della parola scritta viene messa al servizio del benessere psicofisico profondo, per contenere l'Ego, sviluppare l'Io e riconoscerlo nelle altre persone, partendo da un dato di fatto: ne uccide più la penna che la spada. Ma, per fortuna, è altrettanto vero che ne salva. Anzi, ne crea.

Ne parliamo con Fulvio Fiori.

"Curarsi con la scrittura" è un manuale che integra le tecniche di scrittura creativa con i benefici psicofisici di alcune discipline olistiche (meditazioni, respirazioni, yoga, Qi Gong, vi-

sualizzazioni guidate) partendo dal presupposto che la parola scritta ha una potenza rigenerativa profonda perché aiuta ad esprimere la propria identità in divenire, utilizzando la parola per creare un cammino di autoconoscenza e crescita personale, è così?

«Sì, è così. Healing Writing significa "scrittura che guarisce", letteralmente sarebbe "guarendo scrivendo", formulazione che amo molto, perché il gerundio è il tempo del divenire, è dinamico, non statico e indica evoluzione, mutamento. E il mutamento è l'elemento primario di ogni guarigione. Ad esempio, nel caso di un disturbo fisico, occorre mutare abitudini di vita, alimentazione, assumere nuove sostanze. Per un disturbo psicologico,

occorre cambiare pensiero, opinione, punto di vista. La scrittura ci può aiutare in entrambi i casi, perché cambiando la "narrazione del mondo", cambia il nostro mondo interiore. E il mondo esterno cambia di conseguenza. È quello che ho sperimentato personalmente e che mi ha condotto a elaborare il metodo Healing Writing, che nasce da due cammini fortunati: uno di scrittore (sono copywriter, autore di teatro, libri di aFIORISMI, racconti, romanzi...) e uno di professionista del benessere (sono insegnante di Tai Chi Chuan, Qi Gong, Training Autogeno, Master Reiki). Grazie all'esperienza di una vita intera dedicata a questi due mondi, ho potuto studiare la profonda relazione fra la potente energia creativa delle parole e gli straordinari effetti generati sul corpo e sulla mente. La sintesi è Healing Writing, che comprende esercizi di scrittura istintiva, scrittura creativa e visualizzazioni immaginative».

Healing Writing, la scrittura che cura, è un metodo mosso a punto da lei attraverso studi, approfondimenti, sperimentazioni, seminari, corsi e laboratori. Ci parli della fondamentale importanza di questo metodo in vari contesti lavorativi e settori.

«Il mio cammino di Healing Writing è partito tenendo seminari per "abitanti di questo pianeta", cioè persone comuni, con mestieri comuni, senza particolari talenti e competenze creative o letterarie: semplicemente uomini e donne di varia età ed esperienza, interessati alla crescita personale attraverso la scrittura, con cui alcuni avevano addirittura scarsa familiarità. Poi, sono passato attraverso gli scrittori: professionisti della parola, narratori, giornalisti, copywriters che hanno trovato nuovi stimoli per approfondire la loro tecnica narrativa e la capacità di ascolto. Infine, i professionisti nelle relazioni d'aiuto: psicologi, counselor, psicoterapeuti,

medici che hanno perfezionato la loro capacità di relazione verbale e di intervento linguistico sui pazienti e sui clienti. Per tutti, Healing Writing ha prodotto trasformazione ed evoluzione, ovviamente secondo la disponibilità dei partecipanti a mettersi in gioco. Il prossimo territorio che avrei piacere di esplorare sono le aziende: il narrative coaching al servizio della comunicazione interpersonale, fusioni societarie, trasmissione dell'informazione».

Con le parole si può uccidere, lateralmente, ma si può anche curare o curarsi tornando al "vecchio sistema del diario terapeutico", antico strumento di autoanalisi. Come iniziare a prendersi cura di sé e conoscersi attraverso le proprie parole?

«Quando sei in giro, porta nella borsa un taccuino e una penna. E prendi nota di tutto ciò che accende la tua immaginazione, che colpisce la tua sensibilità: la frase di uno sconosciuto, un gatto che attraversa la strada, un bimbo che piange, la telefonata di un'amica oppure prendi un appunto sul tuo smartphone. Per gli improvvisi pensieri notturni, block-notes e matita sul comodino. E poi, qualunque altro mezzo tu preferisca: tablet, pc, vecchia macchina per scrivere, carta pergamena e penna stilografica ma anche bic e tovagliolo di carta in pizzeria, pennarello e post-it in ufficio se il diario lo scrivi a fine giornata, ti può aiutare scrivere gli eventi significativi, "correggendo" le situazioni spiacevoli: se ad esempio, la portinaia ti ha trattato male, puoi riscrivere la scena immaginando un fatto o un pensiero che le ha guastato l'amore, rendendola antipatica, ma incolpevole, perché non ce l'aveva con te; oppure riscrivi il vostro incontro in versione "positiva", cioè la portinaia ti ha riempito di complimenti, in ogni caso, più scrivi, più scriverai, più starai bene».

La malattia insegna che le emozioni sono capaci di guarire o farci ammalare perché hanno un ruolo nella salute o nella malattia del corpo o della mente. Può darci un consiglio per diventare autore della propria storia o guarire fortitariamente riaccondendo la capacità di provare emozioni sopite?

«La parola autore deriva dal verbo latino augere, che significa "accrescere, aumentare" ed è alla base del mio metodo, perché consente di costruire il parallelismo fra la creazione di storie e la creazione della propria vita. Durante i miei corsi di scrittura, chiedo sempre ai partecipanti "Cos'è un autore? Cos'è che fa di una persona un autore?". Fra le infinite risposte corrette (crea, inventa, sviluppa...), a volte emergono i due elementi fondanti: l'autore sceglie e l'autore è responsabile. Sceglie i personaggi e i fatti: chi muore e chi vive, chi ama e chi odia, chi parte e chi resta, dopodiché, è responsabile di tutte quelle scelte e delle parole che ha usato per esprimerle. Pensiamo a Galilei, a Salman Rushdie, Charlie Hebdo. La stessa cosa accade se voglio essere "autore della mia storia": devo effettuare io le scelte della mia vita, non mio padre, mia madre, il capoufficio, mio marito, i figli e poi devo assumere la responsabilità delle scelte che ho fatto: non posso dire la "colpa" al

FULVIO FIORI
CURARSI CON
LA SCRITTURA
DIVENTA AUTORE DELLA TUA STORIA



TI

Per chi volesse saperne di più sulla tecnica di Healing Writing, qui ci sono alcuni commenti e testimonianze dei partecipanti ai seminari di Fulvio Fiori: <http://www.healingwriting.it/esperienze/>

mio fidanzato se non sono andata a studiare lingue in America, perché lui non voleva; non è "colpa" di mio marito se non esco più con le mie amiche, perché a lui da fastidio, io scelgo, io rispondo. Ora, concretamente: fai un respiro profondo, un sorriso fiducioso e preparati a svegliare lo scrittore che è in te. Prima esperienza, istintiva: prendi una penna e appoggiala su un foglio (oppure metti le dita sulla tastiera del pc, o sui tasti della macchina per scrivere); ora scrivi subito, di getto, senza capire, senza sapere. Lascia che la penna scriva per te. Non preoccuparti che le parole abbiano senso, lascia che scorrano. Se non esce niente, accendi una bella musica, abbandonati all'ascolto e aspetta che la penna cominci da sola la sua danza di parole sul foglio bianco. Seconda esperienza, riflessiva: scrivi la tua carta d'identità, breve, ma indicativa di chi sei. Come se volessi presentarti a persone sconosciute. Non ci sono limiti: scrivi le tue caratteristiche fisiche, anagrafiche, fiscali, oppure emotive, psicologiche. Ma anche i tuoi ideali, sensazioni, interessi, un episodio della tua storia, una battuta, un racconto. Va bene ogni cosa, purché esprima in modo sintetico la "tua identità". Così la scrittura comincia subito a farti del bene, perché ti aiuta a leggere chi sei, oggi».

Corpo e mente, desideri e volontà, sogni e realtà spesso non sono in perfetta sintonia. Può darci un suggerimento per creare salute e armonia in noi, imparando ad utilizzare tutti i nostri sensi per conoscere il mondo e la parte più vera di sé?

«La scrittura sa prendersi cura di noi, a patto che noi impariamo a prenderci

cura di lei. Ad esempio, "la nuova narrazione di un evento" può cambiare l'evento stesso. Non in senso oggettivo (se mio fratello è morto quando ero piccolo, non posso riportarlo in vita), ma soggettivo, cioè posso modificare l'energia emotiva che quell'evento ha per me: dolore, disagio, paura, rimorso, rancore. Ormai, abbiamo prove documentate sui benefici effetti della scrittura: varie Università americane hanno misurato su un campione significativo di studenti, i risultati positivi di "scrivere i propri disagi di inserimento nel college"; "mettere per iscritto i futuri progetti di lavoro" e su molte coppie nel "descrivere una lite con il partner, come un osservatore esterno". E oggi conosciamo i vantaggiosi risultati della medicina narrativa, nel rapporto medico/paziente e decorso terapeutico mentre, Healing Writing ti può aiutare in modo nuovo, personalizzato, perché si basa su un principio finora inesplorato, sia in termini di terapia che di cammino di evoluzione personale: i sensi. Per una quindicina d'anni, sono stato socio di una comunità per minori in affido, COMIN e ho avuto a che fare con i casi estremi che si leggono sul giornale. Così, ho potuto osservare che il trauma di una bimba che vede la madre morire di overdose, nel silenzio fumoso di un'auto, si deposita nella VISTA; mentre le urla di un padre che insulta la madre nella stanza accanto si memorizzano nell'UDITO; e le botte ricevute, sul TATTO, più ovviamente tutti i mix possibili. I sensi sono i nostri "media" di comunicazione col mondo,

ognuno ha un proprio linguaggio, ricettività ed espressività. La sovrna unitaria (olistica) dei messaggi veicolati da tutti questi media, costituisce la nostra comunicazione quotidiana. Come accade nella pubblicità (mia esperienza di copywriter), che per veicolare un messaggio, usa tecniche diverse su ogni media: sintesi nei poster, emozione in TV, informazione sulla stampa e un viaggio attraverso la scrittura in questo territorio, come provano i risultati dei miei corsi, è estremamente benefico».

Lei punta l'attenzione anche sul Teatro Olistico perché integra le potenti arti espressive del teatro con le più efficaci discipline per il benessere psicofisico: yoga, qi gong, visualizzazioni guidate, scrittura creativa. Cosa può dirci in merito?

«Teatro Olistico è il fratello naturale di Healing Writing: la mia esperienza professionale come autore, attore e regista, mi ha permesso di sviluppare il metodo di autoterapia che ho ideato per la parola scritta (Healing Writing), anche nell'ambito teatrale. Cioè utilizzando le tecniche proprie della comunicazione umana: testo, voce e gesto, strumenti elettivi del teatro. In altre parole, Teatro Olistico dona voce e corpo alla tua capacità espressiva verbale, permettendoti di rappresentare la tua vita, i tuoi sogni, i tuoi dolori e di interpretare profondamente te stesso. Scoprendo attraverso "l'acting olistico", chi sei, come sei e soprattutto quanti sei! Creando la messa in scena più armonica della tua vita, dove sei tu l'autore, il protagonista e il regista».

ANED

ASSOCIAZIONE NAZIONALE
EMODIALIZZATI
DIALISI E TRAPIANTO - ONLUS
SEZIONE DI MARTINA FRANCA

SABATO 5 MARZO ORE 17.30
PRESSO LA SOCIETÀ OPERAIA
DI MUTUO SOCCORSO
di Martina Franca - Via Garibaldi, 26

ASSEMBLEA ANED
SEZIONE MARTINA FRANCA

Interverrà il Presidente Regionale ANED
ANTONIO SANTORO

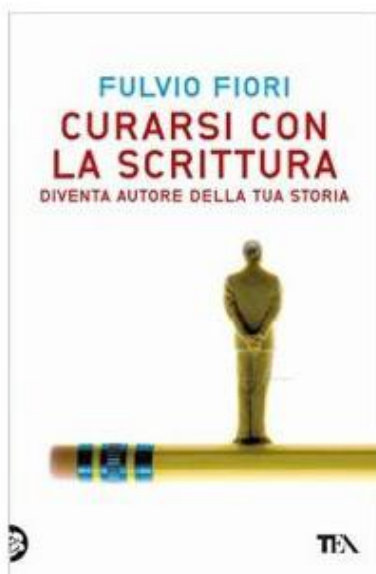
Occasione per far sentire la nostra voce,
la nostra forza e determinazione,
affinchè accanto ai doveri di ciascuno
siano riconosciuti e garantiti i diritti di tutti.



LA LIBRERIA CONSIGLIA / 16 GENNAIO 2016

Amore e inchiostro: la cura per molti mali

Buon 2016 a tutti, lo auguriamo subito così rompiamo il ghiaccio e inauguriamo questo nuovo anno parlando di amore, e come sempre di Amore di con la "A" maiuscola, per i libri principalmente e dietro a questo anche di amore per noi stessi.



Lo sapevate infatti che maneggiare i libri ha un grande potere curativo? No? Eppure ne parlavamo in [questo articolo](#), quando presentavamo "Curarsi con i libri", appunto, un testo enciclopedico con uno o più libri consigliati per tutta una gamma di disturbi e malattie. Ebbene, la cosa divertente e sorprendente è che la terapia funziona anche al contrario, cioè si cura non solo leggendo, ma anche scrivendo: non siete sicuri? "Curarsi con la scrittura", di Fulvio Fiori, afferma esattamente questo concetto, ribadendo che lasciare via libera alla penna, o alla tastiera, può essere uno straordinario strumento liberatorio delle nostre energie e un validissimo metodo per conoscerci senza il continuo vaglio della mente cosciente. E allora via libera alle parole sì, ma fatto con metodo, un metodo «olistico» vero e proprio, «messo a punto attraverso studi, approfondimenti e sperimentazioni, e poi seminari, corsi e laboratori. Un metodo grazie al quale la potenza creativa della parola scritta viene messa al servizio del benessere psicofisico profondo, per contenere l'Ego,

sviluppare l'Io e riconoscerlo nelle altre persone, sempre con rispetto ed empatia.» Queste le parole stesse dell'autore e, dette da una persona così solare e simpatica (tutto l'articolo è recuperabile [qui](#)), non possiamo che dargli fiducia e ringraziare dell'aiuto dato nel lungo cammino alla (ri)scoperta di noi stessi che è la vita.