

F

N. 47 SETTIMANALE 23.11.2021

**DONNE
CORAGGIOSE**
HO MOLLATO TUTTO
PER RITROVARE
MIA SORELLA

Viaggi
BONUS TERME:
QUALCHE PARADISO
DOVE SPENDERLO

**Moda
SPECIALE
BAMBINI**
NATALE
È MAGIA

**LUISA
Ranieri**
SPOGLIARSI
A 47 ANNI?
MOLTO MEGLIO
CHE A 27

**Sigourney
Weaver**
RICOMINCIARE
DOPO I 70

**Chiara
Ferragni**
LA PERFEZIONE
NON ESISTE

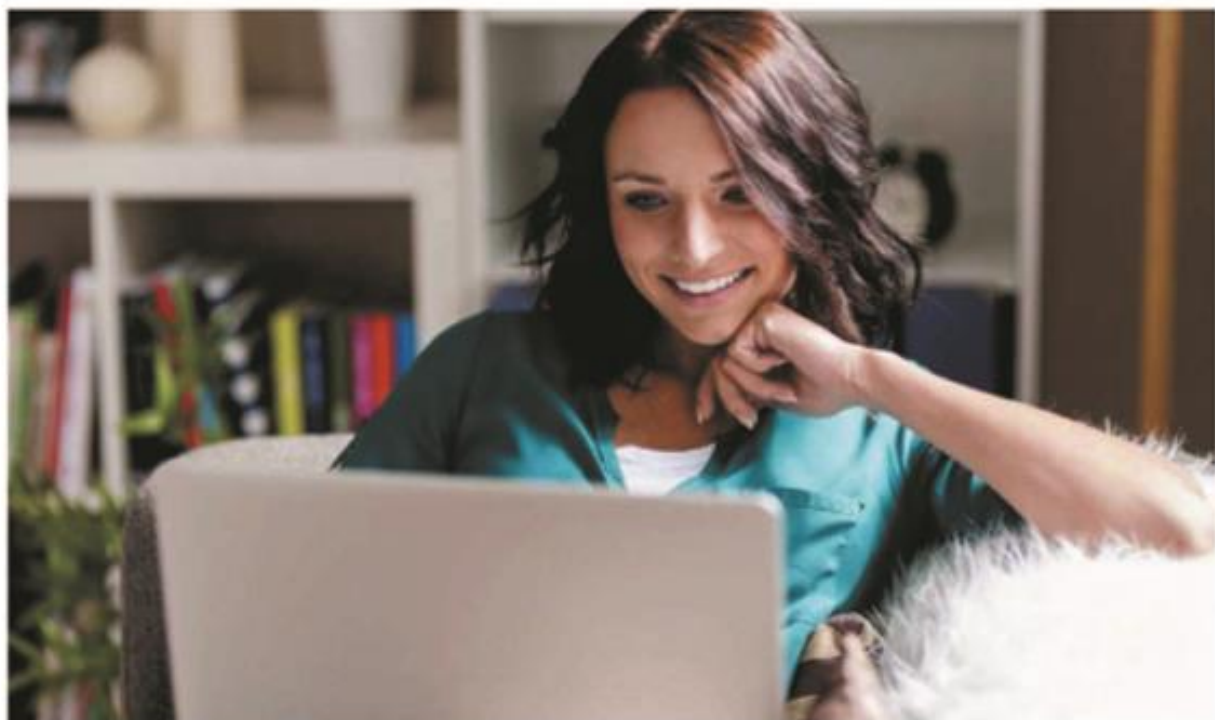
Fabio Volo
NON SI STA INSIEME
SOLO PER I FIGLI

**IO E LADY DIANA
SOLI AI CARAIBI**

**LE PAROLE
CURANO**
(ANCHE SUI SOCIAL)



CAIRO EDITORE



Le parole hanno il potere di curarci, tirare fuori il meglio di noi, portare serenità. Funziona anche con quelle che digitiamo o leggiamo sui social. Ecco come

di *Benedetta Sangirardi*

L'EMPATIA CORRE SUL WEB

SOMMERSI DALLE PAROLE, DAI POST, DAI CONTENUTI che nelle storie di Instagram scorrono velocemente. Inghiottiti dalle mail di lavoro, dai twitt, dai messaggi di Facebook, per non parlare di WhatsApp e notifiche a tutte le ore. Dita impazzite su una tastiera che battono, e battono ancora, in una overdose di comunicazione scritta, perché la rete ci ha reso tutti scrittori e parolieri: chissà se è una fortuna o una condanna. Alla scrittura sul web, l'unica che ormai utilizziamo, al potere delle parole, a come guarire dal sovraccarico virtuale, Fulvio Fiori, formatore e ideatore del metodo bioscrittura (la scrittura che cura), ha dedicato *La terapia delle parole. Dentro e fuori dal Web, scrivere per stare bene*. Per aiutarci, e ne abbiamo bisogno,

a gestire i fiumi di parole che scorrono sui social, per imparare a usarle in modo costruttivo, perché possano addirittura renderci migliori, anche quando entriamo in contatto col lato distruttivo della rete: l'odio virtuale. Gli abbiamo chiesto qualche consiglio.

LA POTENZA DELLA SCRITTURA

Lo diceva il padre della psicanalisi Sigmund Freud: con le parole un uomo può rendere felice un altro o spingerlo alla disperazione. La scienza, dopo, ne ha studiato a fondo il potere benefico. La parola è l'unico elemento, l'unica arte, che mette in relazione mente e cuore, emisfero sinistro, del linguaggio, della logica, della razionalità, ►

BENESSERE PSICOLOGIA

e quello destro, delle emozioni e della creatività. E la parola scritta amplifica questo potere. Riportare su un foglio o in un post pensieri e immagini positive, migliora la relazione con se stessi e con gli altri (perché la scrittura favorisce la consapevolezza e limita le reazioni automatiche), cura le ferite emotive (perché riscrivendo in modo nuovo episodi dolorosi o traumatici si possono trasformare positivamente i sentimenti che li accompagnano), porta serenità (perché la scrittura dona leggerezza).

NIENTE DI PERSONALE

Il guaio è tutto qui. Viviamo così tanto delle parole lette e scritte sul web, che condizionano inevitabilmente i nostri stati d'animo. Le nostre parole nascono dalle emozioni che proviamo e, viceversa, le emozioni nascono dalle parole che ascoltiamo o che leggiamo. Insomma, sono lo strumento ideale per alimentare le emozioni reciproche. Oggi questo è possibile costantemente, ogni giorno, ogni ora, ogni minuto sul web, dove le parole scorrono a fiumi e le emozioni galoppo come cavalli selvaggi. Specie quelle negative. Che fare? Sapere, per prima cosa, che il web è un universo parallelo a quello reale, e imparare a guardarlo come tale. Dobbiamo dircelo, prima di entrare in rete, e scriverlo. E anche prima di leggere e farci influenzare o destabilizzare. È importantissimo essere consapevoli che chi scrive lo fa per sé, non contro di me. È un primo passo per abbattere l'odio in rete.

ESSERE O APPARIRE

Altro problema ai tempi dei social. Abbiamo bisogno di essere visti, e per esistere sentiamo la necessità

di postare qualsiasi cosa. Quando siamo bambini, il bisogno di essere visti da papà e mamma è un'esigenza primaria, che nutre la nostra autostima e la fiducia nelle nostre qualità. Da grandi, ci rimane il profondo desiderio inappagato di visibilità. Ecco, internet sembra creato apposta per trasformare questo sogno in realtà: essere visti da tutti, in ogni istante, oppure apparire. Dipende solo da noi. Ecco l'esercizio della svolta, che ci permetterà di rendere la scrittura sul web terapeutica, efficace, adattandola alle esigenze del momento. Prima di muovere le dita sulla tastiera e scrivere a caso che cosa hai mangiato, il prossimo viaggio, uno sfogo contro qualcuno, rispondi per scritto a questa domanda: oggi voglio essere e mostrarmi per quello che sono? Oppure voglio soltanto apparire? Mentre scrivi, ascolta le emozioni che provi, e lasciale uscire attraverso la penna, insieme a pensieri, ricordi, desideri. A che serve? A scrivere sul web con maggior coscienza seguendo gli obiettivi del momento, evitando pentimenti.

ENTRO E ESCO QUANDO MI PARE

Controlliamo il telefono una volta ogni 3-4 minuti, per «la paura di essere tagliati fuori, l'assillo di restare nel giro», come ha spiegato Patricia Wallace nel suo *La psicologia di Internet*. Fiori propone l'esercizio che tutti dovremmo iniziare a fare, per riprendere il controllo e decidere come, quando e quanto stare sui social. Come funziona? Usa il potere della parole, inventa e scrivi una filastrocca, simile a questa: «Entro ed esco dal web come e quando mi pare, dalla mattina alla sera, voglio andare a giocare». Sembra ridicolo, ma le parole entrano in testa come un mantra, e piano piano sarai padrone del tuo tempo passato a scrivere post o a leggere quelli altrui.

DIFENDERSI DALL'ODIO

Diverse ricerche rivelano che insulti, parolacce e bestemmie sono molto più frequenti sul web che nel mondo reale. L'odiatore ha un problema

con sé stesso, e nel web butta la sua spazzatura. Ma le parole sanno fare molto male, e evitare i colpi non è semplice, soprattutto quando si tratta di minacce, insulti, cattiverie indicibili. Come tutelarsi?

Se sei un maestro zen, ma ce ne sono pochi, la strategia migliore è il silenzio. Non rispondere vuol dire prendere coscienza che quelle parole scritte sono sue, è lui il debole, non sa come esprimersi e usa l'odio. Se invece, come è più naturale, la scelta è quella di ribattere, serve fare un paio di esercizi di bioscrittura. Il primo è scrivere qualcosa che blocchi la lotta al posto di alimentarla. Nel web avviene come nei combattimenti, gli avversari si rinforzano lottando. Fai una pausa, e poi spiazzata usando l'ironia, strategia potente contro gli hater. E poi, accetta di essere il soggetto di un'aggressività gratuita. Ognuno di noi può cascarci, magari in un momento di scarse gratificazioni sentiamo il bisogno di lasciarci andare a parole aggressive, a critiche lanciate a caso.

DIFFONDERE POSITIVITÀ

La strategia per scrivere e stare bene attraverso il web sta tutta nella divulgazione di parole buone, messaggi di accoglienza, contro ogni discriminazione. Inizia, da oggi, a usare la tua visibilità come nutrimento della rete. Usa le parole che fanno bene al web, costruttive, empatiche. Scrivi sempre «grazie», sancisce la riconoscenza, «per cortesia», profuma di educazione e gentilezza, «ho sbagliato», in una contesa riconoscere un errore è un atto di coraggio e responsabilità. Scrivi per esprimere ogni tuo pensiero, in modo garbato, per misurare te stesso, esponendoti ma sempre con umiltà. Scrivi per te, dicendo sempre la verità, senza ferire e cercando di renderti utile. E ricordati di scegliere sempre un'intenzione positiva. Un cammino di ricerca individuale, personale, fatto di motivazione, conoscenza, curiosità. Ti sentirai grato, e renderai il web un posto migliore.

LA RETE
CI HA RESO
TUTTI
SCRITTORI:
CONDANNA
O FORTUNA?



IL LIBRO
LA TERAPIA DELLE
PAROLE DENTRO
E FUORI DAL
WEB. SCRIVERE
PER STARE BENE
DI FULVIO FIORI
(L'URRA
FELTRINELLI
13 EURO)

Ecco le parole che fanno bene, dentro e fuori dal web

di Ilaria Zaffino



▲ Fulvio Fiori durante uno dei suoi corsi di formazione di crescita personale

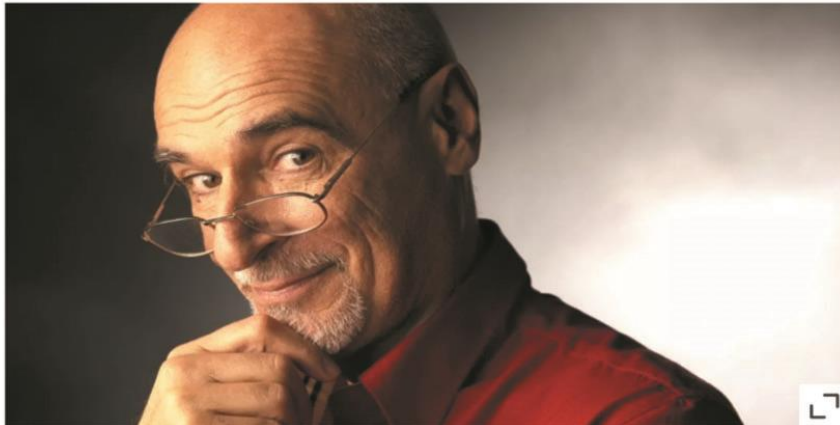
Nel suo nuovo libro, Fulvio Fiori, "terapeuta" della scrittura, si concentra soprattutto su Internet. "Attraverso il linguaggio possiamo armonizzare la mente e il cuore"

28 GIUGNO 2021

🕒 5 MINUTI DI LETTURA

"Scrivere fa sempre bene: vuol dire dare forma a qualcosa che dentro di noi una forma non l'ha più. Se mi metto a scrivere invece, con l'esigenza delle parole ordinate su un foglio, prima di tutto butto fuori quello che ho dentro, mi alleggerisco, e questo poi riprende una forma, qualunque essa sia: orribile, brutta, accettabile, che io posso guardare come dal di fuori, come se non fossi io. Metaforicamente, tenendo in mano il foglio con quel che ho scritto, posso tenere in pugno le mie emozioni". Non ha dubbi **Fulvio Fiori**, scrittore di romanzi e racconti, una vita precedente da pubblicitario, autore di teatro e attore, ma oggi soprattutto saggista e "terapeuta della parola" come lui ama definirsi, che ha appena dato alle stampe il suo ultimo libro, ***La terapia delle parole*** per Feltrinelli, in cui si concentra proprio sulle parole che fanno bene. E su come usarle soprattutto oggi sul web.

Del resto, l'autore cita direttamente Freud quando ci ricorda che "le parole in origine erano incantesimi e hanno conservato molto del loro antico potere magico". Ma anche Shakespeare, quando nel suo *Macbeth* diceva "Date parole al vostro dolore, se volete che il cuore non si spezzi". Lo abbiamo incontrato per farci raccontare la sua esperienza e, magari, carpire qualche utile segreto.



▲ Fulvio Fiori, autore di teatro, copywriter, saggista, maestro di arti marziali e terapeuta della parola

Ma perché scrivere ci fa così bene?

"La scrittura funziona per motivi fisiologici: il linguaggio funziona nel nostro emisfero sinistro, quello della razionalità, però se scegliamo le parole giuste possiamo parlare all'emisfero destro, quello emotivo. E la scrittura è l'unica arte che può fare questo. Abbiamo la chance, attraverso la scrittura, di poter armonizzare i due emisferi: detto in un linguaggio più romantico di armonizzare la mente e il cuore".

E quali sono queste parole giuste?

"Per trovare le parole giuste dobbiamo prima mettere in atto delle parole guida: quei fari cioè che ci consentono di trovare i termini più giusti per descrivere qualunque cosa. Per esempio, parole guida sono consapevolezza (oppure coscienza) e intenzione. Devo essere consapevole di quel che scrivo, non scrivere con parole di altri. Ugualmente devo avere l'intenzione che le parole usate siano scritte per ottenere il massimo bene, con uno scopo cioè benefico. Se ci sono queste due condizioni, essere consapevole di quel che si sta facendo e avere intenzione di farlo per il bene mio e di chi riceve il mio scritto, allora le parole che fanno bene vengono da sole".

Su Internet però spesso le parole fanno molto più male che bene, non trova?

"In questo caso è ancora più importante seguire le parole guida. Sul web siamo tutti scrittori, è il nuovo orizzonte al quale dedichiamo molto tempo, spesso in modo inconsapevole, e ne siamo diventati dipendenti. Questo crea un modo di scrivere in cui trionfa l'ego. Proprio perché mancano quelle due parole guida, sul web c'è più odio che bene. Ogni volta che scrivo, io *hater* dico qualcosa di mio; tu che ricevi il messaggio con i miei strali sei un destinatario casuale, io non ti conosco. Chi odia, e odia tanto e ha bisogno di esprimere questo odio, ha un problema personale.

Prendere coscienza di questo, già mi consente di non rispondere immediatamente. Io consiglio sempre: *aspettare, aspettare, aspettare*. Prima scrivi per te, valuta quello che hai scritto e cerca di capire perché lo hai scritto: se è uno sfogo, se sei arrabbiato anche tu. Oppure se lo stai facendo per condividere un'informazione alla quale tieni moltissimo o, ancora, solo per farti dire bravo. La scrittura è un'arte solitaria: lo dicevano anche gli antichi, prima si scrive per se stessi, poi per gli amici, finalmente per denaro. La prima regola, dal punto di vista della scrittura benefica, è quella che conta: sul web invece c'è un annullamento totale della privacy.

Quello che scrivo diventa di tutti, non ho intimità con me stesso. Quindi io dico, prima di scrivere sul web, scrivi in privato, scrivi a te stesso e vedi se è una cosa buona. Bisogna seguire le tre regole fondamentali del buddismo, che suonano perfette oggi per internet: vedi se quel che vuoi dire è vero; se serve a fare del bene; se è davvero importante. Se riusciamo a scrivere tenendo queste tre guide bene a mente, quel che pubblichiamo sul web comincia a diventare qualcosa di buono. Se io rispondo a un *hater*, per esempio, non è detto che lo faccio per fare del bene, magari voglio solo rimmetterlo al suo posto... e chi sono io per mettere a posto una persona che non conosco? Come posso dirgli la cosa giusta per far sì che non scriva più cose cattive, che cambi idea? Diventa una scrittura "ignorante" la mia, così come è quella di un odiatore".

A chi si rivolge in particolare con questo libro?

"A chiunque: il web ci ha trasformati tutti in scrittori, è bene che ci facciamo delle domande, in modo da rendere questo nuovo spazio di vita sociale che si è creato utile. Sul web si fanno dei danni enormi, la gente sta male quando viene insultata. Ma la scrittura che è stata un *vulnus*, che ha creato una ferita, può diventare l'ago che la ricuce, se vengono messe in atto consapevolezza e intenzione".

Scrivere sì, ma come?

"Sicuramente a mano è meglio, non sono io a dirlo, abbiamo delle evidenze scientifiche: c'è una ricerca di Virginia Berninger dell'università di Washington, un'altra di William Klemm che insegna neuroscienze alla Texas University. Hanno sperimentato che scrivere con la penna migliora il contenuto del testo e anche l'apprendimento e lo sviluppo cerebrale, perché il movimento fine che deve fare la mano per trasformare lo schizzo di inchiostro in lettere, poi in parole che sono composizioni di lettere e in frasi che sono composizioni di parole, richiede un alto livello di attenzione e questo genera nel cervello una buona integrazione delle sensazioni, del controllo del movimento e del pensiero. A me piace scrivere a mano, ho un armadio pieno di taccuini che mi porto in giro da una vita, però scrivo anche con il computer. Devo dire che ai corsi, che tengo ormai da vent'anni, molti scrivono tranquillamente con il computer, con il tablet. La narrazione funziona lo stesso, però a mano è molto meglio, almeno per la mia esperienza".



▲ Fulvio Fiori da vent'anni tiene corsi di formazione per raggiungere il benessere attraverso le parole e la scrittura

A proposito di esperienza: prima di diventare scrittore ha avuto "altre vite". Copywriter, autore di teatro e attore, comico, maestro di arti marziali, terapeuta della parola... Chi è oggi Fulvio Fiori?

"Da bambino volevo fare il medico perché volevo curare la mia mamma - questo glielo racconto perché è divertente (ride, ndr) - così non sarebbe mai morta. Poi ho scoperto che sarebbe morta lo stesso. A otto anni mia nonna mi ha regalato una chitarra e lì è venuta fuori la parte artistica e creativa, insieme a quella fisica perché nell'adolescenza mi sono messo a praticare arti marziali per rinforzare il corpo e per canalizzare l'aggressività di quel periodo in un modo positivo. Tutto questo si è evoluto in due cammini paralleli: da una parte, la ricerca delle discipline bionaturali che viene dalle arti marziali e dalla meditazione, che dà un benessere più morbido. Parallelamente, ho lavorato per il teatro, nella pubblicità, ho scritto romanzi e racconti e a un certo punto le due strade si sono incontrate dentro di me e hanno prodotto questa scrittura terapeutica. Anche la pubblicità è stata importante per sperimentare l'efficacia delle parole".

E su questo ha addirittura ideato un metodo: la "Bioscrittura".

"Sono vent'anni che tengo corsi di formazione di crescita personale attraverso la scrittura terapeutica: aiuto le parole a stare bene, e se queste stanno dentro a una persona allora sta meglio anche la persona. Se stanno dentro un libro - tengo anche corsi di *coaching* per scrittori - verrà meglio il libro. La Bioscrittura è un percorso che ha l'obiettivo di farti trovare il metodo di scrittura più benefico per te in questo determinato momento. Se sei troppo concentrato sul tuo ego allora io ti faccio scrivere un racconto di fantasia che non riguarda te. In pratica, la Bioscrittura ti aiuta a trovare il tuo strumento: adesso può essere il diario, domani potrà essere la fiaba, oppure un racconto di fantasia, persino la compilazione di una lista. Per esempio, fare la lista delle cose che hai conquistato, nei casi di bassa autostima, aiuta tantissimo. Lo scopo è uscire da un disagio con la scrittura. E sul web possiamo applicare tantissime forme di Bioscrittura".

URRA Feltrinelli



Il libro

La terapia delle parole. Dentro e fuori dal web, scrivere per stare bene di Fulvio Fiori (Feltrinelli, pagine 144, euro 13)

Comune di Bologna – Area welfare e promozione del benessere di comunità
Ufficio di Piano - Redazione sportelli sociali

Newsletter InfoDoc

Informazione, Comunicazione, Documentazione in campo sociale

Numero 45, anno X, gennaio - febbraio 2022

notizie 1577 - 1598 - iscritti a questo servizio 1616

Novità in libreria... e in edicola

1593/22 – “La terapia delle parole. Dentro e fuori dal web, scrivere per stare bene”, Fulvio Fiori, Urra/Feltrinelli, 2021

La parola, se vogliamo, può essere usata a scopo benefico, evolutivo, persino terapeutico. La terapia delle parole è nata proprio per questo, per svelare tutti i segreti della "scrittura che cura", attraverso le tecniche classiche, l'innovativa Bioscrittura, ideata dall'autore, e la grande novità: il potenziale terapeutico di Internet. Fiori presenta le ricerche sulle parole in ambito scientifico e analizza la psicologia del Web, che ha cambiato la narrazione del mondo. Leggi tutto <https://bit.ly/3sxbcYh>

Mappe nel Sistema dei Servizi alla Persona e alla Comunità

4 OTT
2021

2 COMMENTI

LEGGERE E SCRIVERE

WEB E INTERNET

**scrivere sul web e sui social:
citazione da: Fulvio Fiori, La
terapia delle parole,
Feltrinelli / Urra, 2021, pagina
122**

I post sui social – Il tuo diario interattivo

Scrivere i post sui social network è un po' come tenere il caro buon vecchio diario. Nel senso che puoi annotare in ogni momento le sensazioni che provi, esprimere un'opinione, commentare un fatto... Le differenze però sono profonde, sostanziali: il diario cartaceo è un luogo intimo, privato, da non mostrare a nessuno. E fa bene proprio per questo, perché è un monologo o, tutt'al più, un dialogo con te stesso. Scrivere un post sul Web è come gridarlo al mondo intero. E viceversa, nel senso che in ogni momento puoi leggere il diario di tutti gli altri e anche commentarlo, entrare nella loro scrittura, persino nella loro vita. Quindi, da un punto di vista della scrittura terapeutica, ti invito a tenere conto profondamente di queste differenze, a esserne cosciente e a utilizzarle *ad hoc*.

1) Dott. Fulvio Fiori, Lei è autore del libro *La terapia delle parole. Dentro e fuori dal Web, scrivere per stare bene* edito da Feltrinelli: quale valore terapeutico possiede la parola?

Nella mitologia, la parola possiede il potenziale infinito della creazione, l'energia vibrazionale che può dare vita alla materia. Non a caso, nella Bibbia, la Genesi comincia con "In principio era il verbo e il verbo era presso Dio e il verbo era Dio", addirittura identificando il linguaggio con il Sommo creatore del mondo. E nel Deuteronomio, sta scritto: "Non si vive di solo pane, ma di ogni parola che esce dalla bocca del Signore", riconoscendo al linguaggio il valore di nutrimento profondo, che va oltre il livello materiale. Infine, nella Torah ebraica, Dio genera il mondo dando un nome a ogni cosa, creando cioè una parola per ogni creatura e una creatura per ogni parola. Come facciamo noi quando nasce un bimbo: gli diamo un nome, per annunciare ufficialmente al mondo la sua esistenza e al tempo stesso, la nascita simbolica di una coscienza, di uno spirito all'interno di un corpo. Passando dalla mitologia alla vita quotidiana, tutti sappiamo per esperienza quanto la parola sia potente: quando abbiamo un problema che ci angustia, ne parliamo con un amico, se trova le parole giuste ci sentiamo meglio, sollevati, più fiduciosi. E quando leggiamo un libro proviamo emozioni profonde, ben sapendo che è solo fantasia, un'invenzione narrativa. Questo accade per un motivo fisiologico: il nostro inconscio non distingue fra ciò che è vero e ciò che è verosimile, purché sia emozionante e coinvolgente. Per questo le parole hanno il potere non solo di suggestionare l'immaginazione, ma di creare immediate reazioni nel corpo. Mi spiego con un esempio: immagina un piatto di spaghetti appena scolati, perfettamente al dente, conditi con sugo di pomodoro fresco, un filo d'olio d'oliva extravergine, una foglia di basilico appena colta dalla piantina, con abbondante nevicata di parmigiano reggiano grattugiato al momento... ebbene cosa è accaduto? Probabilmente ti è venuta l'acquolina in bocca! Eppure non c'è alcun piatto di spaghetti, io l'ho raccontato a parole e tu l'hai immaginato. Il risultato è una modificazione fisiologica, accaduta subito. Ecco perché è così importante prestare la massima attenzione e la massima cura alle parole che diciamo, che leggiamo, che scriviamo e che pensiamo. Ed ecco perché il valore terapeutico della parola, è potenzialmente illimitato. A patto di amarle, di scoprirne i segreti e di utilizzarle con l'intenzione autentica di creare benessere.

2) In che modo la scrittura può curare?

Il potere benefico della scrittura è da tempo oggetto di studi in tutto il mondo, in particolare negli Stati Uniti, dove i ricercatori dell'Università di Stanford hanno chiesto a un gruppo di studenti di scrivere le difficoltà incontrate nel corso dell'apprendimento. Il risultato è stato straordinario, perché in quel gruppo, il tasso di abbandono della facoltà si è ridotto del 75 per cento! Anche alla Texas University, i ricercatori hanno invitato alcuni studenti a mettere nero su bianco i propri disagi accademici, e il risultato è stato ancora più sorprendente, perché si sono ammalati molto meno dei compagni! Dunque, la scrittura ha avuto un'azione positiva sulla salute, sul corpo, senza che fosse l'obiettivo della ricerca né della narrazione. Ma non è tutto: oggi abbiamo le prove scientifiche che la scrittura è benefica anche nelle relazioni interpersonali: lo ha dimostrato la Stanford University, dove i ricercatori hanno chiesto a duecentocinquanta coppie di raccontare per iscritto un litigio avuto col rispettivo partner. Però, non dovevano raccontarlo in prima persona ("Lui mi ha

detto e io ho risposto, lui ha fatto e allora io...”), ma come se fosse narrato da una terza persona, esterna alla coppia e presente alla discussione. Cioè, entrambi hanno dovuto raccontare l’evento cambiando punto di vista. Il risultato è che tutte le coppie hanno testimoniato ai ricercatori un miglioramento nel rapporto col partner. Anche questo effetto risponde a una precisa qualità energetica della scrittura: *cambiando il punto di vista, cambia la narrazione, che a sua volta cambia l’emozione* collegata.

In Russia invece, i ricercatori si sono spinti oltre, sfruttando le recenti scoperte dell’Epigenetica, che ha stabilito che in ogni creatura esistono una parte di codice cromosomico già scritta, cioè non mutabile, e un’altra libera, pronta per nuove scritture. In alcuni esseri viventi, come la lumaca, la percentuale scritta di Dna è quasi l’80 per cento, dunque le sue possibilità di evoluzione appaiono limitate al 20 per cento. Nell’essere umano invece, solo il 30 per cento del Dna è codificato, mentre il 70 per cento è libero. Forte di questa rivelazione, una recente ricerca scientifica russa ha formato un team di lavoro estremamente originale, composto da linguisti e genetisti. Obiettivo: studiare la parte ancora libera del Dna umano. Al termine del percorso, dopo aver confrontato la sintassi, la semantica e le regole grammaticali di base delle molte lingue del globo, i ricercatori hanno rilevato che gli elementi alcalini del nostro Dna seguono una grammatica e hanno regole fisse, come avviene nelle varie lingue. Cioè, hanno appurato che *il codice genetico segue le stesse leggi di tutte le lingue umane*. Addirittura, in pratica, è vero l’opposto: le infinite lingue che il genere umano ha ideato sul pianeta non sono nate per caso, ma sono un riflesso del nostro Dna.

Ma non è ancora tutto: l’équipe del biologo molecolare Pëtr Garjaev ha dimostrato empiricamente che, modulando certe frequenze con un raggio laser, si può influenzare la frequenza del Dna, modificando una certa informazione genetica. Dunque, si può agire sulle malattie genetiche, modificando il corso dell’albero genealogico. Il risultato apre le porte a una medicina completamente nuova, nella quale il Dna può essere riprogrammato dalle parole e dalle frequenze, senza sezionare né rimpiazzare chimicamente i singoli geni. Un risultato che lascia... senza parole!

3) Il web ci ha trasformati tutti in “scrittori”: quale potenziale terapeutico offre Internet?

Beh, essendo la grande novità del libro, a questa domanda ovviamente, risponderò che occorre leggere il libro! Tuttavia, posso esporre il principio di fondo che ha guidato il mio lavoro: il web offre a ogni persona del pianeta la straordinaria opportunità di essere vista, letta e ascoltata sempre, quando, dove e come preferisce. Senza filtro e senza limiti. È la prima volta che accade nella storia dell’umanità, prima della nascita del web era un privilegio riservato a pochi: agli scrittori, selezionati dalle case editrici; ai giornalisti, selezionati dai quotidiani; ai registi, selezionati dalle case di produzione; ai pittori, selezionati dalle gallerie d’arte... oggi invece è una condizione normale per tutti, senza alcuna selezione ed è un evento enormemente positivo soprattutto per chi nel mondo cosiddetto “reale” si sente invisibile, inascoltato, dimenticato. Essere “visti” da papà e mamma è il nostro grande bisogno quando siamo bambini: vogliamo essere amati, apprezzati e riconosciuti per quello che sentiamo di essere, non per i sogni e le speranze che papà e mamma proiettano su di noi. Anche se non sappiamo esprimere questo bisogno a parole, perché è un’esigenza del nostro inconscio. Purtroppo, è un desiderio profondo che molto spesso rimane irrealizzato. Ed ecco che oggi, improvvisamente, tutti possiamo farci vedere da tutti. Senza considerare a volte i limiti e i rischi dell’esposizione alla rete, come dice uno dei miei aFIORISmi: “Internet è quello spazio dove ognuno è finalmente libero di dire tutto quello che pensa qualcun altro!” Fortunatamente, il libro

racconta anche come riuscire a esprimere sé stessi sul web e al tempo stesso difendersi dai pericoli della rete.

4) In cosa consiste la *Bioscrittura*?

Bioscrittura® è un fortunato metodo di scrittura terapeutica che ho avuto il piacere di ideare ormai più di quindici anni fa. In verità dovrei dire che si è ideata da sola, quando una cara amica, proprietaria di un centro benessere a Milano, mi ha chiesto di condurre un corso di scrittura creativa. E io le ho risposto, certo, fantastico, però quanti corsi di questo genere ci sono già! Mi piacerebbe dare qualcosa di più... ed ecco che nello stendere il programma con questo desiderio di andare oltre, è apparso l'obbiettivo (proporre uno strumento di self-help) e il metodo, Bioscrittura®, *la scrittura che cura*, che è il frutto naturale dei due grandi percorsi della mia vita: uno di scrittore (teatro, pubblicità, romanzi, racconti, aFIORismi...) e uno di esperto in Discipline Bio Naturali (insegnamento Tai Chi Chuan, Chi Kung, Training Autogeno...). Dunque Bioscrittura® nasce come strumento artistico per creare benessere psicofisico: conoscere meglio te stesso, liberare talenti creativi e guarire ferite emotive. Attraverso la parola scritta.

Concretamente, funziona in modo semplicissimo, come la tecnologia dei computer che nasconde un'enorme complessità tecnica, ma offre a chi lo usa l'estrema facilità operativa: piccoli clic intuitivi. Nel mio caso, Bioscrittura® utilizza il nostro ricchissimo archivio linguistico - tecnicamente l'inconscio collettivo verbale italiano, con i suoi modi di dire, proverbi, frasi ricorrenti... - per eludere le resistenze inconsce, così permette di accedere a "verità nascoste e dolori dimenticati". Oppure rivela un punto di vista nuovo su un problema conosciuto. È la fase che ho chiamato "scrittura istintiva", analoga al meccanismo delle libere associazioni, ma realizzato scrivendo, non parlando, generando così un effetto molto più potente. Dopodiché, se necessario, ricorriamo alla scrittura creativa per riscrivere l'evento doloroso personale e trasformare così l'emozione che lo accompagna. Per far questo, Bioscrittura® non si limita ad esempio all'autobiografia o al diario (metodi ottimi, ma con i chiari limiti che il libro descrive), ma ti permette di scoprire la tecnica più adatta a te, al momento psicologico che stai attraversando e al problema che ti addolora. Quindi possiamo usare la lettera, il racconto di fantasia, i dialoghi, la fiaba... ma anche l'umorismo, il thriller e persino i contratti! E da quando c'è il web, l'email, il blog, i post...

Il metodo Bioscrittura® si può apprendere nei tre libri che ho pubblicato con TEA (Curarsi con la scrittura, Le parole che fanno bene e Cara famiglia ti scrivo), nel volume pubblicato da OM Edizioni (Curare i chakra con la scrittura, dedicato ai praticanti di Yoga) e nel nuovissimo "La terapia delle parole" pubblicato da Urrà Feltrinelli, il più completo e innovativo, anche per i navigatori più navigati. È anche possibile partecipare ai corsi che tengo in presenza, quando possibile, oppure on line e infine nelle sessioni individuali, che offrono un percorso personalizzato. Negli anni più recenti, ho avuto anche il piacere e il privilegio di formare operatori, di aggiornare medici, psicoterapeuti, coach, counselor... e di portare Bioscrittura® nelle aziende, partecipando con piacere a un profondo "rinnovamento filosofico ed emotivo" fortemente voluto dall'Amministratore Delegato di Alleanza Assicurazioni.

5) Quali suggerimenti può dare per imparare a usare il Web per il nostro massimo bene?

Come ho già precedentemente risposto: è necessario leggere il libro, non solo per favorire le vendite (che fa sempre bene!), ma anche e soprattutto perché il web è un territorio vasto e molto complesso, che richiede attenzioni concrete particolari e variegate. Tuttavia, il primo suggerimento che posso condividere qui, è invitare le persone ad ascoltare se stesse, sempre, e a scoprire, prima di pubblicare un post o un commento, perché stanno scrivendo sul web in quel momento: esigenza di condividere uno stato d'animo? Bisogno di far sapere al mondo una notizia importante? Oppure a caccia disperata di like? In altre parole, per star bene sul web è decisivo essere coscienti dei nostri stati d'animo e delle nostre aspettative. Ed è bene scrivere solo quando siamo certi che il nostro Ego è sotto controllo, che non è lui l'autore di quel post, perché altrimenti, significa che siamo solo alla ricerca di qualcuno che ci dica bravo. E la frustrazione è quasi certa, perché i like rischiano di non essere mai abbastanza! Il secondo suggerimento è "l'intenzione": per il tuo massimo bene sul web, è importante che tu abbia l'intenzione emotiva di scrivere per il bene di tutti, il tuo e di chi ti leggerà. Devi sentirti autenticamente, sinceramente in uno stato d'animo benevolo e benefico, che cerca solo positività. Se hai bisogno di sfogarti, di buttar fuori emozioni negative o scomode, ti invito a scriverlo su un foglio a casa tua e di tenerlo per te. O di bruciarlo, atto rituale di purificazione che fa molto bene all'inconscio. Dunque, coscienza e intenzione prima di tutto, il resto è da approfondire sulle pagine del libro. Grazie, buona lettura!

CORRIERE DELLA SERA

different



La terapia delle parole
Fulvio Fiori
Feltrinelli
Pagine 140
Euro 13,00

Parole che fanno bene (o male)

Le parole nascono dalle emozioni e hanno il grande potere di influenzare il nostro stato d'animo, per questo è importante usarle con attenzione. Un consiglio a maggior ragione valido per le conversazioni via web, dove «le parole scorrono a fiumi» e dove è facile che gli effetti negativi siano amplificati. Un saggio di riflessioni per i «leoni della tastiera» con l'auspicio che si trasformino in «colombe delle parole».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



“**La terapia delle parole**” è un libro che si pone l'obiettivo di svelare i segreti della "**scrittura che cura**", attraverso le **tecniche classiche**, l'innovativa **Bioscrittura** ideata dall'autore **Fulvio Fiori** e il potenziale terapeutico del **web**.

Fonte: Fulvio Fiori, Stanford University