

Le Querce

*Iscriviti alla newsletter su www.lindau.it per essere sempre aggiornato su novità,
promozioni ed eventi.
Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.*

In copertina: © nomad, iStock

© 2021 Lindau s.r.l.
Corso Re Umberto 37 – 10128 Torino

Prima edizione: settembre 2021
ISBN 978-88-3353-653-8

Fulvio Fiori

LE PAROLE DELLA CURA

*Dal linguaggio medico
al linguaggio terapeutico*





*Alla dottoressa Angela Gesuè,
virtuosa prova di nomen omen*

*Al dottor Andrea Penna,
che di parole ne sa*

*Al dottor Liu,
che coi suoi aghi scrive la salute
sul corpo dei pazienti*



Introduzione

Come usare la parola per il bene del paziente

*Solo il tocco, il rimedio e
la parola possono guarire.*
Ippocrate

Già nel IV secolo avanti Cristo, il grande mentore di tutti i medici insegnava agli allievi che la terapia efficace comprende strumenti fisici, come il medicamento e il contatto corporeo; e strumenti metafisici, come il linguaggio. Eppure nel corso del tempo, la scienza medica sembra aver dimenticato il suo prezioso insegnamento e si è concentrata principalmente sul rimedio e sul tocco. Mentre la parola è stata esclusa dalla casa della cura, messa a tacere, quasi dimenticata. Oggi, grazie al contributo dell'approccio sistemico, alla visione olistica del mondo, alle rivelazioni della fisica quantistica e ai limiti degli strumenti terapeutici (comunque straordinari!), la comunità scientifica ha preso di nuovo in considerazione la comunicazione verbale come oggetto di studio e di applicazione. Tuttavia, benché ormai molti medici siano convinti che anche il linguaggio aiuti il paziente a guarire, non sanno come usarlo. Perché la materia non è nel programma della facoltà di medicina e non ci sono corsi di formazione e aggiornamento dedicati alla «parola che cura».

È un vuoto di conoscenza che questo libro si propone di colmare. Perché è un saggio/manuale, che contiene tutti gli strumenti necessari, teorici e pratici, per *attivare la comunicazione verbale positiva fra medico e paziente, finalizzata alla cura*. Infatti consente di:

- apprendere il valore neuro-biologico delle parole;
- scoprire le ricerche scientifiche sulla parola;
- assorbire l'essenza del linguaggio antico e di quello contemporaneo;
- usare le parole più adatte nelle varie fasi della terapia;
- personalizzare il dialogo e alcune tecniche di scrittura terapeutica;
- aiutare il paziente (e sé stessi) a rinforzare la resilienza, elaborare lutti e gestire la paura (anti-Covid ma non solo).

Di conseguenza, aprendoci a una visione più ampia della salute, questo libro è adatto non solo ai medici, ma anche a tutti i professionisti nelle relazioni d'aiuto:

- operatori sanitari: infermieri, farmacisti, tecnici diagnostici...;
- operatori della mente, psicoterapeuti, psicologi, ipnotisti...;
- operatori del benessere, coach, counselor, facilitatori olistici, esperti in discipline bio naturali.

Tuttavia, per semplificare la comunicazione, in queste pagine mi rivolgerò solo ai medici, considerandoli un simbolo elettivo anche per le altre categorie di «guaritori». Nonché i destinatari ideali di questo libro, che si propone di recuperare l'intenzione originale di Ippocrate. Alle altre ottime categorie, grazie per la comprensione. Inoltre, cercando di stabilire una comunicazione semplice ed empatica con il lettore – come quella ideale fra terapeuta e paziente – mi permetto in queste pagine, di darti del tu. E non sapendo se sei

uomo o donna, ho scelto di usare il maschile come accezione di genere «universale». Alle donne che leggeranno questo libro, grazie per la comprensione.



La fonte è Bioscrittura®, *la scrittura che cura*

Le tecniche di comunicazione verbale e di scrittura terapeutica che trovi in questo libro derivano dalle esperienze, dalle ricerche e dagli studi ormai ventennali del fortunato sistema di autoterapia creativa, che ho avuto il piacere di ideare: Bioscrittura®, *la scrittura che cura*.

Il sistema si basa su queste peculiarità:

- *profondo ascolto* della persona, del linguaggio, delle parole-chiave e delle emozioni che le accompagnano;
- *identifica la tecnica di scrittura su misura* (autobiografia, diario, lettera, racconto, fiaba... nessuna esclusa), in un momento preciso della vita della persona, per raggiungere un obiettivo specifico (conoscere sé stessi, liberare talenti, guarire ferite del passato, superare una crisi evolutiva, chiarirsi le idee, migliorare relazioni, progettare il futuro...);
- *scrittura creativa* delle esperienze dolorose, dei problemi, dei disagi ed eventuale *riscrittura* per trasformare positivamente le emozioni che le accompagnano.

In queste pagine, troverai queste peculiarità declinate in modo da essere concrete e pratiche, concettualmente chiare e semplici, da applicare quotidianamente oppure occasionalmente, secondo il bisogno, nelle varie fasi del tuo rapporto di cura con il paziente.

Se al termine di questo libro, vorrai approfondire la conoscenza di Bioscrittura® e applicarla in modo più autonomo, così da renderla ancora più personale ed efficace per il bene dei tuoi pazienti (e anche il tuo), puoi consultare i manuali/saggi che ho scritto sull'argomento:

La terapia delle parole. Dentro e fuori dal web scrivere per stare bene, Feltrinelli, Milano 2021;

Curare i chakra con la scrittura. Nuova armonia per la tua energia, OM Edizioni, Quarto Inferiore (BO) 2019;

Cara famiglia ti scrivo. Scrittura terapeutica per il tuo albero genealogico, TEA, Milano 2018;

Le parole che fanno bene. Scrittura positiva contro i pensieri negativi, TEA, Milano 2017;

Curarsi con la scrittura. Diventa autore della tua storia, TEA, Milano 2015.

Grazie, buona lettura.

LE PAROLE
DELLA CURA



La parola guarisce

*Uno è padrone di ciò che tace
e schiavo di ciò di cui parla.*

Sigmund Freud

Se Ippocrate era cosciente del potere terapeutico della parola, Freud ne ha fatto lo strumento principe della psicanalisi, usandola come mezzo elettivo di comunicazione fra il paziente e lo psicanalista. Che si parli di sogni, famiglia, inconscio... il requisito indispensabile è che se ne parli. Che le emozioni, i ricordi, i desideri diventino parole. Parole che Freud, nella sua citazione, riconosce come le fondamenta della libertà dell'individuo, perché afferma che siamo schiavi delle cose di cui parliamo e padroni delle cose di cui non parliamo. Quindi, in senso lato, ritiene che le parole ci posseggano, sempre. Perché ci rendono ora schiavi, ora padroni. Quindi, in qualche modo, sono responsabili della nostra capacità di essere emotivamente sani e felici. In questo capitolo scopriremo perché il linguaggio possiede questo potere straordinario.

1. Le basi fisiologiche del linguaggio

Come sanno gli psicanalisti, gli psicologi e gli psicoterapeuti, la parola incarna un mondo di significati e significanti, connessioni e concatenazioni che se vengono adeguatamente trattate, portano lentamente a una trasformazione del campo cognitivo ed emotivo. Cioè alla guarigione della mente. Ma le parole hanno un grande valore anche nella guarigione del corpo, sia quelle che il malato utilizza per esporre il suo stato di salute, sia quelle che il medico curante riserva al paziente. Ed eventualmente ai suoi parenti. In ogni fase della relazione.

Perché il linguaggio ha una base fisiologica che lo rende unico fra tutti gli strumenti di comunicazione umana e che gli permette di armonizzare *il cuore e la mente*. Scopriamo come e perché...

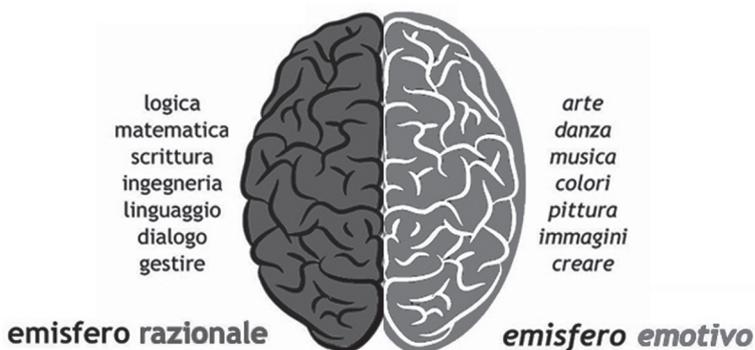


Figura 1

La suddivisione del cervello in due emisferi è materia nota alla facoltà di medicina, quindi mi limito a un succinto riassunto, indispensabile per mettere in luce la caratteristica

fisiologica peculiare del linguaggio: come mostra la figura 1, il nostro emisfero sinistro è destinato alla razionalità e si occupa delle attività logiche e strutturali: matematica, architettura, linguaggio... mentre l'emisfero destro è dedicato all'emozionalità e all'irrazionalità, dunque musica, arte, colori, immagini... Ebbene, a differenza delle altre arti – che appartengono all'emisfero emotivo – le parole abitano nell'emisfero sinistro, quello logico. Ma possono parlare a entrambi gli emisferi: se uso un linguaggio tecnico, mi rivolgo alla parte razionale, se uso un linguaggio emozionante, mi rivolgo all'emisfero irrazionale. Cosa che la danza, la musica e la pittura difficilmente riescono a fare. Ecco perché le parole – e in particolare la scrittura, come vedremo più avanti – sono lo strumento elettivo per creare armonia nella relazione fra il cuore e la mente. Ottima base per riportare armonia anche nelle funzioni fisiologiche del corpo.

I pensieri sono parole

Per identificare qualcosa che sta dentro la mente, abbiamo creato una parola specifica: pensiero. Così, quando diciamo *pensiero*, sappiamo tutti che parliamo di una cosa non si trova in un ginocchio, in auto, in ufficio... ma sempre e solo dentro la testa. Tuttavia, la definizione esatta di pensiero rischia di coinvolgere stuoli di ricercatori per lunghissimi anni: è una mera reazione chimica? Un evento mistico? Una manifestazione dell'anima, un'idea filosofica, un archivio di memorie? In questo momento, non mi addentro nelle dissertazioni teoriche, preferisco chiarire concretamente cos'è un pensiero, ricorrendo a un vocabolo più specifico: parola. Ebbene sì, i nostri pensieri sono parole. Parole sotto forma di voci, che esprimono stati d'animo, desideri, memorie, concetti:

Che bello quando torno a casa e mio figlio mi corre incontro!
È tanto che non vedo Lucia, domani la chiamo.
Oggi sono dieci anni che mio padre è mancato.
Devo valutare bene se aprire una società o una ditta individuale.

A volte, le parole che appaiono alla mente sono così tante e così frequenti che ci sembra di non poterle fermare. E magari ci innervosiscono, ci fanno venire l'ansia, ci tengono svegli, specie quando abbiamo un problema che ci turba e non riusciamo a risolvere. Altre volte invece, la nostra mente produce parole rilassanti, rasserenanti, incoraggianti... poche, ma buone. O tante ma eccitanti, positive, elettrizzanti, che portano alla realizzazione di un'idea, alla soluzione di un problema. Tuttavia, la nostra mente non contiene soltanto parole.

I pensieri sono immagini

Immagini è un'altra parola specifica, fondamentale per chiarire cosa sono i pensieri: oltre alle parole, la nostra mente contiene, crea e riproduce immagini. Infatti, siamo capaci di «vedere con la nostra fantasia» ricordi, luoghi, azioni, persone, scene di film, desideri, sogni... le immagini mentali manifestano la nostra capacità di visualizzare una cosa che non c'è o di rivedere una cosa che c'è già stata. È il *potere creativo del pensiero immaginativo*, qualità che ci permette di immaginare un fatto e in seguito di realizzarlo: da piccolo ti vedi con la toga e da grande fai l'avvocato; visiti un appartamento, visualizzi alcune modifiche e poi fai la ristrutturazione; conosci una donna, sogni a occhi aperti di uscire con lei e diventa tua moglie.

In verità, nella nostra mente abitano anche altre cose oltre alle parole e alle immagini, cioè oltre ai pensieri: ad esempio

la musica, i suoni e la capacità di percepire le parti del corpo. Tutte importantissime per la nostra salute fisica e mentale. Ma non ce ne occuperemo in questo libro. Ora invece è il momento di mettere in evidenza il motivo per cui la nostra mente contiene parole e immagini...

Parole e immagini modificano il corpo

E lo fanno immediatamente. Prova a immaginare il tuo piatto preferito: spaghetti, arrosto, insalata di mare, torta margherita... qualunque esso sia, visualizza l'accurata scelta degli ingredienti, freschi e selezionatissimi; osserva la sapiente preparazione della ricetta, eseguita con calma e maestria; verifica la perfetta cottura dell'impasto, non un minuto di più, non uno di meno... ecco, ora puoi estrarlo dal forno, o scolarlo dalla pentola, servirlo dalla padella... senti il suo profumo? Vedi quant'è invitante? Ebbene sono sicuro che ti è venuta l'acquolina in bocca! Eppure, in realtà, non c'è nessun piatto di spaghetti, niente arrosto, nemmeno la torta margherita, neanche in fotografia. Io ho usato le parole per evocare il tuo piatto preferito e tu l'hai immaginato. Dunque, come sappiamo per esperienza quotidiana personale: le parole e le immagini creano reazioni immediate nel nostro corpo! È un fenomeno naturale dovuto a una caratteristica peculiare del nostro inconscio, che non distingue tra un evento vero e un evento verosimile! Basta che la narrazione sia emozionante e coinvolgente e l'inconscio ci crede, la prende per vera. E il corpo reagisce di conseguenza. È il motivo per cui possiamo leggere con piacere un libro e guardare un film, totalmente rapiti, anche se sappiamo che non è vero nulla di quello che accade. Approfondiamo...

2. *Le ricerche scientifiche sulle parole*

Gli studi sul potere benefico delle parole, in particolare sulla scrittura, si vanno moltiplicando ovunque nel mondo. Tuttavia l'America rimane uno dei paesi che si sono dedicati all'argomento con maggior perseveranza, collezionando una serie di interessantissimi risultati, concreti e misurabili. Nel rispetto dei più rigorosi metodi scientifici. Qui ne riporto solo alcuni, che danno la sorprendente idea della vastità di intervento che la parola può realizzare nell'area del benessere psicofisico.

Gli universitari non abbandonano più gli studi

L'Università di Stanford ha condotto un esperimento molto interessante: ha chiesto ai propri studenti di scrivere le difficoltà incontrate nell'apprendimento. Cioè, dovevano mettere nero su bianco le emozioni, i pensieri e i fatti che hanno reso difficile imparare una o più materie. Il risultato è stato sorprendente: il tasso di abbandono degli studi si è abbassato del 75%! Semplicemente raccontando a un foglio di carta la propria esperienza di fronte a un ostacolo, esprimendo per iscritto il proprio «vissuto di sofferenza». In pratica hanno scritto a sé stessi e in seconda battuta ai ricercatori, sapendo che avrebbero letto i loro testi. In questo caso, la parola scritta ha prodotto un grande effetto benefico sul piano psicologico ed emotivo. Merito del fatto che affidando le nostre difficoltà alla scrittura, si alleggerisce il peso del problema. Come spiegheremo in modo approfondito fra qualche capitolo.

Gli studenti sono più sani

I ricercatori della Texas University hanno selezionato un gruppo quantitativamente significativo di studenti e li han-