

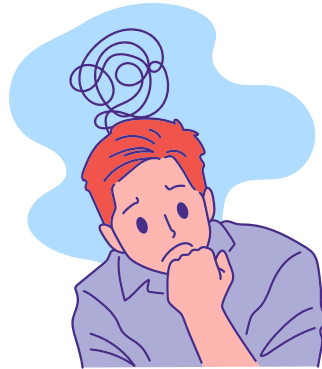


*Scrivere,
uno strumento
di auto-aiuto.*

Carta o pc: scrivere per depositare,
esplorare, esprimere, individuare.

La SCRITTURA COME STRUMENTO di AUTO-AIUTO

Capita che in una situazione, fastidiosa o dolorosa, restino dentro di noi sensazioni non espresse, pensieri trattenuti, parole censurate. L'emotività che non ha avuto la sua naturale espressione, può alimentare un circuito chiuso, un circolo vizioso, nel quale gli stessi pensieri, le stesse emozioni e sensazioni continuano a "girare" mantenendoci in uno stato di tensione o di disagio.



Invece che aspettare che passi, è possibile intervenire in modo semplice ed efficace, utilizzando due tecniche: la **respirazione profonda** e rilassata insieme alla **scrittura**.



Basterà scrivere a ruota libera, senza censura, tutti i pensieri, le emozioni e le sensazioni, portando così il tutto da dentro di noi alla carta. Magari una scrittura non basterà per alleggerire l'animo, forse ce ne vorranno due, l'importante è "depositare"; i fogli poi potranno essere distrutti, oppure potremo rileggerli per riflettere. La "**scrittura di deposito**" non potrà risolvere la situazione, ma sarà di aiuto nella gestione dei vissuti emotivi e dei pensieri. Quando ci saremo alleggeriti, la mente sarà più chiara e potremo affrontare efficacemente anche la situazione che aveva generato la difficoltà.



La SCRITTURA COME STRUMENTO di AUTO-AIUTO

Oltre alla **Scrittura di Deposito**, esistono altre due tecniche di scrittura, simili, che hanno scopi diversificati. La **Scrittura Creativa** e la **Scrittura di Scoperta** sono due esercizi, basati sulla scrittura, attraverso i quali è possibile attivare con facilità la creatività (s. creativa) e la consapevolezza, il renderci conto (s. di scoperta).



La *scrittura creativa*, chiamata nei paesi anglosassoni *freeweeling* (a ruota libera), è una tecnica che da più di trent'anni viene utilizzata con successo nelle aziende per trovare soluzioni creative ai problemi e per produrre nuove idee. La fibra del «rayon» è stata inventata in questo modo. Anche i moderni foglietti per appunti che si attaccano e si staccano: un'azienda chimica produsse per errore qualche tonnellata di una colla «inservibile» poiché incollava ma non definitivamente; un creativo utilizzò la tecnica della **scrittura creativa** per trovare delle possibili applicazioni commerciali.

Il risultato lo conosciamo tutti: un prodotto utile e diffusissimo, i *post-it*.

Questo esercizio è utilissimo per trovare soluzioni a problemi di vario genere, per produrre idee nuove su qualsiasi argomento, per considerare possibilità che spesso non si prendono in considerazione.



La SCRITTURA COME STRUMENTO di AUTO-AIUTO

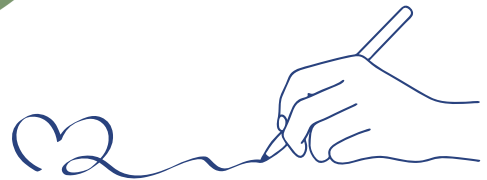
La **scrittura di scoperta** è un'applicazione in ambito psicologico dell'esercizio già descritto. In questo secondo caso la finalità è di aggirare le difficoltà ordinarie della mente per accedere a una diversa capacità di lettura delle implicazioni delle proprie idee più radicate.

E' un ottimo metodo per sbloccare resistenze comportamentali, per sviluppare la consapevolezza dei propri veri atteggiamenti di pensiero, per focalizzare alcune idee, per renderci conto di importanti convinzioni sulle quali effettuare un cambio di prospettiva.

Spesso è utile, dopo aver fatto su un argomento una scrittura di scoperta, evidenziare gli schemi di pensiero più significativi e prendere in considerazione un nuovo punto di vista. E' una tecnica che favorisce la **mindset di crescita**.



COME SI FA la SCRITTURA di DEPOSITO



E' possibile scrivere e dare sfogo a sentimenti, emozioni, pensieri che si affollano dopo aver vissuto una situazione coinvolgente e che ha creato disagio; nessuna censura, libera espressione, di getto, respirando profondamente e in modo rilassato. Poi si può rileggere, per riflettere, oppure buttare i fogli.



COME SI FANNO le SCRITTURE CREATIVA e di SCOPERTA



In entrambe i casi il punto di partenza è un'idea, un tema, un argomento specifico; la **SC** serve quando si è alla **ricerca di una soluzione o di una nuova idea**; la **SdS** è un modo efficace di **focalizzare con chiarezza il flusso dei pensieri su un argomento**.

Definita la necessità, il passaggio successivo è scrivere da 10 (non meno) a 20 idee (o più).

E' fondamentale, perché l'esercizio sia veramente efficace, che le 10/20 idee siano scritte di getto, a ruota libera, senza fare alcuna selezione o censura e respirando profondamente e lentamente. Solo procedendo in questo modo è possibile aggirare la tendenza a inibire della ragione.

Se la mente si blocca può essere d'aiuto respirare con un ritmo leggermente più rapido.



La **scrittura a mano** coinvolge il Sistema Nervoso in modo diverso dal **digitare sui tasti di un pc** o sullo schermo di un cellulare.

Ok le scritture con strumenti digitali in alcuni momenti e per alcune attività, da preferire la scrittura manuale quando è finalizzata a dinamiche della vita interiore.. Scrivere a mano da respiro ai pensieri, favorisce un ritmo naturale, umano; non è importante solo pensare ma anche come lo si fa.



Visita il nostro sito:
www.insightformazione.it



Scrivici un'email:
info@insightformazione.it



327 682 8931

