

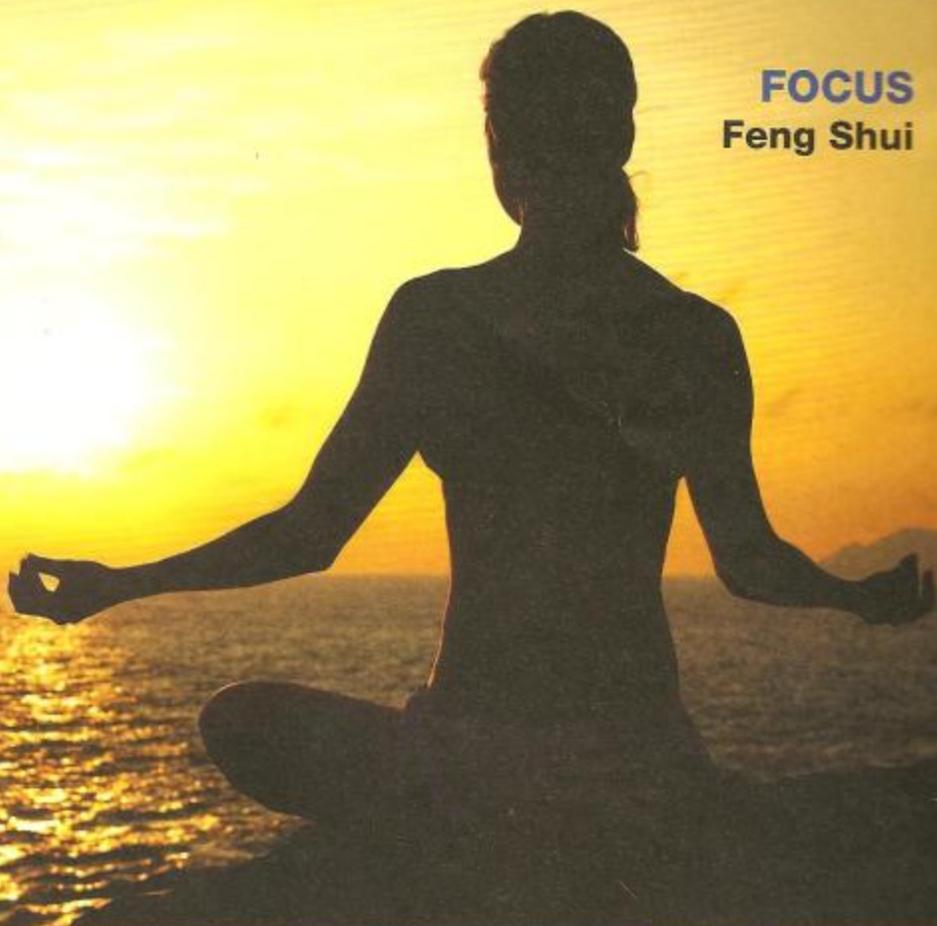
# Essenzialmente- energia

Anno 5 - numero 27 - Ago/Ott 2010 € 3,50

Periodico d'informazione delle Associazioni delle Arti per la Salute e delle Terapie Naturali

**SPECIALE**  
Agopuntura

**FOCUS**  
Feng Shui



## Dossier YOGA

La tecnica ascetica e meditativa che insegna a conoscere se stessi

- **Scrittura interiore** Riscrivere la propria vita è possibile? • **Cambiamenti significativi** Sciogliere il trauma natale
- **Ampeloterapia** Uva: il frutto della salute • **Riflessioni** L'approccio alle malattie degenerative
- **"L'Arte lunga"** Storia della medicina e della sanità • **I pionieri della naturopatia occidentale** James Thomson

# Riscrivere la propria vita è possibile?



di Alessandra Marino\*  
Associazione U.NA

*Scrivere non è soltanto un atto catartico o magico, ma anche un modo, attraverso la composizione delle parole, per costruire un mondo nuovo, creare una propria realtà. La scrittura interiore fa emergere le emozioni più profonde, elaborando, trasformando e spesso risolvendo il conflitto esistente tra le diverse e opposte pulsioni energetiche interiori.*



Ognuno di noi ogni giorno si trova ad usare la scrittura come strumento e mezzo pratico e creativo per comunicare ed esprimere pensieri o sentimenti che vogliamo portare all'esterno di noi e condividere con altre persone. Scriviamo per lavoro, scriviamo per ricordare delle cose, per fare la lista della spesa oppure per esprimere i nostri sentimenti più profondi con una poesia, con il nostro "diario" o con una storia che sentiamo il bisogno di raccontare. Lo scrivere è quindi un atto creativo molto più vicino a noi e molto più lontano da noi di tante altre discipline artistiche quali possono essere la pittura, la scultura, la musica. Tutti noi sappiamo scrivere, ma spesso non è facile usare la scrittura come strumento creativo di comunicazione. Come si scrive per comunicare qualcosa? Come si scrive per raccontare una storia, per suscitare partecipazione ed emozione in chi ci legge? Lo scrivere a volte può essere un atto magico. Le parole sono mattoni capaci di costruire un nuovo mondo. Scrivere vuol

dire organizzare gruppi di parole per costruire una realtà, e spesso, organizzare una realtà vuol dire crearla.

La Scrittura Interiore<sup>®</sup>, una tecnica originale di scrittura narrativa e introspettiva, permette di conoscere ed esplorare le proprie differenti pulsioni energetiche interiori, **le emozioni**. Attraverso un percorso guidato, è possibile contattare queste emozioni, il più delle volte in conflitto tra loro, e dargli colore e corpo trasformandole in **personaggi**, che, calati in una struttura narrativa, possono dar vita una storia in cui il conflitto, presente all'interno della struttura psichica della persona, può venire manifestato, elaborato, trasformato e in alcuni casi anche risolto.

I conflitti, infatti, se non sono negati o bloccati, non sono necessariamente negativi, possono anzi rappresentare una spinta dinamica nella vita, per superare i vari "compiti" che di volta in volta

ci troviamo ad affrontare. Tutti noi cresciamo ed evolviamo attraverso il superamento dei nostri conflitti, sia interni che esterni, e potremmo addirittura ridefinire il conflitto come "il momento appena precedente ad un conseguimento".

In altre parole con la Scrittura Interiore<sup>®</sup>, è possibile scrivere una storia che ha come personaggi **le emozioni**, interne alla persona, che sono in **conflitto tra loro**, che, personificate e fatte agire nello svolgimento di una impalcatura narrativa classica, danno vita ad un'evoluzione del paesaggio psichico interno e di conseguenza ad una trasformazione profonda della struttura pulsionale della persona, in vista di una **nuova riarmonizzazione e rinegoziazione degli equilibri interni**.

Ed è proprio in questo contesto, che lo scrivere diventa atto magico di creazione capace di fare nascere un nuovo mondo e una nuova realtà che letteralmente riscrive le proprie esperienze di vita. Infatti assolutamente tutto ciò che esiste sul piano della materia, sia un edificio, che un tavolo od un

libro è una "seconda creazione". La prima creazione è quindi quella che passa attraverso il pensiero e la visione di un modo innovativo di vedere la realtà e quindi la scrittura di Sé.

Per questo, lavorando attraverso la scrittura dell'interiorità, sul pensare in modo creativo a superare i conflitti della nostra psiche, chi intraprende questo percorso creativo può contattare proprio i mattoni di base del proprio vissuto emozionale e spostarli o cambiarli a proprio piacimento, per permettere al proprio Sé di giungere ad un nuovo e più organico vissuto, sia interiore che esteriore.



\* Psicologa dello Sviluppo e dell'Educazione, specializzata in Psicologia del Benessere e Kinesiologa professionista e Ideatrice e docente della Tecnica di Scrittura Interiore". E-mail: [alessandramarino@alice.it](mailto:alessandramarino@alice.it)

### Hanno scritto sulla "SCRITTURA INTERIORE":

• "Uscire e rientrare in te diventa un viaggio verticale ed una piacevole scoperta senza fine."

Paola B. - Insegnante di sostegno

• "Alla tua festa, ti diverti di più se conosci tutti o se non conosci nessuno?"

Valeria R. - Cantante

• "L'anima in punta di penna."

Anna Maria Di M. - Imprenditrice

• "Come dice un mio personaggio, è meglio non avere aspettative ma lasciare che l'Universo venga a noi per meravigliarci ancora."

Anna R. - Medico

• "Le parole sono mattoni con le quali costruire la nostra identità."

Mirella R. - Insegnante

• "Se non riesci a parlare con il tuo io più profondo, prova a scrivergli."

Daniele S. - Impiegato

• "Attraverso la Scrittura Interiore mi sono data il permesso di immaginare."

Gioia Z. - Impiegata

## Centro Benessere Prisma 1

"l'esperienza di stare bene in accordo con le proprie risorse naturali"

La bellezza che si sente

- Bagno di vapore
- Percorsi di crescita interiore
- Naturoigienismo Lezaetiano/Costacurtiano
- Pratiche Kneipp
- Alimentazione
- Movimento
- Respiro

Il Centro di idro-termo-fangoterapia Prisma 1 ti aspetta a Dro (TN)

Strada Gardesana occidentale 15/c - Tel. 0464.543115 - e-mail: [vivinatural@alice.it](mailto:vivinatural@alice.it)

CENTRO PRATICHE

NATURALI PRISMA



LA TUA SALUTE

L'ALTERNATIVA PER

Vieni a trovarci e partecipa anche tu ai nostri seminari, presentazioni e a tutte le varie attività che organizziamo!