

Medito, Scrivo, Trasformo

SCRIVI LE PAROLE DEI PENSIERI E SENTI COME SI MANIFESTANO NEL CORPO: QUASI UNA PRATICA DI ASANA. IL NUOVO LIBRO DELLA PSICOTERAPEUTA NICOLETTA CINOTTI

di Guido Gabrielli

Sappiamo tutti cosa vuol dire avere la testa piena di pensieri. Questi hanno la forza di catturarci e così la mente prende una forma: attraverso il loro scorrere ripetuto e fuggevole. **La pratica di consapevolezza e la scrittura rendono tangibile ciò che sta dentro di noi.** Nero su bianco, parole prima sconnesse, una volta messe su carta, fissano un territorio di navigazione. Nicoletta Cinotti è una psicoterapeuta bioenergetica con la passione per la meditazione. Il suo nuovo libro "Scrivere la Mente" raccoglie la sua esperienza di meditante e psicoterapeuta e trasforma la scrittura in una pratica di consapevolezza.

DA LEGGERE



SCRIVERE LA MENTE.
Ovvero come non lasciare che la mente scriva a caso la tua vita
di Nicoletta Cinotti
Yoga Journal e Morellini Editore
208 pagine
€ 15,90

www.shop.yogajournal.it

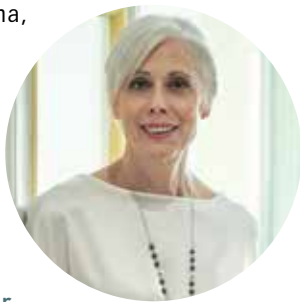
iniziò a preoccuparsi sulla mia salute mentale. Io avrei voluto un parere letterario e lui mi restituì un parere psicologico. Quel racconto però esprimeva qualcosa di autentico: sentivo di avere una parte che rimaneva inespressa, che non trovava forme espressive. Pochi anni dopo, a vent'anni, iniziai a meditare ma questa sensazione di non riuscire ad esprimermi continuava. Si è sciolta quando, molti anni dopo, ormai avevo 45 anni, ho incontrato la mindfulness. In quel silenzio si realizzava l'ascolto e, finalmente, quella parte inespressa trovava le sue parole. **Non erano narrazioni. Erano parole sensoriali, parole legate all'esperienza.** "Scrivere la mente" è nato così: dal desiderio di cercare strumenti che aiutino prima di tutto ad ascoltare e poi a far parlare la nostra mente sensoriale e non solo la nostra mente narrativa. La nostra mente parla attraverso intuizioni fuggevoli che vale la pena di fermare con la scrittura.

D YJ La scrittura non è una modalità espressiva familiare a molte persone. Paradossalmente sembra essere un ulteriore ostacolo ad una pratica meditativa o di introspezione. Come nasce questa tua intuizione di utilizzarle insieme?

R NC Il rapporto con la scrittura è condizionato dal nostro bagaglio scolastico. **In realtà per "Scrivere la mente" facciamo un processo**

“Nella pratica di “scrivere la mente” rimuoviamo i concetti, le narrazioni e torniamo alle sensazioni e alle parole che emergono”

inverso: rimuoviamo i concetti, torniamo alle sensazioni e alle parole che emergono grazie allo stimolo offerto dal lavoro corporeo. Questo essere liberi dalla narrazione, liberi anche dall'obbligo di proporre uno scritto sensato, facilita l'espressione e la creatività. Non è un processo che aumenta la proliferazione mentale ma, al contrario, la riduce. **Una sola parola può dire tutto: “mamma” è verbo, soggetto, complemento e il corpo si rafforza con il movimento e l'espressione.**



D YJ Il processo di dare corpo, nome e grafia ai nostri pensieri, rileggerli e osservarli è uno dei meccanismi per generare il cambiamento?

R NC “Scrivere la Mente” è molto lontano dallo scrivere le narrazioni dei pensieri. Suggerisco piuttosto di **prescindere dal contenuto dei pensieri per tornare alle sensazioni fisiche, emotive**, che li accompagnano. I pensieri molto spesso nascondono più di quello che rivelano ma sono come le sirene di Ulisse: se li ascolti vieni trascinato nel mare e rischi di perdere la vita. Con “Scrivere la Mente” esploriamo questi tre aspetti – corpo, emozioni, e modi di entrare in relazione con l'esperienza – attraverso processi di scrittura molto lontani dalla narrazione.

D YJ Il registro del tuo linguaggio parte spesso dal personale, autobiografico per poi passare ad un tono più universale. È una tecnica per rendersi più accessibili

e anche sdrammatizzare il ruolo dello psicoterapeuta?

R NC Ti rispondo con una frase che credo sia di Salvador Dalì: «La comunione è un atto simmetrico». Solo con l'esempio siamo credibili. Tutto quello che ci mette in una posizione separata è un trucco egoico per farci sentire sicuri. In realtà ci fa solo sentire più soli. **La pratica non è, per me, insegnamento ma condivisione.** Il massimo della mia aspirazione è essere sorella, compagna, amica, essere come la neve che disegna i contorni e poi svanisce e diventa acqua.

D YJ Scrivere, di sé o di altro, in maniera regolare, è una pratica che consiglieresti?

R NC Quando scrivo accade una cosa simile a quello che succede nella meditazione: scopro cose che non sapevo di sapere. Per la mia amica artista succede, analogamente, con la pittura e la scultura.

Il punto è che è necessario trovare forme espressive che non siano solo discorsi ma, appunto, forme espressive. Filippo Ongaro, il medico degli astronauti, mette la scrittura tra le pratiche fondamentali insieme a meditazione, preparazione fisica, nutrizione. Se scrivere fa bene alla salute fisica, “Scrivere la Mente” fa bene alla salute fisica e anche a quella mentale. Per non correre il rischio di raccontarci le solite storie meditiamo e coltiviamo intimità con noi stessi. Quando scrivi ti accorgi subito se te la stai raccontando, come ti accorgi subito se non stai meditando. In fondo meditazione e scrittura sono i veri maestri. E i veri maestri insegnano sempre la solita cosa: dire la verità.

