

Il potere di raccontarsi

Si moltiplicano i laboratori di scrittura terapeutica

L'abitudine di tenere un diario o mettere nero su bianco un'esperienza negativa come una malattia offre uno sfogo emotivo e favorisce la salute mentale. «Si portano alla luce vissuti che spesso restano compressi nel corpo e creano malessere», spiega Alessandra Telesca, del Besta di Milano

di Fiammetta Bonazzi

«La penna è la lingua dell'anima», scriveva nel Seicento Miguel de Cervantes, l'autore di *Don Chisciotte della Mancia*. Una considerazione che suona quasi profetica se letta alla luce della più recente letteratura scientifica in materia di scrittura terapeutica. Vari studi, infatti, arrivano alla conclusione che scrivere in maniera spontanea e istintiva non significa solo raccontarsi: è anche un modo per dare forma al disagio, riorganizzare l'esperienza emotiva, ritrovare fiducia in sé stessi. Di più: in alcuni contesti e con la presenza di un operatore qualificato, la scrittura può concretamente migliorare anche la salute psicofisica. Non a caso, **anche in Italia la scrittura terapeutica sta trovando sempre più spazio nei contesti clinici e ospedalieri**, con corsi e programmi che la integrano nel sostegno psicologico ai pazienti e nella forma-



Il nuovo saggio dell'esperta Rita Charon

In *Raccontare la malattia*. Le nuove frontiere della medicina narrativa (Raffaello Cortina Editore, 352 pp., 25 euro), Rita Charon, medico e direttrice del dipartimento di Medical humanities ed etica alla Columbia University di New York, mostra come leggere, scrivere e condividere storie renda più equa ed efficace la cura. Con uno stile coinvolgente e attraverso un dialogo serrato con la clinica, la formazione sanitaria e la psicoanalisi, Charon - di cui Cortina ha già pubblicato il saggio *Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, traccia un panorama aggiornato dell'evoluzione di questo approccio interdisciplinare, che rende il paziente protagonista dell'iter terapeutico.

zione di operatori sanitari. Diverse associazioni e scuole offrono laboratori e seminari dedicati a questa disciplina, contribuendo alla sua diffusione come strumento di benessere utile per tutti. Per citare uno studio su tutti, quello condotto nel 2012 all'University of New South Wales di Randwick, in Australia, su oltre 700 pazienti con disturbi dell'umore, ha dato risultati tangibili: coloro che avevano praticato per 20 minuti al giorno e per quattro giorni di seguito la scrittura espressiva (una tecnica terapeutica che consiste nello scrivere liberamente emozioni e pensieri legati a esperienze personali, spesso dolorose o stressanti) avevano riportato un numero significativamente inferiore di sintomi mentali e fisici per i quattro mesi successivi al test.

Gli studi degli psicologi

«La scrittura libera è uno strumento che permette di portare alla luce vissuti che spesso restano compressi nel corpo e creano malessere, ed esprimerli attraverso la parola scritta significa iniziare a elaborarli», spiega Alessandra Telesca, psicologa, psicoterapeuta e ricercatrice presso l'Istituto neurologico Carlo Besta di Milano. «**Le radici di questa pratica affondano negli anni Trenta del '900**, quando la scrittrice ed editor americana Dorothea Brande, autrice del saggio *Diventare uno scrittore* (tradotto ed edito in Italia da Streetlib, ndr), proponeva il free writing (o scrittura espressiva) come antidoto al blocco creativo, consigliando di scrivere di getto ogni mattina per 15 minuti, senza badare al tema né allo stile: era un esercizio pensato per gli scrittori, che col tempo ha rivelato non pochi benefici anche sul piano emotivo, evidenziando un'efficacia terapeutica ad ampio spettro».

Il passaggio decisivo avviene negli anni Ottanta, grazie agli studi dello psicologo statunitense James W. Pennebaker, considerato il fondatore della ricerca sperimentale sulla scrittura terapeutica, che strutturò un protocollo semplice ma rigoroso: scrivere per 15-20 minuti al giorno di esperienze personali traumatiche o emotivamente rilevanti, per tre-cinque giorni consecutivi, effettuando in seguito valutazioni psicologiche e fisiologiche per misurare i

cambiamenti sullo scrivente a livello di umore, ansia e gestione delle emozioni. Nel 1986, in un trial condotto in Texas su un campione di studenti universitari, Pennebaker e la sua assistente Sandy Beall dimostrarono che chi scriveva liberamente di eventi negativi vissuti nel passato riduceva di circa il 50% il ricorso agli sportelli di counseling universitari nei mesi successivi, rispetto a chi scriveva di argomenti neutri.

Il dialogo dentro il cervello

Come si giustifica un risultato del genere? «Dal punto di vista neuroscientifico, la scrittura è un'attività complessa che attiva contemporaneamente la corteccia senso-motoria, le aree visive, i centri del linguaggio e la corteccia cingolata mediale, una regione cerebrale coinvolta nella regolazione emotiva», chiarisce Telesca. «Mentre si scrive, questi sistemi dialogano tra loro in maniera particolarmente intensa, favorendo un'elaborazione più profonda dell'esperienza - inclusa quella traumatica - e una maggiore consapevolezza di sé».

Inoltre, sul piano stilistico, «scrivere in prima persona favorisce un maggiore coinvolgimento emotivo, mentre la terza persona aiuta a creare distanza dal trauma», aggiunge Telesca. «In alcuni casi si è visto anche che chi usa la terza persona tende a privilegiare un linguaggio più positivo e costruttivo, facilitando l'accettazione di sé e un maggiore auto-accudimento».

La regola dei 15 minuti

Il free writing e la tenuta di un diario (o journaling, in inglese) possono essere praticati in autonomia come strumento di benessere personale, seguendo la regola dei "15 minuti ogni mattina" suggerita da Dorothea Brande, e alcune ricerche, come quella realizzata nel 2013 al dipartimento di Psicologia dell'Università del Michigan, hanno rilevato che ne discendono effetti antidepressivi lievi ma significativi anche su persone affette da disforia, uno stato di malessere caratterizzato da umore depresso, irritabilità, ansia e insoddisfazione.

Per provare la scrittura terapeutica, basta scegliere un luogo tranquillo e ritagliarsi un tempo dedicato di 15-20 minuti al massimo; meglio scrivere a mano, senza interruzioni, inizian-

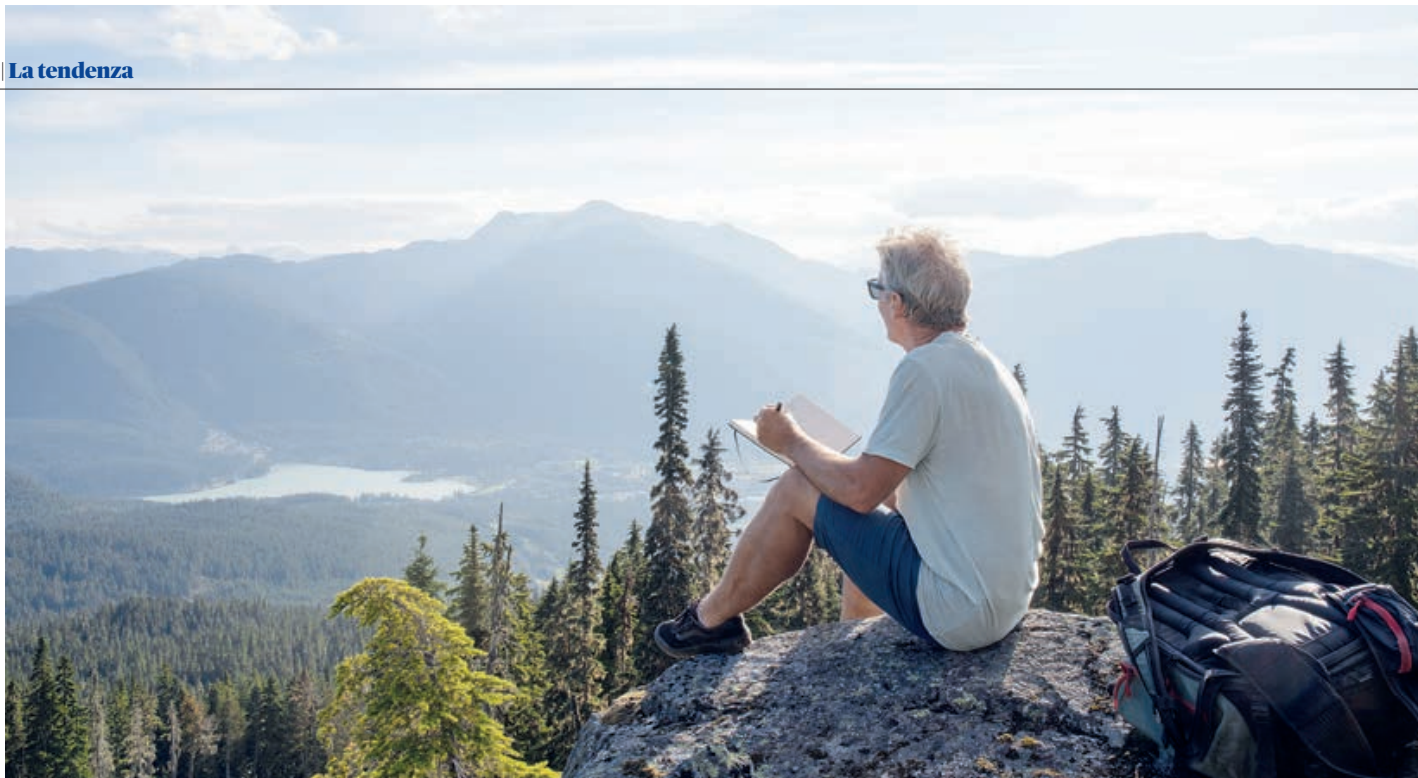
do da una frase-stimolo «In questo momento sento...», «Quello che non dico mai è...», «Quello che non dico mai è...»), lasciando fluire le parole in libertà. **È importante scrivere di getto, non correggere, essere sinceri** con sé stessi e fermarsi quando il tempo è finito: poi si chiude il quaderno e si torna alle proprie occupazioni. Dopo una decina di giorni si potranno rileggere gli scritti, meditando sul contenuto. O, qualora se ne ravveda la necessità, sottoponendolo all'attenzione di uno specialista.

Quando infatti la scrittura viene affiancata a un percorso psicoterapeutico, i benefici si amplificano e possono avvicinarsi a quelli della psicoterapia tradizionale. In ambito clinico, però, la prudenza è d'obbligo. «In presenza di un trauma importante o di una patologia conclamata, scrivere di certi vissuti senza un supporto adeguato può intensificare la sofferenza anziché alleviarla, con ricadute negative per il paziente», avverte Telesca, che in particolare lavora sulle cause delle malattie psicosomatiche e sul tema del dolore cronico. «Nel caso della fibromialgia, per esempio, la scrittura aiuta a ricostruire la storia del dolore: quando è iniziato, quali eventi lo hanno preceduto e scatenato, quali paure lo accompagnano... Portare alla luce questi elementi può alleggerire l'esperienza soggettiva della malattia, ma è indispensabile che il percorso sia guidato da un terapeuta».

La pratica negli ospedali

Come già accade per l'arteterapia o la musicoterapia, la scrittura terapeutica è ormai riconosciuta a pieno titolo come valido intervento di medical humanities, le discipline umanistiche mediche, che integrano cultura scientifica e scienze sociali e comportamentali: per questo la scrittura terapeutica è praticata sia in contesti formativi, individuali o di gruppo, che in ambiente clinico, come per esempio all'interno dell'Istituto Oncologico di Padova o nella breast unit dell'ospedale Santa Maria di Bari, centro d'eccellenza per la prevenzione, la diagnosi e la cura del tumore al seno.

L'associazione La Cura di sé (www.lacuradise.it), fondata e presieduta da Sonia Scarpante (fra i soci onorari spicca il nome dello psicoanalista Mas-



In cerca di tranquillità

Scrivere spontaneamente procura benessere: meglio ancora se si sceglie un luogo tranquillo, come l'uomo nella foto sopra.

simo Recalcati) è attiva in diverse realtà sociali, coinvolge pazienti, detenuti, studenti (dai 12 ai 19 anni) oltre a operatori sanitari e insegnanti. Propone incontri, laboratori e corsi, integrando scrittura, mindfulness e medicina narrativa (Metodo Scarpante® di Scrittura Terapeutica).

Anche la Libera Università dell'Autobiografia (www.lua.it) di Anghiari (Arezzo), fondata dal filosofo Duccio Demetrio e dallo scrittore Saverio Tuti-no, organizza seminari e workshop (oltre a un Festival, nel mese di settembre) per educare all'uso della narrazione in ambiti terapeutici, educativi e sociali. Il progetto Fabula Rasa (www.fabularasa.org), ideato dall'operatrice certificata di scrittura terapeutica Maria Fantini, si concentra invece sull'impiego della

scrittura per la gestione autonoma di ansia, stress, rabbia e paura tramite esercizi personalizzati e journaling, mentre la writer coach Alessandra Perotti (www.alessandraperotti.com), fondatrice del Writing Way Lab e dell'Accademia nel suo libro *90 giorni di scrittura terapeutica* (Accademia di scrittura, 2025) raccoglie 90 audio che guidano il lettore a guardarsi dentro e a raccontarsi, con gentilezza e autenticità.

A illuminare il volto più intimo della scrittura terapeutica è Sonia Scarpante, architetto di formazione e oggi counselor per il therapeutic writing, pratica di cui ha sperimentato i benefici in primis su sé stessa: «Durante il percorso di cura allo Ieo-Istituto europeo di oncologia di Milano, per un tumore al seno, ho sentito il bisogno di scrivere di getto una lettera al medico che mi seguiva. Mettere su carta quelle parole mi ha restituito un senso di leggerezza e di liberazione. Da lì ho iniziato a scrivere ai miei genitori, a mio marito, a mia figlia, e ho compreso che la scrittura era per

me lo strumento ideale per sciogliere i nodi interiori». Tra i libri di Scarpante, si segnalano *Pensa, scrivi, vivi*, con la prefazione di Eugenio Borgna, e il più recente *Il sapore delle parole*, scritto con Alessandra Giorgetti e dedicato all'esperienza con gli adolescenti nelle scuole alle prese con le loro fragilità.

La medicina narrativa

Negli ultimi anni, la scrittura terapeutica ha trovato spazio anche in un ambito più ampio: quello della medicina narrativa, approccio che pone la storia del paziente al centro del processo terapeutico. Su questo versante, un nuovo e fondamentale riferimento è il saggio *Raccontare la malattia* (edito in Italia da Cortina) firmato da Rita Charon, medico internista e studiosa di letteratura, fondatrice e direttrice del Programma di medicina narrativa alla Columbia University di New York, che da anni sottolinea l'importanza della narrazione, da parte dei pazienti, della "propria" malattia all'interno del per-

corso di cura. «Come medici, dobbiamo chiedere a chi si rivolge a noi: "Parlami di te"», ha spiegato Charon al *New York Times*. «Abbiamo perso questa abitudine perché pensiamo di sapere quali domande porre. Abbiamo una lista di domande sui sintomi. Ma di fronte a noi c'è una persona reale, che non è solo un insieme di sintomi».

L'approccio "fast food" alla medicina sacrifica qualcosa di essenziale, il rapporto umano. «In un passato non troppo lontano, i medici di base curavano spesso diverse generazioni della stessa famiglia e conoscevano a fondo le loro vite», ricorda Charon. «Ma con la crescente istituzionalizzazione della medicina, questa è diventata più frettolosa e impersonale». Va recuperata la narrazione, appunto. «Noi siamo quello che raccontiamo». E **quando la vita incontra la sofferenza, la malattia o il senso di perdita, poter raccontare - ed essere ascoltati - diventa una necessità clinica oltre che umana.**

I consigli per il fai da te

● La scrittura terapeutica praticata da soli, anche senza l'assistenza di uno psicoterapeuta, può essere comunemente un valido strumento di consapevolezza e di regolazione emotiva. Ecco le regole da seguire.

● **Scrivi per te, non per essere letto.** La scrittura terapeutica non deve piacere né convincere: serve solo a creare una zona d'ascolto dentro di te.

● **Bastano pochi minuti al giorno.** Trasforma la scrittura in un piacevole rito: 15-20 minuti sono sufficienti. E ricorda che la costanza conta più della durata.

● **Esprimi ciò che senti** (non ciò che pensi). Parti da una sensazione fisica, da un'emozione vaga, da una parola che ricorre. Scrivi d'istinto, senza cercare spiegazioni.

● **Non correggere.** Non preoccuparti di grammatica, stile, ripetizioni: interrompersi per "sistemare gli errori" toglie freschezza e spontaneità alla scrittura.

● **Accogli ciò che emerge senza giudicare.** Rabbia, vergogna, contraddizioni, banalità... Non sono errori: sono segnali. E la pagina è un luogo sicuro per accoglierli.

● **Usa la prima persona.** Dire "io" rende l'esperienza più viva e ti permette di riconnetterti a ciò che stai realmente attraversando.

● **Scrivi a mano, se puoi.** La scrittura a mano scioglie le tensioni, coinvolge il corpo e favorisce un contatto più diretto con le emozioni.

● **Se ti blocchi, descrivi il blocco.** «Non so cosa scrivere», «mi sento vuoto»... Esprimere il disagio attraverso la parola scritta spesso aiuta a superarlo.

● **Chiudi con un gesto di cura.** Al termine della sessione, riponi il quaderno, fai un respiro profondo e alzati. La scrittura finisce, ma il suo effetto continua dentro di te.