
Scrivere il caos, tra emozioni e pensieri

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Ritagliarci uno spazio dove posare pensieri ed emozioni, dove riordinare le idee in un quadro di senso

A volte mi vengono raccontati momenti di grande confusione, in cui i pensieri si accavallano, le emozioni sono ingarbugliate e si ha la sensazione di non riuscire a uscirne fuori. In alcuni casi questi pensieri ricorrenti accompagnano **notti insonni**, in altri casi si percepisce la capacità decisionale intorpidita dalla caoticità. Possono essere momenti transitori di forte stress, ma se persistono nel tempo è utile farsi accompagnare in un percorso psicologico di **discernimento e autoconsapevolezza**. In ogni caso se vogliamo aiutarci superare il turbine emotivo, condivido un semplice e utile strumento da utilizzare: la scrittura. La psicologa **Eleonora Scassaioli** al riguardo afferma: «La scrittura è tante cose: prima di tutto è parola, scritta prima che pronunciata; è segno. La parola, essenzialmente, nasce e ha valore in quanto ha la funzione di nominare, di rendere riconoscibile». Attraverso la parola, quindi, abbiamo la possibilità di **rendere riconoscibile qualcosa**, di riordinare le idee confuse, ma allo stesso tempo sublimare. La scrittura può assumere varie tipologie di sembianze, in funzione di ciò che ci piace maggiormente. Può essere un diario segreto come quello di quando eravamo bambini. **Uno spazio dove posare pensieri ed emozioni**, la sera prima di andare a dormire. Oppure, per chi ha la passione, può essere la scrittura creativa come la **poesia**: ricordo una vecchia ma giovane cliente che ad ogni passo importante del percorso associava una sua poesia. Riusciva a rappresentare, attraverso parole e metafore, momenti trasformativi, esperienze interessantissime. La scrittura ha la capacità di mettere in connessione anche dal punto di vista neuro-psicologico i due emisferi cerebrali, quello sinistro che si occupa maggiormente del linguaggio, con quello destro più deputato alla capacità di vedere la complessità delle cose, sede del nostro intuito, della capacità creativa, all'elaborazione delle emozioni. Attraverso di essa, emozioni e pensieri iniziano a dialogare con più armonia, **la narrazione ha la capacità di riordinare le idee in un quadro di senso**. Sono state fatte diverse ricerche per studiare gli effetti positivi che questo strumento determina, alcuni ricercatori hanno trovato una correlazione positiva tra la tecnica della scrittura e una buona risposta del sistema immunitario. È possibile adottare, dunque, una nuova abitudine, un diario o un bel quaderno da tenere sul comodino, dove **ritagliarsi un momento intimo con se stessi**, dove scrivere i pensieri e le esperienze importanti o semplicemente come ci sentiamo. Forse potrà sembrarci di tornare bambini, ma proprio per questo potrebbe essere divertente, oltre che fare bene alla salute!