

---

# Scrivere migliora la vita, lo dice la scienza!

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

## La scrittura aiuta ad elaborare la sofferenza, eventi traumatici e stati di forte stress

Scrivere è un processo di lunga introspezione, è un viaggio verso le parti più profonde della coscienza, **ci aiuta lentamente a stare a contatto con noi stessi, col nostro sentire**. Gli eventi dolorosi immagazzinati nel nostro cervello se non sono stati elaborati (completamente) hanno un impatto emotivo sulla nostra vita. **Elaborare vuol dire dare senso e significato ad un'esperienza emotiva**; pertanto, la scrittura può essere un canale attraverso il quale riuscire a percorrere nuove strade per integrare l'evento disturbante nella nostra storia. Mettere nero su bianco le emozioni ha effetti salutari sia sulla mente che sul fisico, può avere varie forme: **un diario, oppure, la scrittura di romanzi, autobiografie, racconti o poesie sono tutte modalità creative attraverso le quali far emergere la nostra unicità**. Depositare su un foglio le emozioni vuol dire anche in tanti momenti riuscire ad uscire da conflitti interni o dalla sensazione di sovraccarico. **Verbalizzare le emozioni attraverso le parole scritte aiuta a contattare le proprie risorse interiori**, è un appuntamento con sé stessi, facilita la creazione di uno stato interno di silenzio liberandolo da pensieri inutili ingombranti. A partire dall'antica Grecia la scrittura ha rappresentato un grande beneficio, **un conforto per l'anima**, uno strumento di benessere psicofisico in grado di sostenere la persona nei momenti più complessi. Un interessante esperimento dello psicologo statunitense **James Pennebaker** effettuato su un campione di studenti ha evidenziato un più intenso funzionamento del sistema immunitario per coloro che utilizzavano la scrittura per esprimere le emozioni in forma scritta. Ad alcuni studenti è stato chiesto di scrivere per 15 minuti al giorno, per quattro giorni consecutivi le loro esperienze traumatiche, agli altri è stato chiesto di scrivere di argomenti privi di rilevanza personale. I primi terminata la scrittura si sentivano malissimo, ma dopo cinque mesi e mezzo le cure mediche ambulatoriali risultavano drasticamente diminuite anche del 50%. Cinque anni dopo la ripetizione della prova su 50 studenti intenti a scrivere 20 minuti al giorno ha rilevato nell'esame un più intenso funzionamento del sistema immunitario. Il medico statunitense **Rita Sharon** ha ideato un metodo di medicina narrativa per favorire l'espressione dei pensieri, delle emozioni e del dolore, ovvero, **tradurre in scrittura ciò che è difficile da esprimere**; può essere un utile strumento integrativo da utilizzare in un percorso terapeutico. È facile comprendere come la scrittura permette anche l'espressione della creatività, favorisce la crescita interiore, smuove parti di sé profonde. Una forma molto potente di scrittura terapeutica è l'autobiografia, vuol dire scrivere della propria storia, delle emozioni negative e positive, dei ricordi, definendo un senso identitario. A livello terapeutico è più efficace utilizzare la penna o la matita rispetto a usare la tastiera di un computer o di uno strumento digitale, **la scrittura manuale rallenta i pensieri e diventa una forma di meditazione** oltre a facilitare l'interazione fra i due emisferi cerebrali. Infatti, la scrittura manuale accende le aree del cervello coinvolte anche nell'attività del pensiero, del linguaggio, della memoria e la scrittura in corsivo rispetto alla scrittura in stampatello fa esercitare meglio la nostra capacità di autocontrollo. **Elisabetta Bucciarelli**, insegnante nei corsi di scrittura, suggerisce alcuni **semplici esercizi fai da te** che consentono di potersi esercitare con la scrittura espressiva-sensoriale:

- **Caccia alla parola chiave.** Dalla lettura di libri e giornali, all'ascolto della TV scegliete una parola chiave, una parola che sia in sintonia o a volte profondamente dissonante con voi stessi. Una parola che non abbiate quasi mai utilizzato, cercate di adoperarla il più possibile in forma scritta e orale.
- **Scrivere ogni giorno il diario**, per un tempo fisso anche breve.
- **Scrivere alla maniera di.** Ricopiate lentamente a mano un brano scritto da altri per diversi

---

giorni, in questo modo si assimilerà sia il modo di scrivere, che il ritmo della punteggiatura.

Possiamo osservare i numerosi benefici a sostegno della scrittura come strumento terapeutico, in parte, le riassume la scrittrice e giornalista **Isabel Allende**: «la scrittura è una lunga introspezione, è un viaggio verso le caverne più oscure della coscienza, una lenta meditazione». ---

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)***