

Scrittura e benessere. Cosa dice la scienza



[Dr. Adelia Lucattini](#)

Psichiatra, Neurologo, Psicoterapeuta

Molti studi scientifici si sono interessati al potere terapeutico della scrittura a partire dalla fine degli anni Novanta, a seguito dell'osservazione clinica in pazienti con patologie fisiche acute o croniche e con disturbi psicologici e della sfera emotiva, di come la scrittura aiutando a gestire e elaborare esperienze negative, rafforzasse anche il loro sistema immunitario, aumentasse l'aderenza al trattamento e migliorasse lo stato psicologico dei pazienti. Scrivere quindi può non essere estraneo alla terapia.



Da anni, i professionisti usano diari, registri, questionari e altre forme di scrittura per aiutare le persone ad affrontare da stress e traumi e come strumenti terapeutici.

Alcune ricerche suggeriscono che la scrittura espressiva possa offrire benefici psicofisici alle persone che combattono con disturbi emotivi, psicologici ma anche malattie fisiche.

Gli studi di James Pennebaker (1997) dell'Università del Texas ad Austin e Joshua Smyth, PhD, dell'Università di Syracuse - indicano che scrivere di emozioni e stress, può potenziare il funzionamento immunitario in pazienti in cura per malattie come l'HIV / AIDS, l'asma e l'artrite.

Gli scettici sostengono che altri fattori, come i cambiamenti nel supporto sociale o semplicemente il tempo che permette l'elaborazione del trauma e la risoluzione dello stress, potrebbero invece essere elementi determinanti per salute. Ma un'approfondita analisi della ricerca di Smyth, pubblicata nel 1998 sul *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, suggerisce che la scrittura fa la differenza, anche se il grado di differenza dipende dalla popolazione studiata e dalla forma che prende la scrittura.

I ricercatori stanno solo iniziando a capire come e perché la scrittura può avvantaggiare il sistema immunitario e perché alcune persone sembrano beneficiare più degli altri. I ricercatori tuttavia concordano sul fatto che la chiave dell'efficacia della scrittura sia nel modo in cui le persone la usano per interpretare le loro esperienze e soprattutto le parole che scelgono.

Le parole equivalgono a fatti, come Bion parlava del “fatto scelto” così possiamo parlare delle “parole scelte” come punto di emergenza dell'inconscio che diventa cosciente e permette di chiarire emozioni e pensieri guidando la scelta delle parole nella scrittura (Bion, 1970).

Il fatto scelto permette di “collegarsi mediante un'improvvisa intuizione, di una serie di fenomeni apparentemente slegati tra loro e che, dopo l'intuizione, hanno assunto una coerenza e un significato che prima non possedevano”. Connessioni che emergono dal discorso del paziente inimmaginabili ma inequivocabili (Mazzacane, 2014).

Secondo Smyth, esprimere le proprie emozioni da solo - sia attraverso la scrittura o parlando - non è sufficiente per alleviare lo stress, e quindi migliorare la salute, per sfruttare il potere curativo della scrittura, le persone devono usarlo per capire meglio e imparare dalle loro emozioni.

Pennebaker specifica che con ogni probabilità, l'illuminazione che può verificarsi attraverso tale scrittura si confronta con i benefici dell'esplorazione guidata verbalmente nelle psicoterapie psicodinamiche, ad esempio, osserva che parlare in un registratore ha anche mostrato effetti positivi sulla salute. I ricercatori credono che il meccanismo curativo sembra essere il sollievo dallo stress che esacerba la malattia.

Anche parlando ad un registratore esiste sempre un interlocutore per chi parla, è un interlocutore interno, una persona a cui è legato ed a cui si rivolge o anche un interlocutore immaginario con cui chi parla è in relazione e con cui costituisce una “coppia” interna che permette un dialogo interiore. Rispetto allo sfogo dello stress, questo secondo funzionamento inconscio spiega perché vi siano benefici duraturi, rispetto al semplice “scarico della tensione” che dà sollievo sul momento senza una vera risoluzione dei sintomi ansiosi o delle somatizzazioni ad esso correlate.

Gli studi effettuati

Uno studio innovativo degli effetti fisici della scrittura è apparso sul *Journal of the American Medical Association* (Vol. 281, No. 14). Nello studio, condotto da Smyth (2002), 107 pazienti affetti da asma e artrite reumatoide hanno scritto per 20 minuti in ciascuno dei tre giorni consecutivi - 71 di loro sull'evento più stressante della loro vita e il resto un di un soggetto emotivamente neutro.

Quattro mesi dopo l'esercizio di scrittura, 70 pazienti nel gruppo di scrittura stressante hanno mostrato un miglioramento nelle valutazioni cliniche oggettive rispetto a 37 dei pazienti di controllo. Inoltre, coloro che hanno scritto sullo stress sono migliorati di più e sono peggiorati di meno rispetto ai controlli per entrambe le malattie. Così la scrittura ha aiutato i pazienti a migliorare e ha anche impedito loro di peggiorare.

In un secondo studio, Pennebaker, Keith Petrie (1998) dell'Università di Auckland in Nuova Zelanda, hanno utilizzato un modello simile tra i pazienti HIV / AIDS. I ricercatori hanno chiesto a 37 pazienti in quattro sessioni di 30 minuti di scrivere su esperienze di vita negative o sui loro programmi giornalieri. In seguito, i pazienti che hanno scritto di esperienze di vita misurate più su conteggi di linfociti CD4 - un indicatore di funzionamento immunitario - rispetto ai controlli, anche se l'aumento dei linfociti CD4 era scomparso tre mesi dopo.

Indipendentemente da ciò, il fatto che all'inizio abbiano mostrato un miglioramento del funzionamento immunitario suggerisce che ha ridotto il loro stress attraverso il rilascio di ansia correlata all'HIV. I ricercatori concludono che attraverso la scrivendo, i pazienti mettendo le loro emozioni, le ansie, gli elementi depressivi, le preoccupazioni e le angosce all'interno di una struttura e un'organizzazione specifica, che la scrittura, la parola scritta implica rispetto al discorso verbale, può aiutare a contenerli ed in alcuni casi anche a superarli.

Non è trascurabile il fatto che i pazienti sapessero di scrivere per qualcuno, i ricercatori, e che i loro scritti sarebbero stati letti. Quindi ancora una volta l'essere in relazione con qualcuno, risulta l'elemento determinante.

Inoltre, la scrittura rende reale, tangibile poiché segnato su di un foglio o in un file, contenuti, parole, sentimenti che quindi assumono "corporeità", la corporeità della parola scritta (Lupinacci et al, 2015).

Altre ricerche di Pennebaker indicano che la soppressione dei pensieri negativi legati al trauma compromette il funzionamento immunitario e che coloro che scrivono visitano il medico meno spesso. Inoltre, il collega di Petrie Roger Booth, ha collegato la scrittura con una risposta anticorpale più forte al vaccino contro l'epatite B.

Non tutti i ricercatori concordano sul fatto che il semplice atto di scrivere sia benefico di per sé. In effetti, la ricerca iniziale sul trauma scatena l'angoscia e l'eccitazione fisica ed emotiva. Non tutte le persone lavoreranno attraverso questa sofferenza avendone un beneficio scrive la psicologa Helen Marlo, della Notre Dame de Namur University in California. In ricerche precedenti, contrariamente ai risultati di Pennebaker, aveva evidenziato che scrivere di eventi di vita negativi e positivi non aveva prodotto benefici sulla salute fisica degli studenti universitari coinvolti nella ricerca (1997).

Per certo comunque lo studio da loro condotto, non ha fornito alcuna prova che la scrittura costituisca un rischio a lungo termine per le persone. Quindi se non porta immediati benefici, anche a causa di uno stress nel ricordare fatti traumatici, comunque non produce alcun danno a lungo termine.

Questo gruppo era però un gruppo diverso dal precedente, studenti universitari senza patologie dichiarate che sapeva che i propri scritti sarebbero stati esaminati da professori della loro università, fatto che di per sé può costituire un elemento di stress rispetto a pazienti che affidano le proprie parole ai propri curanti nella speranza di contribuire alla propria cura.

L'elemento psicologico e il contesto in cui le ricerche si svolgono, hanno quindi ha un ruolo fondamentale anche nei risultati. Questi due elementi vanno considerati come parte stessa delle ricerche e valutati nei risultati ottenuti.

Scriva Susan Lutgendorf della Università dell' Iowa che è necessario un pensiero mirato oltre alle emozioni. Un individuo ha bisogno di trovare un significato in un ricordo traumatico e di sentire le emozioni correlate per trarre benefici positivi dall'esercizio di scrittura.

Nello spiegare questo fenomeno, Pennebaker traccia un parallelo con la psicoterapia affermando che ci deve essere crescita o cambiamento nel modo in cui vedono le loro esperienze.

Pennebaker riconosce anche che alcuni tipi di personalità probabilmente rispondono meglio alla scrittura rispetto ad altri. Le prove sperimentali suggeriscono che le persone più reticenti beneficiano di più. Una serie di altre differenze individuali - tra cui la gestione dello stress, la capacità di autoregolarsi e le relazioni interpersonali - mediano anche l'efficacia della scrittura.

La potenzialità terapeutica della scrittura

la potenzialità terapeutica della scrittura non sta nella penna e nella carta, ma nella mente dello scrittore. In alcuni tipi di psicoterapia, la scrittura è utilizzata come strumento anche se, scrive Marlo, è necessario impiegarla con cautela, usandolo esclusivamente con pazienti che desiderano farlo e lo integrano strettamente nel processo terapeutico.

La pietra angolare della terapia è l'impegno nella relazione terapeutica che affronta il processo dell'individuo, in particolare le dimensioni intrapersonali, interpersonali, affettive e simboliche dell'esperienza. Intrapsichiche e attraverso la relazione terapeutica con lo psicoterapeuta o l'analista.

Sebbene siano necessari ulteriori studi, molti ricercatori anche psicoanalisti, considerano che l'utilizzo di tecniche più ampie che implicino anche l'uso della scrittura, possano essere uno strumento utile con pazienti particolari in momenti specifici della loro vita.

In definitiva, la scrittura è un altro potenziale strumento nell'armamentario del professionista clinico, uno dei possibili strumenti terapeutici e di comunicazione col paziente come nell'analisi infantile e degli adolescenti, dove i bambini e gli adolescenti portano e usano nella stanza d'analisi giocattoli, matite, fogli, colla, costruzioni e portano musica, canzoni, fotografie, recitano e anche cantano, a squarciagola, le proprie canzoni.

Bibliografia

- 1 - Bion W.R. (1967) *Il gemello immaginario in Analisi degli schizofrenici e metodo psicoanalitico*. Roma, Armando, 1970.
- 2 - Lupinacci, M.A. et al., *Il dolore dell'analista. Dolore psichico e metodo psicoanalitico*. Roma, Astrolabio, 2015.
- 3 - Marlo, H. & Wagner, M.K. (1999). *Expression of negative and positive events through writing: Implications for psychotherapy and health*. *Psychology and Health*, 14(2) 193- 215.
- 4 - Mazzacane, F., a cura di, *Fatto scelto* (2014), SPIWEB, <https://www.spiweb.it/spipedia/fatto-scelto/>
- 5 -Murray B., *Writing to heal*, American Psychological Association, June 2002, Vol 33, No. p. 54
- 6 - Pennebaker, J.W. (1997). *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. *Psychological Science*, 8(3) 162- 166.
- 7 - Petrie, K.J., Booth, R.J., & Pennebaker, J.W. (1998). *The immunological effects of thought suppression*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5) 1261- 1272.
- 8 - Smyth, J., & Lepore, S.J. (2002). *The writing cure: How expressive writing promotes health and emotional well-being*. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Vai all'articolo:

<https://www.medicitalia.it/blog/psichiatria/8199-scrittura-e-benessere-cosa-dice-la-scienza.html>