



Le leve per la ripresa e per la riscossa si fanno qui, sul lago, nelle montagne e nelle valli • don Giuseppe Brusadelli

LE PAROLE CHE CURANO SCRIVERE COME TERAPIA

In occasione della giornata mondiale del libro dedichiamo questo numero de "L'Ordine" non solo alla lettura ma anche alla scrittura. Pratiche che, dice la scienza, fanno bene alla salute

ENZO GROSSI

Nel corso degli ultimi decenni, la scrittura ha smesso di essere un semplice esercizio creativo per diventare una vera e propria pratica di cura, capace di incidere sul benessere psicologico e fisico delle persone.

La "scrittura terapeutica" sta guadagnando un ruolo sempre più centrale nel panorama della salute mentale contemporanea. Non si tratta di una semplice pratica creativa, ma di uno strumento che numerosi studi scientifici hanno dimostrato essere in grado di incidere sul benessere psicologico e fisico delle persone. In un'epoca caratterizzata da ritmi accelerati e comunicazioni frammentate, l'atto di fermarsi e scrivere rappresenta una forma di cura accessibile, economica e profondamente trasformativa.

L'idea che la parola scritta possa avere un potere curativo affonda le sue radici nell'antichità. Gli Egizi consideravano la Biblioteca di Alessandria un luogo di guarigione dell'anima, e già nel V secolo a.C. la lettura e la scrittura venivano utilizzate per trattare forme di malinconia. Tuttavia, la scrittura terapeutica moderna nasce nel Novecento, quando la psicologia inizia a studiare sistematicamente il rapporto tra linguaggio, emozioni e salute.

Il primo esperimento

Un contributo fondamentale arriva dagli studi dello psicologo sociale James Pennebaker negli anni '80. Chiedendo ai partecipanti di scrivere per 15-20 minuti al giorno su eventi traumatici, Pennebaker osservò miglioramenti significativi nella salute fisica e mentale: riduzione dello stress, rafforzamento del sistema immunitario, diminuzione delle visite mediche. Non era solo un effetto catartico: il modo in cui le persone organizzavano le proprie narrazioni sembrava influenzare direttamente il benessere.

La scrittura terapeutica agisce su più livelli. Innanzitutto, riduce

lo stress fisiologico: reprimere emozioni e ricordi dolorosi richiede uno sforzo costante, mentre scrivere permette di interrompere questo processo. In secondo luogo, favorisce la rielaborazione cognitiva: mettere per iscritto un'esperienza difficile



Enzo Grossi MEDICO

L'autore

Medico chirurgo, gastroenterologo, Enzo Grossi è nato e vive a Milano. È direttore scientifico di Villa Santa Maria-Centro Multiservizi di Neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza e della Fondazione VSM a Tavernerio (Como). È autore di circa 300 pubblicazioni

costringe a organizzarla, darle un ordine, trovare connessioni. Questo processo di costruzione di significato è uno dei fattori più potenti nel miglioramento del benessere. Infine, la scrittura aiuta a integrare emozioni e pensieri: le analisi linguistiche mostrano che i testi più efficaci contengono sia parole emotive sia parole che indicano insight e causalità.

Oggi la scrittura terapeutica non è una pratica unica, ma un insieme di approcci diversi. La narrative therapy, ad esempio, prevede che terapeuta e paziente lavorino insieme per riscrivere la storia del trauma, separando l'identità della persona dall'even-



Una fotogramma del film "Poetry" (2010) di Lee Chang-dong incentrato su un corso di scrittura creativa

to vissuto. L'interactive journaling, molto usato nei programmi di trattamento delle dipendenze, combina scrittura e materiali psicoeducativi. Il focused writing utilizza schede e percorsi guidati per affrontare temi specifici, mentre il songwriting terapeutico integra musica e parola, utile soprattutto per chi fatica a esprimersi con la scrittura tradizionale. Infine, il journaling libero rappresenta la forma più accessibile: scrivere senza regole per esplorare emozioni e pensieri.

In letteratura esistono più di 200 studi randomizzati che sostengono l'efficacia della scrittura terapeutica. Gli studi condotti negli ultimi decenni mostrano

benefici in molte aree: riduzione dello stress e dell'ansia, miglioramento del tono dell'umore, diminuzione dei sintomi depressivi, rafforzamento del sistema immunitario, miglioramento della memoria e della concentrazione, riduzione della pressione sanguigna, meno visite mediche e assenze dal lavoro. Ma i risultati più interessanti emergono quando la scrittura viene applicata a condizioni specifiche.

Nel caso del trauma e del disturbo post-traumatico da stress (Ptds), la scrittura terapeutica si è dimostrata particolarmente utile. Studi su persone con Ptds mostrano riduzioni significative dei sintomi, soprattutto quando

la scrittura è guidata e strutturata. Un esempio è uno studio di Me-
ston del 2013 su donne che avevano subito abusi nell'infanzia: dopo cinque sessioni di scrittura, i livelli di Ptds e depressione risultavano significativamente ridotti.

Anche nell'ansia la scrittura può fare la differenza. In uno studio condotto da Soleimani et al. nel 2020 su donne in gravidanza, tre sessioni di scrittura focalizzata - integrate da telefonate di follow-up - hanno portato a una riduzione significativa dell'ansia rispetto al gruppo di controllo.

Per quanto riguarda la depressione, la scrittura espressiva orientata all'accettazione emotiva

può ridurre i sintomi nelle persone con forme lievi o moderate. Studi su studenti universitari e su donne nel post-partum confermano questo effetto.

Nel lutto, la scrittura aiuta a dare voce al dolore, a costruire un senso di continuità e a elaborare la perdita. Scrivere lettere alla persona scomparsa o a sé stessi è una delle tecniche più efficaci. In uno studio su persone che avevano vissuto una perdita in gravidanza, dieci sessioni di scrittura hanno portato a una riduzione significativa dei livelli di dolore e sofferenza.

Accessibile a tutti

Uno dei punti di forza della scrittura terapeutica è la sua accessibilità. Non richiede strumenti costosi, non ha controindicazioni e può essere praticata ovunque. La tecnologia ha ampliato ulteriormente le possibilità: email, app e piattaforme online permettono di scrivere in modo continuativo e di condividere i propri testi con professionisti o gruppi di supporto.

Un esempio concreto di applicazione di questi principi arriva anche dall'esperienza che abbiamo condotto a Villa Santa Maria, Centro Multiservizi di Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza. Qui un progetto pilota ha coinvolto adolescenti con disturbi psichiatrici di diversa natura in un percorso di scrittura autobiografica guidata. Ai ragazzi è stato chiesto di raccontare la propria storia personale in un contesto non giudicante, alla presenza di educatori e psicologi. I risultati hanno mostrato un miglioramento dello stato d'animo nel 75% dei partecipanti e un aumento dell'autostima nel 57% dei casi, misurati attraverso strumenti validati come il "Profile of Mood States" e la "Rosenberg Self-Esteem Scale".

Naturalmente, la scrittura terapeutica non sostituisce la psicoterapia, soprattutto nei casi più complessi. Ma può affiancarla, potenziarla o rappresentare un primo passo per chi non si sente ancora pronto a chiedere aiuto. In un mondo che corre, la scrittura terapeutica invita a rallentare, osservare ciò che proviamo e trasformare il caos in narrazione. A volte, la cura che cerchiamo fuori da noi è già dentro di noi, tra le righe che non abbiamo ancora scritto.