

# SCRIVERE ti migliora la vita

Lo dice la scienza:  
mettere nero su bianco le emozioni  
ha effetti salutari  
sia sulla mente sia sul fisico

~ Testo di Marco Ronchetto ~



**D**ue milioni e 150mila italiani, secondo l'Istat, si sono seduti a una scrivania per scrivere o almeno tentare di scrivere un romanzo, un racconto, un saggio o una poesia. Senza contare i 34 milioni di connazionali che scorrazzano tra i vari social network (report di We are social). Poi ci sono gli adepti delle chat: i 22 milioni di utenti di WhatsApp, i 15 di Messenger, gli 8 di Skype, i 3,5 di Telegram e così via, stando alle stime dell'esperto di social media Vincenzo Cosenza. Insomma, «oggi scrivere sembra una necessità collettiva, mai

abbiamo scritto così tanto», conferma Elisabetta Bucciarelli, autrice di *Scrivo dunque sono. Trovare le parole giuste per vivere e raccontarsi* (Ponte alle Grazie, 2014) e conduttrice di laboratori di scrittura espressiva. «Le stesse comunicazioni orali stanno venendo sostituite da quelle scritte». E poco importa se le nostre opere verranno pubblicate e diverranno bestseller: scrivere fa bene, alla mente e al corpo. Come già ben sapevano i nostri antenati: «A partire dall'Antica Grecia, la scrittura ha rappresentato un conforto naturale per l'anima, di grande beneficio sul benessere psicofisico», spiega la psicologa e psicoterapeuta Michela Pavanetto.

ISTOCK

# Quella lettera al medico dopo la mastectomia

La sua vita è cambiata vent'anni fa. Un forte stress psicologico dovuto a problemi familiari, poi la diagnosi di tumore al seno e la conseguente operazione, pochi giorni dopo la quale Sonia Scarpante (nella foto), architetto milanese, oggi docente di corsi di scrittura terapeutica, ha «sentito l'esigenza di scrivere una lettera al mio medico, perché non ero riuscita a esprimergli fino in fondo le mie angosce legate alla malattia. Grazie a quello scritto ho percepito un senso di leggerezza e appagamento e, allora, mi sono chiesta se non potessi fare lo stesso percorso con le persone che mi hanno accompagnato nella vita». Così la scrittura è diventata una terapia, un modo di riconciliarsi con la vita: «Attraverso essa mi sono rivista nelle varie fasi dell'esistenza, ho iniziato a elaborare e a risolvere le affettività malate, a sciogliere i nodi, soprattutto un grave senso di colpa verso la nonna paterna, con la quale il dialogo si era interrotto tempo prima che morisse in maniera tragica. La scrittura mi ha dato un nuovo senso di me». Ecco, allora, nel 2003 l'autobiografia dal titolo *Lettere ad un interlocutore reale. Il mio senso (Melusine)*, a cui fa seguito *Mi sto aiutando (Melusine)*, con prefazione di Umberto Veronesi, mentre, tramite il volontariato all'Istituto Europeo di Oncologia, inizia a occuparsi di scrittura terapeutica. L'esperienza presso l'associazione Attive come prime e quella teatrale con Le Griots sfociano, nel 2012, nella fondazione dell'Associazione La cura di sé (lacuradise.it), finalizzata a promuovere attività sociali e sanitarie rivolte a persone con disturbi psichici e fisici invalidanti e ai loro familiari allo scopo di migliorare la qualità di vita.



«Da sempre, quindi, è un atto consolatorio e di grande potere benefico in grado di sostenere le persone in momenti particolarmente delicati della propria vita». In poche parole: la scrittura, aiutando a fronteggiare la difficoltà di gestire le emozioni e a liberare pensieri che inibiamo persino a noi stessi, ha un potere terapeutico.

## AIUTA A SUPERARE TRAUMI E STRESS

«La scrittura aiuta a elaborare la sofferenza, nei suoi diversi gradi e a superare quei traumi che molti si portano sul proprio corpo come stigmati, a risolvere conflitti radicati nella cattiva gestione dell'affettività e, infine, a riconoscere e superare vecchi e nuovi sensi di colpa», interviene Sonia Scarpante, presidente dell'associazione La cura di sé e autrice di *Parole evolute. Esperienze e tecniche di scrittura terapeutica* (Sampognaro & Pupi, vedi box a sinistra). Un richiamo alle parole della scrittrice cilena, naturalizzata statunitense, Isabel Allende, che ricorda come il libro in cui ripercorre la malattia e la morte della figlia, *Paula* (Feltrinelli), «mi salvò la vita. La scrittura è una lunga introspezione, è un viaggio verso le caverne più oscure della coscienza, una lenta meditazione». Gli eventi dolorosi - «nodi» in linguaggio tecnico - sono, infatti, immagazzinati nel nostro cervello e, finché non vengono elaborati, mantengono tutte le caratteristiche cognitive ed emotive traumatiche del momento in cui sono accaduti. Ma per arrivare a questo, concordano Pavanetto e Scarpante, «il primo importantissimo passo da fare è accettare se stessi, perdonarsi e amarsi. In questa chiave, la scrittura terapeutica è una disciplina introspettiva tendente all'auto-cura per quella componente antidepressiva e antistress che contiene. Una forma di ricerca, che, paradossalmente, quanto più scava nell'interiorità, tanto più apre un modo nuovo di intendere se stessi e le relazioni intraprese o perfino la realtà da affrontare».

## FAVORISCE LA CRESCITA INTERIORE E LA CREATIVITÀ

Mettere su carta emozioni e pensieri - un metodo che cattura maggiormente la nostra attenzione rispetto al parlato - risulta,

LA SCRITTURA DA SEMPRE È UN ATTO CONSOLATORIO IN GRADO DI SOSTENERE LE PERSONE NEI MOMENTI DELICATI

in effetti, un meccanismo per fare chiarezza e avere un altro punto di vista sugli eventi che è utile al nostro equilibrio, portandoci spesso a scoprire risorse nascoste. «Scrivere (e leggere) è mettere in comunicazione il mondo conscio con quello inconscio in un turbinio che si muove incessantemente verso il profondo», sottolinea Antonio Pepoli, psicologo e psicoterapeuta presso l'Azienda Ospedaliera S. Antonio e Biagio e C. Arrigo di Alessandria. «La creatività che è in ciascuno di noi, spesso sopita dal quotidiano, dal banale, dal convenzionale, emerge e si eleva al di là di un talento innato, al di là di uno specifico esercizio».

## STIMOLA LE DIFESE IMMUNITARIE

I benefici psicologici derivanti dall'esprimere le emozioni in forma scritta hanno effetti anche sulla salute fisica. Lo hanno dimostrato gli esperimenti dello psicologo statunitense James Pennebaker e di alcuni suoi colleghi su un campione di studenti: ad alcuni, nel 1983, era stato chiesto di scrivere quotidianamente per 15 minuti per quattro giorni consecutivi loro esperienze traumatiche, agli altri di argomenti privi di rilevanza personale. Ebbene, i primi, terminata la confessione, si sentivano malissimo, ma dopo cinque mesi e mezzo le cure



STOCK

ambulatoriali da loro richieste risultavano drasticamente diminuite - anche del 50% - rispetto a quelle dei due mesi e mezzo precedenti il test. Cinque anni dopo la ripetizione della prova su 50 studenti, intenti a prescrivere 20 minuti al giorno per i soliti quattro giorni, fu accompagnata da esami del sangue sui soggetti, che, nel confermare i risultati, evidenziarono un più intenso funzionamento del sistema immunitario.

## SUPPORTA LE CURE CLINICHE

Gli effetti positivi della scrittura si registrano, però, anche in chi è affetto da malattie. In questo caso è una «terapia coadiuvante», come la definisce Pavanetto, «da prescrivere accanto a quella farmacologica per il valido aiuto psicologico che fornisce al paziente». In pratica è la medicina narrativa - cioè il metodo, ideato dal medico statunitense Rita Charon, che prende in con-

siderazione per la cura gli aspetti personali del malato - trasposta in forma scritta. Proprio nell'ospedale di Alessandria è stata creata una stanza della scrittura narrativa all'interno del reparto di neurologia «per favorire l'espressione delle emozioni, dei pensieri, del dolore», spiega Pepoli. «Attraverso massime affisse alle pareti, contenenti frasi e idee con funzioni da stimolo, si propone uno spazio per tradurre in una scrittura con un senso ciò che è difficile da esprimere. Se, infatti, una persona durante un ricovero ha avuto un trattamento che ritiene diverso da quanto si sarebbe aspettata, non è sempre in grado di esprimerlo, perché teme una ritorsione, o di non aver capito, o di essere stata fraintesa, o di aver frainteso ciò che ha avuto. Non parla, si blocca, si innervosisce». Uno strumento utile anche agli stessi medici e operatori sanitari: «Si propone loro di calarsi nei panni del malato, di identificarsi con lui e passare a un modello che diventerà quello narrativo», favorendo anche una diagnosi più efficace, «in quanto integrazione necessaria alla medicina basata sulle prove».

## RISVEGLIA L'EROS

Infine, scrivere risveglia l'eros un po' assopito. Non ha dubbi la specialista in ginecologia e ostetricia Stefania Piloni, titolare e responsabile dell'Ambulatorio di medicina naturale per la donna presso San Raffaele Resnati di Milano e autrice

# Conquista la serenità con l'arte della calligrafia

Nell'era del digitale stiamo riscoprendo un'arte antica, conosciuta dai greci e dai romani e resa famosa dagli scriptoria dei monasteri medievali: la calligrafia. Non solo come propensione al bello, ma anche come vera forma di meditazione. «Con la "bella scrittura" ci si riappropria del proprio spazio all'interno delle giornate frenetiche della nostra epoca», assicura il maestro amanuense

Màlleus, fondatore dell'Antica Bottega Amanuense di Recanati (malleus.it) e autore del libro *Scriptorium. Calma la mente con l'arte della calligrafia* (Mondadori). Tracciare caratteri del gotico piuttosto che del corsivo inglese diventa un modo per congiungerci con il nostro io interiore, permettendoci di conoscere parti di noi di cui magari eravamo all'oscuro: «Nel momento in cui, dopo

averlo intinto nell'inchiostro, si appoggia il pennino sulla carta, la nostra mente per un attimo si azzittisce, si libera da tutti i pensieri che la sovraffollano». Si conquista, cioè, il silenzio, condizione imprescindibile per la meditazione, e «la scrittura in ripetizione di parole quali pace, amore, gioia, serenità e altre (quelle da me consigliate sono state studiate con uno psicologo) diventa un



mantra». Non solo: «Dalla postura da assumere al rispetto delle spaziature», conclude il maestro, «per esercitare l'arte della calligrafia bisogna avere una disciplina e il rispetto di questa antica arte, che, poi, vanno a ripercuotersi sull'intera nostra vita di

**LO SCRIPTORIUM 2.0**  
Il maestro amanuense Màlleus (primo da destra) nel suo laboratorio Antica Bottega Amanuense di Recanati (Macerata).

tutti i giorni, rendendoci più equilibrati e meno affannati».

del romanzo erotico *Prima di questo letto* (Tea): «Lo consiglio alle donne quando le vedo un po' bloccate, senza la voglia di mettersi in gioco, di lasciarsi avvicinare. Donne, spesso anche veramente belle, che non sono mai seduttive, a causa di problemi emotivi e della tendenza a reprimere le sensazioni. Si possono, allora, confidare emozioni e pulsioni a un diario intimo: se si comincia a farle vivere sulla carta, poi, questo, magari ti autorizza successivamente a sussurrarlo a un uomo e, quindi, un giorno o l'altro a combinare qualcosa in più». Laddove i maschi sono maggiormente ispirati da ciò che vedono, ad animare la sessualità femminile, infatti, è la fantasia, potente stimolatrice di ormoni, quali la dopamina e il testosterone, che costituiscono la piattaforma del desiderio. «Scriversi lettere erotiche - mi vengono in mente quelle di James Joyce alla moglie Nora - è, poi, un'ottima terapia sessuologica per risolvere i problemi di coppia, per esempio quando l'uomo va "in bianco" e, per reazione, tende a chiudersi, o quando due persone stanno da tanto tempo insieme. Ricordiamoci che l'intimità erotica è più importante del sesso, quindi trovarsi un biglietto audace è sempre molto piacevole».

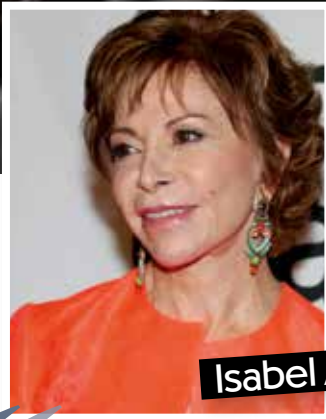
**IL POTERE DELL'AUTOBIOGRAFIA**

La miglior forma di scrittura terapeutica è l'autobiografia, come insegna l'imperatore



**Barack Obama**

*Nella mia vita, scrivere è stato un esercizio importante per dare chiarezza a ciò in cui credo, ciò che comprendo, ciò che mi interessa, e quale sono i valori più profondi per me.*



**Isabel Allende**

*La scrittura è una lunga introspezione, è un viaggio verso le caverne più oscure della coscienza, una lenta meditazione.*

romano Marco Aurelio (121-180) con i suoi *Pensieri* e come conferma Italo Svevo nella prefazione de *La coscienza di Zeno* (1923): «Debbo scusarmi di aver indotto il mio paziente a scrivere la sua autobiografia; gli studiosi di psico-analisi arricceranno il naso a tanta novità. Ma egli era vecchio ed io sperai che in tale rievocazione il suo passato si rinverdisse, che l'autobiografia fosse un buon preludio alla psico-analisi». In sintesi: dobbiamo scrivere di noi, delle nostre emozioni, negative e positive, dei nostri ricordi.

**UNA TERAPIA ANCHE DI GRUPPO**

Una metodologia di scrittura terapeutica di gruppo è stata elaborata, a partire dall'esperienza personale di malata oncologica, da Sonia Scarpante. «Il primo passo è proprio far scrivere una "lettera a me stesso", cioè autodedicata, alla quale ne seguono altre», spiega la diretta interessata. «Il terapeuta dà un tema (la casa, il viaggio, i nonni...), ma, poi, la scrittura è libera, nel senso che la persona può scrivere del momento presente come della propria infanzia, di ciò che sente o di quello che vorrebbe essere». L'obiettivo è di arrivare a mettere nero su bianco le nostre spinte interiori: scrivendo si compie un tragitto che permette di scoprire parti di noi che non conosciamo. «Quando si scrive, anche dei dettagli più intimi, si scrive a se stessi ma anche ad altri», interviene Pepoli. «Pur non pensando che l'altro leggerà, in fondo si scrive perché qualcuno legga, perché qualcuno sappia, perché qualcuno pensi e a sua volta trasmetta». E prosegue Scarpante: «Altrettanto fondamentale, nel mio metodo, è la condivisione con il resto del gruppo, leggendo agli altri componenti il proprio scritto. Non c'è come dar parola a una sofferenza per iniziare a vederla: attraverso l'altro scopriamo noi stessi, misuriamo il nostro male, magari dandogli un peso diverso, perché ci si accorge che

esistono sofferenze più forti delle nostre. È un lavoro di mutuo aiuto».

**MEGLIO A MANO E IN CORSIVO**

«Si può scrivere in un quaderno, in un diario o in forma epistolare. Può essere anche una poesia e addirittura una didascalia», dice Pavanetto. «Nel contesto dei social network, invece, lo scrivere è troppo veloce e poco elaborato, ci si pone in un atteggiamento scarsamente introspettivo e, oltretutto, c'è l'abitudine di ricorrere alle "faccine" (emoticon), che purtroppo bypassano la necessità di auto osservarsi. Si salta, quindi, un passaggio fondamentale: l'esplorazione di sé». Impugnare una penna o una matita, poi, è preferibile rispetto all'usare la tastiera di un computer o di un tablet. «La scrittura manuale rallenta i pensieri e, se praticata tutti i giorni, diventa una forma di meditazione», assicura Bucciarelli. «Picchiettando sui tasti si utilizza solo la punta delle dita, i polpastrelli, mentre il movimento dell'intera mano coinvolge anche una parte del nostro cervello che di solito sta ferma. Inoltre, scrivendo con lo strumento giusto, spesso si lascia una traccia più forte, non per niente i grandi trattati storici sono sempre stati firmati con una penna



**Ernest Hemingway**

*Accorgersi che si era capaci di inventare qualcosa; di creare con abbastanza verità da esser contenti di leggere ciò che si era creato; e di farlo ogni giorno che si lavorava, era qualcosa che procurava una gioia maggiore di quante ne avessi mai conosciute.*

stilografica». Il rapporto tra mano e materia grigia è stato, tra gli altri, dimostrato da uno studio della psicologa Virginia Berninger dell'Università di Washington: la scrittura manuale legata accende massicciamente aree del cervello coinvolte anche nell'attività del pensiero, del linguaggio e della memoria.

La stessa specialista statunitense, inoltre, ipotizza che la scrittura in corsivo rispetto a quella in stampatello possa esercitare meglio la nostra capacità di autocontrollo e altri ricercatori sostengono che questa potrebbe rappresentare una strada per trattare la dislessia. «Scrivere in stampatello», conclude il maestro amanuense Malleus (vedi box a pag. xx), «equivale a pigiare i tasti di una tastiera: si saltella da una lettera ad un'altra e non c'è più quel continuum temporale che ci racconta nel segno tracciato, la nostra personalità, il nostro carattere. Scrivere in stampatello è come non riconoscersi più, è come voler nascondere chi siamo. Ma spesso questa modalità, specialmente negli adolescenti, è frutto di un comportamento quasi obbligato dal gruppo a cui si appartiene e nel quale ci si rispecchia maggiormente».

**Esercizi fai-da-te di scrittura espressiva**

**E**cco cinque semplici esercizi fai-da-te che consentono di potersi esercitare con la scrittura espressiva/sensoriale,

suggeriti dalla scrittrice Elisabetta Bucciarelli (elisabettabucciarelli.it), da vent'anni insegnante nei corsi di scrittura.

**1** *Caccia alla parola chiave. Dalla lettura quotidiana di libri e giornali o dall'ascolto della tv scegliete una parola, a volte che sia in sintonia con voi, a volte profondamente dissonante, ma possibilmente che finora non abbiate mai utilizzato, e cercate di adoperarla il più possibile, non solo in forma scritta ma anche oralmente. Questo esercizio, svolto in maniera metodica, arricchisce il linguaggio, ma cambia anche il punto di vista, vi rende più «elastici» rispetto alla vostra fissità lessicale.*

**2** *Il diario. Scrivere a mano ogni giorno, per un tempo fisso anche se breve, magari tenendo un diario, è una vera forma di meditazione.*

**3** *Scrivere alla maniera di. Ricopiate lentamente a mano tutti i giorni un brano scritto da altri: ne assimilerete sia il modo di scrivere, prendendo «a prestito» tutte le parole possibili, che poi userete nella quotidianità, sia il ritmo della punteggiatura.*

**4** *Stili sempre diversi. Scrivete costringendovi a usare forme di frasi differenti: da quelle semplici con soggetto, verbo, complemento oggetto e punto finale a quelle che hanno bisogno di un segno di interpunzione che non usate mai, il punto e virgola, che permette di riprendere fiato, spostare un attimo lo sguardo e riprendere a esprimere il concetto senza chiudere per forza la frase. Così imparate a «chiudere» senza ansia e a rimanere «aperti» utilizzando la punteggiatura come se fosse il respiro.*

**5** *La descrizione del percorso. Provate a descrivere per iscritto il vostro percorso casa-lavoro, quindi disegnate con una matita su un foglio e, infine, ridisegnatelo con parole scritte. Scoprirete che l'ultimo lavoro assumerà sensi e movimenti diversi dal primo e, così facendo, il vostro ragionamento si sposterà dal piano della realtà a quello psicologico, andando a pescare in zone profonde del vostro io e aiutandoci a risolvere alcuni nodi (per esempio, perché non arrivate mai al fondo di una questione o perché, per farlo, ci mettete tanto tempo).*