



LA SCRITTURA PUÒ DAVVERO CURARCI? UNA PANORAMICA SULLA SCRITTURA TERAPEUTICA

Chiave di lettura: una mappa orientativa per muoversi nel territorio ricco e sfaccettato della scrittura terapeutica, con particolare riferimento ai suoi principi distintivi, alle forme che può assumere e alla sua validità scientifica.

Autore: Dott. Francesco Cangiali

Neuropsicomotricista, scrittore, facilitatore in scrittura terapeutica – metodo Scarpante®. Conduce gruppi e laboratori di scrittura per la crescita personale e l'autoconsapevolezza emotiva. Relatore nel "Master in Scrittura Terapeutica Metodo Scarpante®" e co-Responsabile Scientifico nel Corso Ecm "La Scrittura come strumento terapeutico nell'approccio integrato alla cura" promossi da Faber Formazione.

*"Cercando le parole si trovano i pensieri."
(Joseph A.R. Joubert)*

La scrittura può davvero curarci? Non è forse uno sproposito utilizzare l'aggettivo "terapeutica"? E d'altra parte, se la scrittura ha un potere curativo in sé, non è sufficiente

scrivere in maniera intuitiva, senza la necessità di costituire una nuova disciplina? Sono domande legittime, specie in un'epoca che vede le scritture terapeutiche conquistare nuovi spazi e giungere all'attenzione del grande pubblico.

LA TENDENZA AUTO-ESPRESSIVA

Per fare chiarezza vale anzitutto la pena di riaffermare un principio fondamentale, da cui muovono tutte le artiterapie e che ci aiuta a capire, almeno per sommi capi, perché la scrittura possa curarci. Ogni processo espressivo risponde a una spinta profonda, immanente all'essere umano, che potremmo definire *tendenza auto-espressiva*. Si tratta di una forza che preme in direzione del manifestarsi della nostra singolarità creativa, e che partecipa alla ricerca e alla definizione dell'identità di ciascuno di noi. Le discipline artistiche rappresentano canali privilegiati per il soddisfacimento della tendenza auto-espressiva. È vero, dunque, che la scrittura, come del resto la pittura o la danza, ha un potenziale curativo intrinseco, poiché consiste in un processo maieutico, cioè disvela, dandolo alla luce, ciò che era nascosto dentro di noi. Ma è altrettanto vero che non tutte le scritture sono terapeutiche allo stesso modo.

ELABORARE E INTEGRARE L'ESPERIENZA

Il primo tratto distintivo di qualsiasi scrittura terapeutica è la sua finalità. Ci si pone di fronte alla pagina abdicando a ogni ambizione artistico-letteraria, sospendendo il giudizio non soltanto verso i contenuti che

emergeranno, ma anche verso la forma: non importa lo stile, non importano la grammatica, la punteggiatura e la coerenza apparente del testo. Conta solo l'autenticità con cui si dà parola al proprio vissuto, la libertà che ci si concede nell'esplorare pensieri ed emozioni rinunciando all'auto-censura. Si scrive per sé, e la scrittura non è solo il prodotto ultimo che resta impresso sul foglio, ma è soprattutto il processo che dà vita al testo, illuminando, parola dopo parola, luoghi del nostro mondo interiore ancora ignoti, in parte o del tutto. La finalità dell'atto, dunque, ne condiziona le modalità, e rappresenta un discrimine fondamentale tra la scrittura terapeutica e scritture maggiormente improntate, per esempio, alla cronaca neutrale degli eventi.

Fin dai primi studi pionieristici di James W. Pennebaker, nella seconda metà degli anni '80, è stato chiaro che scritture davvero efficaci, che perseguono l'integrazione fra narrazione degli eventi, espressione delle emozioni e analisi dei pensieri connessi al vissuto, si affiancano a scritture più superficiali, meno integrate, incapaci di produrre gli stessi effetti benefici. Conoscere il modo in cui il processo scrittorio può generare cambiamenti neurofisiologici, immunologici ed endocrinologici, migliorando la nostra salute e accelerando i processi di guarigione, ci consente di sistematizzare l'uso della scrittura con finalità autenticamente curative, massimizzandone gli effetti. Di qui la possibilità – e la necessità – di costituire una disciplina dedicata, vale a dire la scrittura terapeutica.

Sarebbe anzi più corretto parlare, come già accennato, di *scritture terapeutiche*, al

plurale, perché negli anni sono fioriti e continuano a fiorire approcci, metodologie e tecniche differenti, che utilizzano forme e modalità di scrittura peculiari per ottenere risultati diversi. Parliamo quindi di un mondo variegato, in continua espansione, che ha per comune denominatore l'uso della scrittura come strumento di introspezione, autoanalisi, consapevolezza e sviluppo personale.

STUDI SCIENTIFICI E PROVE D'EFFICACIA: SCRITTURA ESPRESSIVA E SCRITTURA POSITIVA

Le ricerche di Pennebaker, psicologo sociale statunitense, hanno confermato l'efficacia terapeutica della scrittura secondo parametri di scientificità, dando inizio a una serie di studi clinici che da oltre quarant'anni vengono condotti in tutto il mondo. Il loro principale oggetto d'indagine è la *scrittura espressiva*, metodo ideato dallo stesso Pennebaker, consistente nello scrivere liberamente, per almeno 15 minuti e per diversi giorni consecutivi, intorno a eventi traumatici. Una meta-analisi condotta da Frattaroli (2006), riguardante 146 studi sperimentali, ha confermato l'efficacia della scrittura espressiva in relazione a un'ampia gamma di indicatori, tra i quali: riduzione dello stress e dell'ansia, miglioramento della regolazione emotiva, diminuzione delle ruminazioni, miglioramento dell'umore e dell'autostima, ottimizzazione delle prestazioni cognitive, potenziamento del sistema immunitario, abbassamento della pressione arteriosa.

Oltre alla scrittura espressiva, anche la cosiddetta *scrittura positiva*, che si concentra

sull'espressione scritta di esperienze, pensieri ed emozioni positivi, è stata al centro di alcuni studi clinici. A titolo d'esempio, uno studio di Emmons e McCullough (2003) ha evidenziato che tenere un diario della gratitudine aumenta in modo significativo il benessere percepito, l'ottimismo e la soddisfazione personale, riducendo al contempo i sintomi depressivi.

Ma la tradizione della scrittura come scandaglio dell'interiorità, capace di restituire significato alla vita e di lenire le sofferenze, è molto antica, e la ricerca scientifica non fa che comprovare effetti già noti nell'esperienza soggettiva di milioni di persone.

AUTOBIOGRAFIA E JOURNALING

Le radici della scrittura terapeutica sono da ricercare nella pratica autobiografica. Essa è stata dapprima appannaggio esclusivo di personalità celebri, tra le quali ricordiamo Marco Aurelio, Sant'Agostino, Montaigne e Rousseau, ma è divenuta, nel corso dei secoli, un mezzo accessibile e democratico per dare senso alla propria storia, riconoscerne la dignità e trasmetterla alle generazioni successive. Proprio in virtù del suo potere introspettivo e trasformativo, la pratica autobiografica è stata declinata nel tempo anche come strumento specifico di autoanalisi e di cura, sia in maniera indipendente, sia trovando posto nell'ambito della psicoanalisi e, più in generale, della psicoterapia.

Oltre all'autobiografia in senso stretto, anche la diffusione della pratica diaristica ha avuto un ruolo importante nell'arricchire il

ventaglio delle *scritture del sé*, fornendo a chiunque un ulteriore strumento di autoconsapevolezza, di catarsi emotiva e di significazione dell'esperienza soggettiva. Negli anni '60 Ira Progoff, psicologo statunitense, ha ideato il metodo del Diario Intensivo, divenuto una pietra miliare nella storia della Journal Therapy, branca della scrittura terapeutica che utilizza il diario come medium elettivo. Altri autori hanno elaborato modalità specifiche di scrittura del diario, ciascuna delle quali meriterebbe una trattazione dedicata.



La lista di metodi e tecniche che hanno contribuito allo sviluppo della scrittura terapeutica sarebbe infatti lunghissima, e non è questa la sede per intraprendere una disamina tanto complessa. Ma in quali principi particolari risiede il fondamento del potere terapeutico della scrittura, indipendentemente dalle specificità degli approcci e degli strumenti utilizzati?

PRINCIPI FONDAMENTALI DELLA SCRITTURA TERAPEUTICA

Will Storr afferma, in "La scienza dello storytelling" (2020), che gli esseri umani

sono animali narrativi. È in questa intrinseca matrice narrativa dell'identità, teorizzata da filosofi come Paul Ricoeur, affermata dalla psicoanalisi e fortemente sostenuta da Jerome Bruner, che risiede una delle ragioni del grande potere trasformativo della scrittura. Bruner (2002) scrive che il pensiero narrativo è una modalità fondamentale della mente umana, mediante la quale ciascuno di noi organizza l'esperienza e attribuisce significato agli eventi della propria vita. L'identità, in sostanza, viene costruita attraverso il racconto. La scrittura facilita la strutturazione narrativa delle storie che raccontiamo a noi stessi, anche grazie al suo potere organizzativo e chiarificatore.

Sono invece le neuroscienze a fornire un ulteriore tassello nella comprensione dei meccanismi che sottostanno all'efficacia terapeutica del processo scrittorio. Il neuroimaging conferma ciò che l'esperienza clinica testimonia da sempre: dare parola al vissuto emotivo riduce l'attività dell'amigdala, struttura cerebrale preposta alla processazione delle emozioni secondo modalità di attacco o fuga, e attiva la corteccia frontale, che sovrintende alle funzioni esecutive superiori (Lieberman et al., 2007). In termini più semplici, la parola, detta o scritta, abbassa "la febbre del sentire" (Pessoa, 2020) e consente di integrare l'emozione in un processo di pensiero funzionale alla sua elaborazione cosciente.

Il processo appena descritto è anche uno dei fondamenti di molti modelli psicoterapeutici. Dunque, ci si potrebbe chiedere, la scrittura terapeutica è una forma di psicoterapia?



SCRITTURA TERAPEUTICA E PSICOTERAPIA

In risposta a questa domanda è doveroso dedicare un focus al valore specifico dell'aggettivo "terapeutica", che potrebbe creare fraintendimenti. In greco antico, *therapeia* significa "servizio", e indica la disposizione d'animo, la postura caratteristica di chi si mette a disposizione. La scrittura è perciò terapeutica nella misura in cui è al servizio di chi la pratica, favorendo in ciascuno la cura di sé, intesa come attenzione amorevole dedicata alla propria storia. Prendendo in prestito un altro termine dal greco antico, possiamo affermare che la scrittura terapeutica si colloca nell'ambito dell'*epimèleia heautoù*, tradotta dal mondo romano in *cura sui*, una cura di sé intimamente connessa alla ricerca della verità. Essa, che non si propone in alcun modo come alternativa alla psicoterapia o alle cure mediche, può però rappresentarne un complemento potente, capace di supportarne l'efficacia e, in alcuni casi, di ridurne gli effetti collaterali. È per questo motivo che la scrittura terapeutica viene sempre più spesso integrata in realtà socio-sanitarie come ospedali, carceri e residenze per anziani.

LA SCRITTURA TERAPEUTICA NEI CONTESTI SANITARI

L'impiego della scrittura nei contesti sanitari può essere declinato secondo due prospettive fra loro complementari: da un lato ci sono le ripercussioni significative che essa può avere sui pazienti che la praticano, dall'altro c'è il suo valore di strumento nelle mani dei professionisti della cura, che possono utilizzarla in prima persona per formarsi, comprendere meglio sé stessi, auto-educarsi all'ascolto empatico e stabilire relazioni significative coi pazienti. Non è un caso, per esempio, che la Medicina Narrativa, approccio transdisciplinare sostenuto da autori come Rita Charon, che coniuga le cure mediche con la valorizzazione delle storie dei pazienti, si avvalga della scrittura riflessiva.

È ormai noto che l'apporto delle scienze sociali, della filosofia e delle arti espressive può svolgere un ruolo cruciale nel perseguimento di una ri-umanizzazione della medicina. Una ri-umanizzazione che rappresenta la risposta necessaria alla parcellizzazione delle cure, all'oggettivazione dei malati e delle loro malattie, alla solitudine di medici, infermieri e professionisti sanitari in genere. Le cosiddette *Medical Humanities*, crocevia fra scienze umane e mediche, sono nate e si sono sviluppate proprio con la finalità di integrare il modello della *Evidence Based Medicine*, fondamentale nell'ottica di garantire percorsi di cura scientificamente affidabili, con un approccio empatico capace di mettere al centro il vissuto del paziente e la relazione fra curante e curato.



Pazienti e professionisti della salute hanno un luogo sicuro in cui potersi incontrare mentre affrontano insieme le turbolenze della malattia: quel luogo è la relazione. Ma per potersi incontrare hanno bisogno di riconoscere sé stessi come attori di una storia, co-protagonisti di una narrazione. Ed è qui che la scrittura entra in gioco, conferendo valore, significato e dignità alla trama di vita di ciascuno. Restituendo a ogni malato la sua malattia, a ogni professionista della salute la possibilità di stare in contatto col dolore, di farsi ricettacolo attivo di una storia, quella del paziente, che ha spesso bisogno di essere raccontata. E che sempre, se accolta, può migliorare la cura. Per entrambi.

Bibliografia

- Bruner J. (2002), *La fabbrica delle storie*, Laterza.
- Charon R. (2019), *Medicina narrativa. Onorare le storie dei pazienti*, Raffaello Cortina Editore.
- Emmons R.A., McCullough M.E. (2003), [*Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*](#). *Journal of Personality and Social Psychology*; 84(2): 377–389.

Frattaroli J. (2006), [Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis](#). Psychological Bulletin; 132(6): 823–865.

Lieberman M.D., Eisenberger N.I., Crockett M.J., Tom S.M., Pfeifer J.H., Way B.M. (2007), [Putting feelings into words: affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli](#). Psychol Sci. 18(5):421-8.

Pennebaker J.W., Smyth J.M. (2017), *Il potere della scrittura*, Tecniche Nuove.

Pessoa F. (2020), *Il libro dell'inquietudine*, Feltrinelli.

Progoff I. (2000), *Curarsi con il diario*, Pratiche editrice.

Ricoeur P. (2016), *Tempo e racconto*, Jaca Book.

Storr W. (2020), *La scienza dello storytelling*, Codice edizioni.