

**SCRIVERE DISINTOSSICA LA MENTE DA ANGOSCIA E STRESS**

Guarda anche

La storia della lettrice: dopo il cancro al seno scrivere mi ha salvato la vita

Scopri cosa svela di te la tua grafia

Dieta: col diario si perde il doppio del peso

Bastano una penna e un foglio. O una tastiera. O un diario logoro da nascondere nel cassetto, tra le cose più segrete. Per combattere l'angoscia e per sentirsi meglio, un aiuto arriva dallo scrivere. Dal mettere nero su bianco le emozioni, le esperienze, i ricordi. Belli o brutti che siano. L'ultima conferma viene dall'Università di Chicago. Gli studenti che sfogano le paure su un foglio di carta superano i test con più facilità, spiegano gli psicologi Sian Beilock e Gerardo Ramirez nello studio pubblicato su Science. I due ricercatori hanno verificato l'efficacia antistress della scrittura chiedendo a centinaia di ragazzi di buttare giù le loro preoccupazioni dieci minuti prima dell'esame di maturità. Chi ha seguito il consiglio, soprattutto i più ansiosi, ha ottenuto risultati migliori.

Ma cimentarsi con carta e penna non serve solo a prendere un voto più alto. «Scrivere di qualcosa che ci è accaduto o che ci tormenta aiuta a dare una nuova collocazione all'evento nella nostra mente», dice Luigi Solano, docente di psicologia alla Sapienza di Roma e autore del libro Scrivere per pensare (Franco Angeli, 2009). «In questo modo riusciamo a guardare i fatti da un altro punto di vista: in un certo senso disintossichiamo la mente, dando alle cose il giusto peso e la giusta dimensione».

Uno studio della Wilfrid Laurier University nell'Ontario, in Canada, per esempio, ha dimostrato che chi è vittima di ingiustizie al lavoro trova sollievo stilando pensieri ed emozioni sul mobbing (leggi: scopri se sei vittima di mobbing). La rabbia diminuisce, la considerazione di sé aumenta, spiega la ricerca apparsa nel 2009 sul Journal of Applied Psychology. E non è l'unico esempio di scrittura-terapia: la pratica si sta sempre più diffondendo in ambito clinico.

Un diario per allontanare il dolore

Già nel 1999, alla North Dakota State University, 71 malati di asma o artrite avevano mostrato un miglioramento (leggi: lo studio) tenendo un diario sulle loro esperienze di vita più dolorose. E oggi la tecnica è applicata a molti tipi di disturbi o problemi, dai postumi degli interventi chirurgici alla perdita del lavoro. Mario Calabresi, direttore del quotidiano La Stampa, nel 2007 ha raccontato in un libro la morte di suo padre, il commissario Luigi Calabresi, assassinato negli Anni di piombo, nel 1972. «Scrivere Spingendo la notte più in là è stato un percorso faticoso e di sofferenza», spiega. «Ma proprio per questo mi ha consentito di affrontare il dolore e la mancanza di mio padre. E quando ho finito, mi sono sentito liberato, pacificato con la mia storia». E pronto a diventare, a sua volta, genitore: «A un certo punto ho avvertito l'urgenza di finire il libro. Solo dopo ho capito perché: stavano per nascere le mie due gemelle e io avevo bisogno di chiudere delle ferite ancora aperte, per potermi dedicare a loro».

**CONTINUA A LEGGERE**

Ultimo aggiornamento: 06 Febbraio 2013

Pagina di 2Avanti

Avanti>