

[Condividi](#)[Condividi](#)[Tweet](#)[Invia](#)[Feedly](#)

Oggi sciolgo un paio di riserve e tratto un argomento interessante quanto articolato: la **scrittura terapeutica**. Definizione che indica l'intersezione tra **scrittura creativa**, **sviluppo personale**, **ricerca di un nuovo equilibrio**, **benessere**. Perché lo faccio? Quali sono i motivi che mi hanno portato a scrivere questa **guida alla [scrittura consapevole delle emozioni](#)**? Beh, comincio col dire che ero molto combattuto fino a qualche giorno fa.

La **scrittura creativa** è un **ottimo mezzo per raggiungere** quella che possiamo chiamare "**centratura**", sorta di **equilibrio tra mente, percezione e cuore**.

Eppure, nonostante negli anni abbia più volte sperimentato su me stesso e sugli altri i **benefici della scrittura come supporto emotivo**, ho avuto più di una reticenza nel parlarne qui su SegnaleZero. Perché? Beh, perché credo che alcuni argomenti siano molto delicati e riguardino la sfera del vissuto del singolo, quindi uno spazio e un tempo più che sacri. Pertanto, partendo da questo assunto, ho sempre pensato che ognuno di noi debba trovare la propria strada personale all'uso della **scrittura come terapia personale**. La **parola scritta** serve come **mezzo per mettere a nudo le proprie emozioni**, guardarle, accettarle, capirle, crescere. Quindi, indirettamente **crea benessere e favorisce l'equilibrio mentale**.



Scarica l'articolo completo in **PDF**

Questo post è piuttosto lungo. Che ne dici di scaricarlo e leggerlo con calma?

OK, VOGLIO IL PDF

Acconsento al trattamento dei dati personali

Poi però è successo qualcosa. Due cose in particolare. La prima: mi sono tornati in mente un paio di **aneddoti personali** che dimostrano che **tutta la scrittura è una terapia, e non solo la scrittura venduta come tale**. Uno di questi, quello a cui sono più legato, è citato

sommariamente alla fine di questo post. È una storia di vita vissuta che dimostra senza ombra di dubbio **[l'efficacia della scrittura creativa essenziale](#)**, o anche **scrittura consapevole**.

Seconda cosa: i miei studi sulla scrittura mi hanno fatto realizzare che attorno al concetto di **scrittura terapeutica** si è tristemente formato un **determinato circo di trainer e soggetti vari** che, se da un lato contribuiscono come possono al dibattito sull'argomento, dall'altro **finiscono per vendere un'idea di scrittura che non ci appartiene, o che non corrisponde del tutto alla realtà dei fatti**.

Se li si sta a sentire, sembra che solo un certo tipo scrittura faccia bene alla mente e alla salute, quando invece **tutta la scrittura**, per sua natura, **è un modo per collegarsi al proprio centro e sviscerare emozioni** altrimenti destinate a rimanere sopite, incomprese, e quindi alla lunga destinate a farci male. Ecco, questo continuo **spaccio di promesse confusionarie** ha un **impatto concreto sulle persone e sulle loro emozioni**. Per questo motivo, decido di fare chiarezza e scrivere un approfondimento sul rapporto tra **scrittura e arteterapia**. Che poi è un rapporto tra la scrittura e se stessa, in quanto **arte terapeutica umile**, utilizzata da tempo immemore da tutti noi per tornare in connessione con le nostre emozioni.

È chiaro che **[scrivere fa bene alla mente e all'anima](#)**, non lo sto negando. Anzi, spesso sostengo che **[la scrittura è una forma di meditazione](#)**. Però vorrei dire che non esiste una **scrittura terapeutica** e una non terapeutica: **chiudersi in un centro di meditazione in India non sposterà di una virgola la capacità di una persona di guardarsi dentro** e scoprire, grazie alla **[scrittura creativa](#)**, le proprie emozioni represses. Mi chiedo e chiedo: forse **[scrivere un articolo di giornale](#)** o un **post per il blog** da un coworking in zona Viale Palmanova non è altrettanto terapeutico? Ho l'impressione che si stia tentando di trasformare il **bisogno di sentirsi bene** in un modo come un altro per **fare business con la [scrittura creativa](#)**.

Per questo motivo, ho messo insieme quello che so sull'argomento e fatto diverse ricerche. **Voglio mettere a disposizione di tutti, GRATUITAMENTE, una serie di risorse per iniziare a far pratica con la scrittura consapevole. Pertanto, mi scuso in anticipo per la lunghezza del post, ma va fatta chiarezza.**



Cos'è la scrittura terapeutica e perché scrivere può fare bene

Scrittura terapeutica è la traduzione, forse non precisissima, di **writing therapy**. Un concetto che indica l'utilizzo della **scrittura come arteterapia**. In particolare, si parla di **scrittura espressiva**, atto di scrittura che permette di esplicitare **traumi o disagi esistenziali** e guardarli in modo nuovo, non dico con distacco ma con una certa obiettività. Né più né meno (ma non lo dico per sminuire nulla) di quanto possono fare la costante pratica della **meditazione** o della **Mindfulness**.

L'ambito della **scrittura terapeutica** è molto ampio, **psicologia** e **counseling** in primis. Non mancano **esperienze di scrittura creativa nelle carceri** o in altre strutture in cui il **disagio** delle persone è palpabile. Di solito - parlo per esperienza diretta, ricordando lo spettacolo "**Nuvole Spray**", spettacolo di **teatro in carcere** che mi ha commosso come poche volte in vita mia - queste esperienze risultano tra le più efficaci proprio perché libere da condizionamenti e teorie riguardanti la mente delle persone e l'Ego. **In alcune scuole o**

università, invece, la **scrittura espressiva** viene utilizzata per **aiutare gli studenti a capire cosa li blocca** e, di conseguenza, **esprimere il proprio potenziale al massimo delle possibilità**.

Esistono **diversi tipi di scrittura terapeutica e di terapia narrativa associata allo storytelling**, che esaminerò più avanti in questo post: per capire di cosa stiamo parlando devo partire dall'inizio. Cioè da [**James W. Pennebaker**](#).

Scrittura terapeutica e scrittura espressiva: la teoria di James W. Pennebaker

Si inizia a parlare di **scrittura espressiva** alla fine degli anni '80, grazie agli studi di **James W. Pennebaker**, psicologo americano i cui studi si sono concentrati sul rapporto tra utilizzo del **linguaggio, salute psichica e rapporti sociali**. Il cuore della **teoria di Pennebaker** è che:

le parole che utilizziamo ogni giorno sono lo specchio dei processi mentali, sociali e relazionali che ci governano.

Per questo motivo, dimostrato questo legame, è possibile lavorare in direzione contraria: **utilizzare la scrittura come mezzo per far emergere ciò che non si è palesato alla coscienza e affrontarlo**. In buona sostanza, un **percorso di crescita personale** che utilizza la **scrittura come mezzo espressivo e di guarigione**.

Gli **studi di Pennebaker sulla scrittura espressiva** si sono rivelati molto importanti, perché hanno reso evidente il **rapporto tra le parole** che utilizziamo per descrivere il nostro mondo (esteriore e interiore) **e il nostro stato psicologico o emotivo**. Ad esempio, nei primi studi sul **potere terapeutico della scrittura** si chiedeva ai partecipanti di **mettere per iscritto un evento passato** che aveva creato in loro un certo **disagio**, se non un vero e propria **trauma**, oppure di **descrivere le emozioni** associate a una determinata situazione, sia essa neutra oppure che li vedeva coinvolti emotivamente.

Vista così, la cosa è estremamente semplice. Fin troppo. Infatti, sebbene l'enorme pregio del lavoro di Pennebaker sia stato esplicitare la **connessione tra l'attività di scrittura e l'esplorazione delle proprie emozioni**, l'intensità di questo legame e soprattutto la capacità del counselor o dello psicologo di intervenire su quanto la scrittura terapeutica fa emergere sono tutte da dimostrare.

Alcune [ricerche più recenti](#) sul **rapporto tra scrittura e psicologia** hanno confermato i **benefici psicologici e fisici derivanti dall'attività di scrittura creativa**. Tuttavia, non sono mancati dei distinguo. Vediamoli in sintesi:

Principali critiche all'idea di scrittura espressiva di Pennebaker

Il **beneficio psicologico ed emotivo** non deriverebbe esclusivamente dalla **scrittura creativa**, ma dalla situazione che si viene a creare all'interno del gruppo di lavoro. In altre parole, **non sarebbe la scrittura a curare, ma l'empatia che sorge spontanea tra i partecipanti**.

La scrittura fa la differenza, questo è certo. Ma **l'intensità e l'efficacia dell'azione** dipendono dalle **dimensioni del gruppo di lavoro** e, soprattutto, dal **tipo di attività di scrittura** che viene proposto. Si è visto che **alcuni contenuti sono più efficaci di altri**, anche se **nessuno ha saputo spiegare il perché**.

Scrivere può aiutare chi soffre di **ansia o attacchi di panico**, perché permette di mettere ordine in mezzo ai pensieri ansiogeni e guardarli con maggiore distacco. Tuttavia, il livello di efficacia dell'azione di scrittura creativa dipende anche da fattori esterni. **Non tutti i partecipanti ai gruppi di lavoro ottengono lo stesso livello di beneficio, questo va detto chiaramente, altrimenti continuiamo a spacciare false promesse**. Questo ci porta a pensare, come dicevo prima, che la scrittura non è terapeutica di per sé, ma può aiutare corpo, mente e anima se **in combinazione con altre forme di sostegno, qualora necessarie**.

Alcuni esperimenti condotti su gruppi di lavoro composti da studenti universitari hanno dimostrato che **la scrittura può aiutare a tirar fuori traumi del passato** o emozioni che creano **disagio psicologico o relazionale**. E fin qui, tutto ok. Tuttavia, questo non vuol dire stare automaticamente meglio.

Anzi, **il problema sorge quando bisogna affrontare le paure** che si sono manifestate. **Abbiamo tutti gli stessi strumenti cognitivi per farlo? Chi può dirlo a priori?** Motivo per cui molti studenti, quando hanno esaminato particolari stati d'animo o emozioni represses nell'inconscio, in un primo periodo **hanno provato malesseri di vario tipo. Da leggeri stati d'ansia in su**.

In sostanza, **la scrittura è un ottimo metodo per scavare dentro noi stessi**. Se però quello che troviamo non ci piace o ci fa star male, ecco che l'equazione

“scrivere per guarire” può entrare in crisi. Almeno se per guarigione intendiamo un processo indolore.

L’atteggiamento verso i propri blocchi conta molto. Uno studio dell’**Università dello Iowa** ha dimostrato che **i benefici della scrittura sono soggettivi**. Chi si avvicina alla **scrittura espressiva** senza nutrire particolari **speranze nelle attività proposte dal terapeuta**, alla lunga riceve benefici decisamente inferiori rispetto a chi si avvicina alla **writing therapy** considerandola già in partenza come una cura o una **terapia efficace**, oppure ancora nutre fiducia nel terapeuta e nelle sue capacità. Di nuovo, tutta la scrittura è terapeutica se noi la consideriamo tale. **È un livello di analisi importante, che però riguarda la nostra Intenzione e non la scrittura in sé.**

Ho scelto questi esempi perché significativi. Ci spiegano una volta per tutte che **la scrittura creativa può essere considerata una forma di arte terapeutica, solo se si verificano determinate condizioni**. Inoltre, sottolineano che **non esiste una scrittura che cura e una che invece non lo fa. Tutta la scrittura creativa è introspezione** e per essere efficace in quanto sistema per agevolare un qualche guarigione mentale, fisica o spirituale deve essere affrontata con **consapevolezza**.

Se la scrittura ti aiuta non è merito del metodo. Non è merito del counselor. Non è merito della scrittura.

Ci sei tu. Tu sei il tuo merito. Ora.

4 esercizi di scrittura espressiva

Nella sua accezione tradizionale, la **scrittura espressiva** si è concretizzata principalmente in un **esercizio molto intuitivo** volto a combinare **creatività e introspezione**.

Pennebaker, nel corso dei suoi esperimenti, era solito chiedere ai partecipanti di **scrivere ininterrottamente per 15-20 minuti al giorno per 4 giorni consecutivi** a proposito di **esperienze traumatiche** che avevano vissuto e che, per un motivo o per un altro, non avevano mai affrontato del tutto. Gli effetti positivi di questo approccio, secondo lo psicologo americano, non tardano a manifestarsi:

- migliore gestione cognitiva di eventi stressanti, traumatici o luttuosi occorsi in passato
- migliore capacità di relazionarsi a questi eventi con rinnovata lucidità.

Il metodo di scrittura espressiva, nella sua accezione originaria, **può essere utilizzato**

da solo oppure in sinergia con il supporto di uno psicoterapeuta, e successivamente è stato declinato in tre livelli, che corrispondono grosso modo ad altrettanti **esercizi di scrittura terapeutica**.

Il risultato è un **nuovo approccio alla scrittura che amplifica il pensiero di Pennebaker** e lo completa, anche e soprattutto grazie all'intervento di [altri studiosi](#):

1. Attività di **scrittura espressiva tradizionale**. Scrivere ininterrottamente per 15-20 minuti al giorno per 4 giorni consecutivi a proposito di un evento stressante o traumatico.
2. **Programmed writing**, ossia la scrittura guidata di testi "a tema" proposti dal terapeuta in combinazione con altre terapie. Questo metodo è stato approfondito dallo psicologo italiano [Luciano L'Abate](#).
3. La **valutazione della risposta a particolari frasi di forte impatto psicologico**. Anche in questo caso, il linguaggio utilizzato aiuta a individuare particolari relazioni con il substrato emotivo della singola persona.
4. La **scrittura terapeutica a distanza**, particolarmente utile per chi vuole lavorare via email. Al partecipante viene chiesto di redigere alcuni elaborati su alcuni temi e di consegnarli allo psicoterapeuta.



Il rapporto tra scrittura espressiva, mente e Intenzione: scrivere fa emergere pensieri nuovi

Alla base dei concetti di **scrittura espressiva** e di **scrittura terapeutica** c'è un'intuizione molto buona, ma monca. **Reprimere pensieri** o **emozioni** che riguardano eventi traumatici richiede:

- **Sforzo cognitivo**
- **Sforzo emotivo**
- **Sforzo fisico**

Tradotto, **si accumula stress e tensione fisica**. E gli **effetti dello stress sul corpo umano** sono **devastanti**. **L'attività neurovegetativa aumenta**, e non è il massimo per lo stato di relax di corpo e mente. **Aumentano i pensieri ripetitivi**, che possono diventare la base del disturbo ossessivo-compulsivo. **Il corpo è teso**. Questo vuol dire **battito del cuore più veloce, respirazione non diaframmale**. A lungo termine, si va di corsa verso **infiammazioni del corpo, dolori articolari e tendinei, digestione compromessa, sistema immunitario più debole**.

Date queste non esaltanti premesse, **esprimersi liberamente e utilizzare la scrittura per mettere su carta le proprie emozioni**, la propria rabbia, l'odio verso qualcosa o qualcuno, **può aiutarci a diminuire i livelli di stress dell'organismo**. Che magari non è una cura vera e propria, ma è già un ottimo inizio.

Tuttavia, a me spaventa questa concezione meccanica del corpo umano e della psiche, che ha finito per produrre pericolose equazioni del tipo: **"Scrivo e, automaticamente, mi sento meglio"**. Un po' di prudenza non guasterebbe. E questa prudenza arriva da una semplice constatazione: **sappiamo come funziona la mente umana in rapporto alla percezione sensoriale ed emotiva della realtà? Intendo dire "sappiamo davvero"**.

C'è una metafora molto bella che lo spiega in modo semplice e ci può aiutare a capirci meglio.

La mente umana e la metafora del cinema

Immaginiamo la seguente scena. **Siamo al cinema.** La sala è molto grande, però ci siamo solo noi. **Il proiettore si accende, inizia il film.** Sullo schermo si rincorrono immagini in sequenza riguardanti la nostra **vita esteriore**, ossia ciò che ci accade nella quotidianità, ma anche **frammenti di vita interiore**, ossia emozioni e pensieri associati a ciò che ci succede e ci riguarda. Il tutto mescolato in un bel mix interno-esterno. Il pensiero scorre in automatico e vita interiore ed esteriore si mischiano in modo confuso. Al punto che **i fatti e le etichette mentali che noi incolliamo ai fatti diventano tutt'uno e non è più possibile distinguere tra "accadimento X" e "cosa penso dell'accadimento X"**. Bel problema! Già, perché la prima vera domanda è:

"Dove finisce ciò che accade e dove iniziano le mie congetture su ciò che mi accade?".

Se siete un po' nerd nell'animo, vi propongo questa seconda metafora: è come se in un blog WordPress, dove i contenuti rappresentano ciò che accade, appiccicassimo talmente tante Categorie ed Etichette (i nostri pensieri) da **mandare fuori di testa il lettore**, reso incapace di distinguere a cosa si riferisce un determinato post.

Se siete dei bibliofili, ecco per voi la terza metafora: è come se in una libreria utilizzassimo una classificazione talmente vasta e complicata da far rientrare il mio [manuale di scrittura creativa](#) in "libri e saggi scritti da autori originari della provincia di Gorizia, con la copertina bianca e pubblicati da un editore siciliano". Ok, tutto molto bello, ma **a chi serve una classificazione così puntigliosa?** Risposta: alla Mente, con l'unico obiettivo di riprodurre e preservare se stessa.

Torniamo alla nostra sala del cinema. Come ci siamo detti, ci troviamo in una sala buia e il film è iniziato. La pellicola ci fa vedere momenti di vita esteriore alternati a elementi di vita interiore. Il tutto si mischia e a un certo punto facciamo fatica a capire cosa riguarda il "fuori" e cosa invece il "dentro". Ok. A un certo punto il legame tra esteriore e interiore è talmente complesso (e incasinato) che noi **guardiamo la pellicola come se i nostri pensieri coincidessero con ciò che siamo.** Insomma, ci immergiamo nel film e ci lasciamo cullare dalla trama. Però il problema nasce dal fatto che **non sappiamo più distinguere tra ciò che siamo, ciò che ci accade e ciò che pensiamo riguardo a ciò che ci accade.**

Può sembrare un'elucubrazione mentale, ma è la triste verità. Il pensiero, sviluppatosi per semplificarci la vita, ha finito col renderla una schiavitù.

La **metafora del cinema** è molto utile e ci serve a capire tre cose. Perché in questa ipotetica sala:

- Io sono il **Soggetto che fa esperienza** di quanto accade. In particolare, il mio corpo è il tramite di questa esperienza
- Le **immagini** proiettate **sullo schermo** rappresentano la **Situazione di vita** che sto vivendo
- La **Situazione di vita** che si svolge in un certo momento **ha un impatto sul mio mondo interiore, ma non coincide con esso**, in quanto il mio mondo interiore ha una storia ben più lunga (che invece coincide con tutta la mia vita, quella della mia famiglia e con il mio sviluppo psicologico ed emotivo)
- Il mio **mondo interiore** ha un impatto sul modo in cui interpreto le Situazioni di vita.
- Quando comincio a considerare me stesso, i miei pensieri e le Situazioni di vita come un tutt'uno, **iniziano i problemi**, quelli seri
- Il **costrutto bio-elettrico** che si occupa di creare questa sovrapposizione tra ciò che accade e ciò che penso su ciò che accade è la Mente.
- La continua **confusione tra realtà e pensieri** genera **desiderio, invidia, rabbia, ignoranza** e molte altre cose. Queste, messe tutte assieme, sono **l'origine di ogni sofferenza umana**. Dall'invidia per il vostro collega che, pur non meritandoselo (etichetta), guadagna più di voi (Situazione di vita), alla guerra tra due popoli (Situazione di vita) per imporre il proprio concetto di Patria o la propria idea di Dio (etichetta).

Ok, ma in tutto questo il proiettore del cinema che cos'è? Non c'è una risposta univoca, ma se lo definiamo come **l'energia che genera le Situazioni di vita**, e quindi per certi versi la Vita stessa, non sbagliamo di molto.

La metafora del cinema, che ho appreso ed elaborato grazie a una serie di attività di meditazione e studi di vario genere, è confermata da una serie innumerevole di studi psicologici e psichiatrici attorno al concetto di **valutazione cognitiva**, utilizzato per sondare gli **effetti dello stress sull'organismo umano** e sulla psiche, nonché aiutare il paziente nella sua risposta al disagio. **Cos'ha a che fare tutto questo con la scrittura? Vediamolo assieme.**



Il rapporto tra scrittura creativa, espressione di sé e valutazione cognitiva

Scrivere le proprie emozioni o, come si suol dire, **curare un diario terapeutico** è un'attività che ci aiuta perché ci può permettere di **riequilibrare il rapporto tra Proiettore, il nostro Io seduto al cinema e le immagini che scorrono. Ossia, tra Vita, l'Io pensante e le Situazioni di vita.** Ci permette di guardare le cose col giusto distacco. Di costruire un [nuovo punto di vista su noi stessi](#). Può aiutarci se stiamo vivendo un'adolescenza problematica, se nella nostra vita siamo stati soggetti ad abusi o traumi o se, più semplicemente, vogliamo iniziare un **percorso interiore di crescita personale o professionale.** Il legame tra **scrittura, psicologia e arteterapia** è questo: scrivere ci permette di creare pensieri nuovi, svelare a noi stessi la nostra storia, valutare diversamente ciò che ci accade e **prendere le giuste distanze da un mondo esteriore che può rivelarsi insensibile, meschino, materialista** e a suo modo **violento.**

Ricostruire la nostra storia e rielaborare il vissuto è un'operazione di **storytelling personale** molto bella, che può aiutarci a capire da dove veniamo e dove siamo diretti e a **ricostruire in positivo i termini della nostra personale valutazione cognitiva.** Il tutto

ha un prezzo: bisogna essere pronti a guardare in faccia la sofferenza che abbiamo creato in noi e negli altri. E **accettarne il dolore** come un boomerang che, una volta liberato dalla **scrittura creativa**, ci arriva nei denti a tutta velocità. Solo nell'accettazione di questo malessere - dirò di più, solo nell'accettazione del fatto che comunque sia è vita - possiamo riscoprire la dignità dell'esserci. E calmarci. O meglio calmare la mente, l'origine di molti malesseri. Dopotutto, **l'uomo è un animale narrante**. Una narrazione frutto di un'attività di scrittura creativa ha un che di ineluttabile. Ordina gli eventi, ci aiuta a pensarli come frutto di un sistema armonico. Ci fa sentire protetti. Ci aiuta contro l'idea di Caos.

Il Passato, il Futuro, l'Ego. La scrittura ci aiuta a prenderci cura del nostro Presente. Ecco cosa può fare per te!

Molti sono i motori che ci animano come individui dotati di una coscienza. I due più importanti sono l'**istinto identitario** e l'**istinto di conservazione**. Quindi:

- **Chi sono?**
- **Che idea ho di me stesso?**
- **Quale immagine voglio comunicare agli altri?**
- **Come voglio entrare in relazione con gli altri?**
- **Come voglio affrontare le difficoltà?**
- **Come faccio a sopravvivere?**

L'**istinto identitario** è vecchio quanto l'idea di coscienza frutto di una materia che a un certo punto si sveglia e inizia a pensare a se stessa e, di conseguenza, a sviluppare una propria intelligenza. Siamo qualcosa che si guarda allo specchio ed elabora incessantemente teorie sul presente, **teorie che nascono non solo dall'esperienza diretta ma anche da ciò che la nostra storia ci dice che siamo**. L'**istinto di sopravvivenza** è stato affinato da secoli di battaglie contro le avversità naturali, le fiere, gli altri esseri umani, noi stessi. È quella forza primordiale che ci fa alzare la mattina e affrontare la giornata, quella fiamma che ci vieta di spegnerci.

Insomma, sono entrambi due componenti molto importanti. **Senza questi due istinti** noi non ci saremmo, perché non saremmo in grado di percepire la realtà o di sopravvivere alle sfide che essa mette in conto per noi. In altre parole, **saremmo privi di presenza mentale o di creatività**.

Piccolo problema: **l'istinto identitario è un occhio che guarda continuamente al passato**. L'**istinto di sopravvivenza**, al contrario, **scruta il futuro a caccia di pericoli**. Ed è talmente abituato a trovarne di nuovi che, quando non c'è pericolo all'orizzonte,

semplicemente se li immagina. **Anche questa è valutazione cognitiva**, disfunzionale per la precisione.

Secoli di evoluzione hanno reso i nostri processi mentali sempre più raffinati. **Ai pericoli concreti** - una tigre pronta a farci la festa - **si sono sostituiti pericoli molto più astratti. Agli istinti identitari primordiali** - come ad esempio faccio parte della tribù degli Ogoni e confermo la mia appartenenza grazie a una serie di rituali, credenze e valori - **si sono sostituiti degli istinti molto più asettici e virtuali**, tipici di una società tecnologicamente avanzata e individualista.

Sia come sia, risolto il problema della mera sopravvivenza e sussistenza, **il nostro continuo oscillare tra istinti identitari virtuali e pericoli astratti ci fa vivere immersi tra Passato** (chi sono, da dove vengo) **e Futuro** (quali pericoli o sfide virtuali devo affrontare per sopravvivere), **distogliendoci così dall'unica cosa che accade davvero: quello che accade Qui, Ora.**

La **forza che mantiene viva questa gigantesca illusione collettiva** ha molti nomi: per semplicità **lo chiameremo Ego** e lo definiremo come quel costrutto di idee, valutazioni, congetture che, nello sforzo di semplificare la realtà e renderla maggiormente comprensibile, ha finito per complicarla a dismisura. L'Ego ci allontana dalla realtà. **Ci fa stare nel nostro cinema personale, convinti che ciò che vediamo sullo schermo sia "noi"**. Invece è ciò che "accade a noi": una differenza apparentemente sottile, ma in realtà enorme. Abissale.

L'Ego è una specie di fantasma interiore. Ognuno di noi ha il suo Ego, frazionato e complesso al punto da non essere nemmeno contenibile in una forma definita. Il grande paradosso è che l'Ego ha paura di sparire, perché vede la sua scomparsa come metafora di una "scomparsa più grande", *if you know what I mean*. **Quella scomparsa che ci fa paura.** Una paura dannata. Pertanto, ecco il paradosso dei paradossi: siccome **l'Ego si è sviluppato per ridurre la complessità reale o percepita delle Situazioni di vita** e permetterci di affrontarle al meglio, **ha finito per diventare un gigantesco freno a mano esistenziale che:**

1. Ci fa agire non in base alle nostre emozioni, ma in base a **reazioni e modelli di comportamento** appresi sin da piccoli
2. Tende a farci dubitare di tutto e di chiunque, sviluppando **rabbia, invidia, risentimento, recriminazioni, ignoranza**
3. Ci spinge a **giudicare tutto e tutti**, e quindi a far ingranare la quinta a valutazioni cognitive distorte di ogni tipo

4. Ci fa vivere immersi continuamente in un **lento logorio mentale fatto di Passato e Futuro**, con una serie di conseguenze inimmaginabili a livello di stress fisico e mentale
5. **Non siamo mai dove dovremmo essere: Qui e Ora**

Alcuni autori hanno definito la **dipendenza dall'Ego** come la più diffusa malattia al mondo, visto che **colpisce circa 7 miliardi di individui** e, apparentemente, non è curabile. Apparentemente, perché in realtà le strade per uscirne sono molte. **Nel corso del tempo l'uomo ha sempre cercato vie di fuga da se stesso e dall'Ego**: dall'adorazione dei primi **totem** all'uso di **sostanze utili ad accedere ai messaggi degli Dei**. Fino ad arrivare ai rave party o alla costruzione di particolari feticci mentali, come l'idea di Stato Nazione, di Patria, di gruppo sociale, di Razza, di Benessere, di Famiglia. **Tutte queste situazioni condividono un grande equivoco di fondo**: cercare soluzioni esternamente, quando invece la "rogna" si trova all'interno.

C'è però un mezzo che da sempre permette all'uomo di guardarsi dentro e trascendere i propri pensieri, accedendo a verità altrimenti impenetrabili. Questo sistema ha molti nomi: pittura, scultura, architettura, letteratura, poesia, musica, danza, teatro, espressione corporea. **In una parola, arte.**

L'arte è sempre terapeutica e così come non esiste un teatro sociale contrapposto al teatro in sé, non può esserci una scrittura terapeutica contrapposta alla scrittura creativa.

La scrittura ci permette di prenderci una pausa dall'Ego in quanto è un'attività che prevede concentrazione su ciò che sta accadendo davvero e su quanto si muove dentro e attorno a noi, assieme alla possibilità di entrare in uno **stato di coscienza alterato chiamato "flusso creativo"**. È un processo di riscoperta che **prevede una conoscenza non banale di come la mente condiziona la nostra vita. Ecco perché scrivere è importante e fa bene.** Ci permette di prenderci cura di noi stessi e del nostro tempo Presente.

Scrittura creativa e meditazione vanno di pari passo. Ecco perché credo in una **funzione curativa della scrittura** che, con tutto il rispetto, è **più ampia della concezione meccanicistica** presentata da certa psicologia.



La scrittura come cura e terapia: una questione di Intenzione e Atteggiamento

La scrittura ci può aiutare a guarire, è vero, ma non è lei ad aiutarci. Non direttamente almeno. **Siamo noi la nostra cura.** La “cura” è quel **particolare spazio emotivo che costruiamo grazie alla scrittura.** Ma lo scrivere, inteso come atto meccanico, è neutro. Cos’è che fa la differenza allora? Molto semplice: l’**Atteggiamento**, quel concetto che definisco come la **predisposizione all’apertura mentale ed emotiva** che occorre coltivare nel momento in cui si scrive. **Concentrarsi nell’azione in sé e non nel risultato** che si vuole ottenere (per esempio, un bel post, un bell’articolo o una lettera che farà breccia nel cuore di una persona a noi cara) è un concetto che prendo a prestito dalla mia **pratica con le arti marziali**, ed è la base per coltivare il giusto **Atteggiamento** nei confronti della scrittura e aspirare a raggiungere quello che nel mio [Manuale di scrittura digitale creativa e consapevole](#) chiamo “*momento presente della scrittura*”. Una sensazione di benessere e pace che assomiglia molto alla **trance agonistica** ma che, a differenza di quest’ultima, è capace di rivelarci cose di noi che non sospettavamo nemmeno.

E questo per un semplice motivo: **siamo riusciti a bypassare le strutture carcerarie della Mente**. L'Atteggiamento può essere trasposto su tutti i livelli di scrittura: per questo motivo, **scrivere una mail o una lettera non è meno terapeutico dello scrivere un diario personale**.

L'importante è "sentire", ossia ridurre al minimo la distanza tra le nostre sensazioni, l'oggetto descritto e le parole con cui lo descriviamo. Questo è il principio fondamentale di qualsiasi tipo di scrittura consapevole.

Insegno da diversi anni a "coltivare l'Atteggiamento" a [Copywriter](#), **Social Media Manager, Content Manager, Web Editor**, ma anche a pensionati, **appassionati di scrittura creativa** oppure **persone a cui la vita, per qualche motivo, ha riservato una mano di carte sbagliata**.

E a tutte ripeto lo stesso concetto:

L'Atteggiamento verso la Scrittura è essenzialmente **presenza a se stessi e tramuta la scrittura creativa in scrittura consapevole**. Alle proprie emozioni, che vanno sentite non sotto forma di immagini mentali ma intuitive, decodificare e ricostruite attraverso le sensazioni del corpo. Un mal di schiena o un attacco d'asma sono messaggi potentissimi, al pari del fastidio che ci provoca l'**immagine mentale** che probabilmente scaturisce da queste due sensazioni. Il nostro grande problema è che guardiamo le immagini ma **ci dimentichiamo di avere un corpo**. Crediamo che la nostra coscienza sia confinata in quello spazio che va dalla fronte al mento. E sotto che c'è? Ah, una mera sala macchine.

E invece no, perché anche **il linguaggio riconosce il legame tra corpo ed emozioni**.

Chi per primo ha usato l'espressione "**Farsi un fegato così**" aveva ben chiaro il legame tra il fegato e l'emozione della rabbia. **Ascoltare il proprio corpo significa riscoprire i suoi messaggi**, andando sempre più verso una **comprensione sottile di noi stessi**.

La **scrittura**, dal mio punto di vista, è un **ottimo metodo per scardinare l'idea fallace**

che il corpo sia una mera sala macchine: convinzione che peraltro è un mero parto della mente. Questa è la grande **terapia dello scrivere**, se vogliamo chiamarla così: **metterci di tornare a essere noi stessi.** Per davvero. E non continuare a incarnare quel pericoloso mix di comportamenti, convinzioni e dogmi che **famiglie distratte** e **conformismi vari** ci hanno consegnato.

Il secondo grande insegnamento del **coltivare il giusto Atteggiamento grazie alla scrittura** è il seguente: **non c'è nessun posto dove andare, se non qui dove ti trovi adesso.** Non c'è nessun tempo in cui dimorare se non ora. Non c'è nient'altro oltre a ciò che percepiscono i tuoi sensi e che, grazie alla scrittura provi a tradurre in concetti e immagini, conferendo loro un qualche tipo di animazione. Esattamente come accade alle immagini che scorrono sullo schermo del cinema di cui parlavamo prima.

“Diventi ciò che pensi. Poi lo scrivi”.

E ancora, non c'è nessun risultato da ottenere: il risultato è **scrivere di getto e con continuità.** Basta. Non c'è altro. Il resto - ossia la **riscoperta di sé** e i **benefici derivanti dall'uso consapevole della scrittura** - riguardano una sfera talmente profonda, intima e subatomica dell'individuo, un ambiente per certi versi *a-psicologico* e *a-verbale*, che non può essere sviscerato con attività che pretendono di rivestire lo scrivere di un'aura mistica.

Perché è così. Stiamo parlando del gesto più umile che c'è, non di un rituale magico capace di portarci al Sacro Graal della parola.

Vedere la **scrittura in sé come terapia è corretto alla base, ma riduttivo. Ognuno di noi è la migliore terapia di se stesso.** La scrittura può aiutarci, ma deve essere accompagnata dal giusto Atteggiamento e deve essere affiancata dall'allenamento della capacità di **sentire il proprio corpo.** Alcuni [esercizi di scrittura](#) possono aiutarci a farlo, se accompagnati da **mente sgombra, respiro presente, cuore aperto.**



6 esercizi di scrittura terapeutica facili e veloci

La **scrittura consapevole** non è altro che l'apertura di uno spazio verso un **livello di coscienza e consapevolezza altrimenti sconosciuto**. Se ci pensiamo bene, è accordare il gesto esteriore della mano che scrive con quanto sentiamo dentro di noi e, allo stesso tempo, **permette di cristallizzare il vissuto emotivo**. Prendendo le giuste distanze da esso.

1. L'esercizio della scrittura libera

Il primo esercizio che ti svelerà il **potere terapeutico della scrittura consapevole** è questo. Scrivere di getto e liberamente, senza preoccuparsi di nulla. Prendi un quaderno e inizia a descrivere le immagini che affollano la tua mente. Potrebbe trattarsi di fatti realmente accaduti ("Ieri ho preso una multa per eccesso di velocità"), emozioni ("Oggi è tornato il sole. Mi sento molto più serena") oppure immagini casuali che la mente produce nel suo costante lavoro.

La regola fondamentale dell'esercizio della scrittura libera è: **non censurare nulla**. Nemmeno quello che di primo acchito potrebbe risultare disturbante. So di gente che ha iniziato a scrivere di amori giovanili e ha finito per parlare di fantasie sull'incesto, tanto per capirci. È normale. **La mente produce immagini: lo chiamano Gioco delle forme**. La questione è sapere sempre che **tu non sei quelle immagini**, ma casomai l'involucro al cui interno vengono generate.

L'Atteggiamento corretto con cui affrontare l'esercizio della scrittura libera è: accettare tutto e non giudicare. Un giorno l'accettazione diventerà gratitudine. La gratitudine, libertà.

2. L'esercizio della poesia terapeutica

La poesia è una forma primordiale di medicina. Non a caso, già nei tempi antichi si scrivevano **poesie e sonetti struggenti per placare i tormenti del cuore e dell'animo**. La scrittura in forma poetica non è per niente semplice, ma si può cominciare da qui. Scegli un numero, diciamo 11, e inizia a scrivere frasi che contengano 11 parole. Col tempo e con la pratica potrai trasformare 11 parole in 11 sillabe. Cerca di concentrarti sul suono delle parole e sul ritmo, cosa che puoi fare solo se rileggi il tuo testo ad alta voce. Quando avrai ottenuto un componimento che ti soddisferà, rileggilo. **Sottolinea con l'evidenziatore le parole che ti colpiscono di più**, senza stare troppo a pensare perché. Segnale sul tuo quaderno personale. A distanza di tempo, non meno di 10-15 giorni, potrai rileggerle e capire se contengono un messaggio per te.

3. L'esercizio della scrittura automatica

Un ottimo modo per **aggirare il giudizio di sé e degli altri** o il continuo logorio mentale è scrivere di getto in modo automatico. Mettiti in una situazione comoda, magari con un po' di musica rilassante in sottofondo. **Respira e cerca di porre tutta la tua attenzione all'aria che entra ed esce dal tuo naso**. Quando lo ritieni opportuno, di solito dopo non meno di 5 minuti, prendi un foglio e una penna e, mantenendo la concentrazione sul respiro, inizia a segnare le prime parole che ti vengono in mente. Di solito sono parole a caso che sembrano non avere nessun legame le une con le altre. Eppure, **quasi sempre contengono una verità profonda**: si tratta di suggerimenti, concetti, speranze, desideri che provengono da quella porzione della coscienza di solito tarpata dalla mente. Per scoprire qual è il messaggio che proviene dall'**uso consapevole della scrittura automatica**, dopo qualche giorno rileggi le parole che hai scritto di getto. Eventualmente, se il loro messaggio non dovesse essere subito chiaro, ricopiale su un foglio bianco più grande, diciamo un A3, e in un secondo momento prova a tracciare delle linee che le collegano. Potresti conoscere

emozioni e sensazioni che non sapevi di provare, perché non l'avevi mai ammesso a te stesso, e soprattutto quali sono le "linee di forza" che le legano.

4. L'esercizio delle emozioni corporee

Le emozioni sono le immagini delle sensazioni che il corpo genera di continuo. Per capire cosa ti vuol dire il tuo corpo, prova a sederti in un luogo tranquillo, possibilmente all'aperto o in un bel parco verde. **Poni la massima attenzione al respiro**, come nell'esercizio che ci ha spiegato il metodo della **scrittura automatica**, e poi cerca di immaginare un occhio interiore che scandaglia il corpo, da dentro. Osserva i tuoi piedi, le caviglie e piano piano, con estrema gentilezza, sali fino all'**estremità superiore della testa**, chiamata comunemente "**fontanella**". Durante il percorso ti capiterà di sentire contratture o punti del corpo particolarmente rigidi. Quando questo accade, fermati in quel punto e, con altrettanta gentilezza, osservalo. Probabilmente la mente cercherà di intervenire. Ottimo! Senza giudicare, **prendi nota delle parole, delle immagini o dei concetti che emergono alla tua coscienza**. Di nuovo, rileggendoli a distanza di giorni ti permetteranno una maggior consapevolezza di te e del tuo corpo. Quando avrai fatto pratica, potrai procedere e scrivere un breve componimento che ha per protagonista il tuo corpo. Non tu, attenzione! Il tuo corpo o una porzione di esso. Dev'essere fantastico scrivere un breve racconto che ha per protagonista il naso. **Ah, lo ha già scritto Gogol?** Bene, anche lui evidentemente intuiva il **potere terapeutico della scrittura consapevole**.

5. L'esercizio del diario emotivo

Compra un quaderno e fanne **il tuo diario emotivo**. Cosa vuol dire? Che ogni giorno segnerai sul tuo quaderno **le emozioni che hai provato, le situazioni che le hanno generate e l'intensità dell'emozione stessa**. Molto semplicemente, sto parlando di cose di questo tipo: "Oggi Giovanni mi ha detto che sono disordinata. Ci sono rimasta un po' male, come se questa affermazione mi avesse colpito in profondità. Eppure lui voleva solo fare una battuta". Il potere del diario emotivo risiede nella sua capacità rivelatoria. A distanza di giorni, o settimane, rileggendo emozioni e situazioni collegate potrai addentarti in un territorio molto profondo e **capire che l'innocente battuta sul tuo essere disordinata in realtà fa "risuonare" dentro di te altre emozioni, lontane nello spazio e nel tempo**. Come quando, ad esempio, i tuoi genitori ti rimproveravano molto aspramente perché i tuoi quaderni erano sempre sottosopra. La cosa ti feriva particolarmente e oggi **le parole di Giovanni hanno risvegliato un dispiacere vecchio di anni** e sopito nella coscienza. Il lato positivo è che ora lo conosci. Puoi iniziare a osservarlo senza giudicare. Guardarlo fino in fondo, bonariamente ma senza pietà, giorno ti renderà libera. E se anche

non dovesse farlo, sarà comunque valsa la pena provare.

6. L'esercizio della lettera terapeutica

Mettiti alla scrivania e **scrivi una lettera a qualcuno con cui hai un conto in sospeso**. Considerando come va la vita oggi, **hai l'imbarazzo della scelta**. Potrebbe trattarsi di una persona lontana nello spazio o nel tempo, una persona a cui rimproveri di non averti mai capito del tutto o, ancora, una persona che non hai mai capito del tutto. Ecco, sia come sia scrivile una lettera. **Senza giudizio, senza preconcetti. Dille quello che a parole non ti è stato possibile esprimere del tutto**. Il mio consiglio è di lasciar perdere le immagini che dovessero crearsi in testa. Piuttosto, segui le sensazioni del corpo. Come? Se, ad esempio, mentre scrivi iniziassero a dolerti le spalle, ecco, da quel momento in poi cerca di porre tutta la tua attenzione alla postura e, per quanto ti possa sembrare strano, **"scrivi con le spalle"**. Cioè, fai finta che siano le spalle a dettarti la lettera e segui le loro "parole". Dopotutto, se vale il detto "scritto col cuore", vale anche "scritto con le spalle".



Narrative Therapy: la scrittura terapeutica incontra il Personal Storytelling

Un altro approccio molto interessante alla **scrittura terapeutica** è quello di **Michael White** e **David Epston**, che parlano di **Narrative Therapy** per indicare la sinergia tra **attività di scrittura creativa** e **storytelling personale**. Il percorso dei due psicoterapeuti neozelandesi parte da un presupposto molto chiaro:

Il problema è il problema. La persona non è il problema.

Pertanto, l'obiettivo è **separare l'individuo dai suoi problemi**, procedendo quindi in direzione contraria al ben noto **processo di interiorizzazione**, e utilizzare le sue abilità cognitive per **trovare un senso** in ciò che gli accade. Il modello di scrittura terapeutica di White ed Epston si basa su alcuni principi molto importanti:

1. Terapia narrativa vuol dire rispetto
2. La terapia narrativa non giudica
3. Il paziente (e non il medico) guida il processo

I **concetti fondamentali della terapia narrativa** sono:

1. **La realtà è un costrutto sociale**. Questo significa che l'interazione e il dialogo con le altre persone ha un impatto diretto sul modo in cui facciamo esperienza della realtà.
2. Nel suo essere un costrutto sociale, **la realtà è influenzata e comunicata attraverso il linguaggio**. Questo significa che le parole che usiamo hanno un impatto diretto sul modo in cui percepiamo la realtà.
3. Creare un proprio **storytelling personale** permette di capire meglio e organizzare la nostra realtà. Detto altrimenti, scrivere un **racconto autobiografico** dona un senso più profondo alle nostre esperienze.
4. **Non esiste una realtà oggettiva** né una verità assoluta. Cosa vuol dire? Che quello che è vero per noi può benissimo non esserlo per un'altra persona. Ma anche che ciò che consideriamo valido oggi potrebbe non esserlo in futuro.

Terapia narrativa: 5 tecniche di scrittura per raccontare la propria storia

Gli ideatori della Narrative Therapy propongono alcuni **esercizi molto interessanti**, capaci di coniugare [scrittura autobiografica](#), introspezione e un approccio decisamente votato allo **storytelling personale**.

1. Tecnica del [racconto autobiografico](#)

Scrivere la propria autobiografia non è un mero elenco di date, nomi e accadimenti. Al contrario, creare un **racconto emotivo**, calarsi nel ruolo del protagonista e affrontare le vicende che la vita propone è un ottimo modo per **trovare un senso nella propria esperienza esistenziale** e **costruire un'identità più equilibrata**.

2. Tecnica dell'esternalizzazione

In questo caso si usa la scrittura creativa come mezzo per prendere le distanze dai propri problemi e guardarli con distacco. Non è una **tecnica di scrittura** nuova, a dirla tutta: in un libro sulla **scrittura creativa zen** che ho letto qualche anno fa, uno dei principali esercizi consisteva nell'**esaminare un fatto della propria vita e descriverlo in modo assolutamente positivo**, poi del tutto negativo e infine totalmente neutro.

3. Tecnica della decostruzione

Chi non ha mai sentito il detto secondo cui **l'elefante si mangia un pezzettino alla volta**? Bene, questo esercizio di scrittura è la sua applicazione pratica. Bisogna partire da qualcosa che fa parte della nostra vita e consideriamo problematico e poi, grazie alla continua **risrittura del "problema"**, spezzettarlo in problemi più piccoli. Questo esercizio ci permette di conferire la giusta dimensione al problema e di vederlo da un punto di vista nuovo, possibilmente con meno preoccupazioni, generalizzazioni, banalizzazioni.

4. Tecnica del risultato unico

Questo esercizio è una vera bomba, specie per gli appassionati di **scrittura creativa** e **storytelling**. Si tratta di guardare alla propria vita e trasformarla in uno storyboard, un po' come se dovessimo girarci un film. Poi, a seconda di ciò che pensiamo essere problematico, individuiamo singoli elementi, persone o accadimenti e letteralmente **riscriviamo la nostra storia**. Non a casaccio o come piacerebbe a noi, ma **secondo alcuni criteri ben definiti**:

1) possiamo cambiare il **punto di vista** di un evento, 2) possiamo analizzare un evento particolare e modificare il nostro **focus** rispetto a esso 3) possiamo immaginare l'**alternativa a un problema risolvibile**, immaginando una soluzione. La nostra vita diventerà un libro o una sceneggiatura, e noi (forse per la prima volta) saremo i registi del nostro vissuto.

5. Tecnica di scrittura esistenzialista

Di **esistenzialismo** si è parlato molto e se ne parla tuttora: uno dei pilastri su cui si basa il pensiero di questa corrente filosofica è che **il mondo non ha un significato intrinseco**. Non per questo dobbiamo deprimerci: se il mondo non ha un significato di per sé, saremo noi a costruirlo. La tecnica di scrittura esistenzialista fa proprio questo: partendo da letture come **Sartre, Camus e Heidegger** (davvero, bisogna proprio leggerli prima di fare gli esercizi!) bisogna prendere carta e penna, guardare la propria vita e **definirne significato e scopo**. Detta così suona fin troppo facile. Però è un esercizio di una potenza estrema, che idealmente risponde a quelle che io ritengo essere le due domande fondamentali per ognuno di noi:

Dove sto andando? Chi verrà con me?

Un'esperienza personale con la scrittura terapeutica

Come promesso, concludo questo lungo post raccontando qualcosa che mi riguarda da vicino. **Quando una persona è mossa dalle giuste motivazioni** e riesce in qualche modo a **stare di fronte a una particolare emozione senza subirla troppo** o far partire il pilota automatico delle immagini e dei comportamenti appresi, **la scrittura può diventare un mezzo estremamente potente**, un **aiuto insostituibile** per trovare un equilibrio interiore e un riscatto da se stessi e dalla propria mente.

Le condizioni essenziali per cui questo avvenga sono:

1. Il riconoscimento di una determinata **situazione interiore**
2. Il desiderio di **superarla**

3. La forza necessaria a **guardare le proprie sensazioni** senza farsi travolgere (o facendosi travolgere il meno possibile)
4. La **lucidità** necessaria a **non attribuire alla scrittura in sé alcun valore**
5. La **serenità** necessaria a capire che **non c'è alcun risultato da ottenere**, e che il risultato stesso è reagire alla situazione interiore di partenza.

Quando ci sono questi elementi, si è pronti per conoscere da vicino il **potenziale terapeutico della scrittura** senza tuttavia cadere in quella **trappola mentale** per cui **ognuno di noi cerca soluzioni esterne a problemi interiori**.

La soluzione è un messaggio rappresentato dal modo in cui il problema si pone ai nostri occhi: pertanto problema e soluzione stanno “dentro”, e non c'è attività esterna che possa portare al superamento. Le soluzioni esterne portano attaccamento, l'attaccamento dipendenza, la dipendenza porta altra sofferenza e altri problemi.

Il miglior modo per affrontare una situazione è agire senza “pre-occuparsi” (occuparsi prima del dovuto) dei risultati. **Qui. Ora. Carta e penna. Emozioni che diventano parole. Stop.** Questo è il grande risultato di quella che viene chiamata **scrittura automatica**.

Insegno da anni **Scrittura digitale**, **Design dei contenuti** e **Copywriting**. Per dire che conosco bene cosa può tirare fuori la scrittura. Eppure le più importanti esperienze con **il potere della parola** le ho fatte al di fuori o a margine dell'ambiente lavorativo. La più importante riguarda una persona alle prese con un **malessere improvviso e molto forte** che l'ha portata per un periodo a isolarsi dagli altri. Pur mantenendo tutto l'anonimato del caso, ho deciso di inserire questa esperienza in calce al post perché voglio dire ancora una volta che tutta la scrittura può essere un valido aiuto nei confronti della nostra salute psichica ed emotiva. E, ancora, **non esiste una scrittura terapeutica di per sé**. Ma ora, la parola a Elvira.

“L'Elvira”. Lo strano caso della scrittura consapevole che attenua gli attacchi di panico

Mi chiama una persona che non sentivo da tempo. **“Ciao Piero, ho un problema. Non riesco a uscire di casa”**. In un primo momento, complice la sorpresa, penso a un guasto alla serratura o a un problema di naturale banale. Invece la situazione è decisamente più

complicata. Mi racconta i suoi sintomi, mi parla di pensieri piuttosto luttuosi, di un cuore fuori controllo e di una generica paura nei confronti di tutto, pur riconoscendo di non avere motivo di temere nulla da nessuno.

Ci metto poco a riconoscerli, perché in alcuni momenti piuttosto complicati della mia vita, la **“marea nera”** è salita anche a me, fortunatamente in misura molto minore. Per farla breve, ci vediamo, ovviamente a casa sua perché da una settimana circa non esce se non per fare la spesa. Non serve dire che andare al supermercato è fonte di una sofferenza pazzesca. **E il lavoro? “Almeno quello non è più un problema: l’ho perso un mese fa”, mi dice. E l’affitto? “Quello è un problema”.**

Il motivo della telefonata, che rompe qualcosa come cinque anni di totale silenzio, viene subito svelato: “Dovresti accompagnarmi da un medico.” Ma c’è dell’altro: **“Tu che sei un esperto, sai mica se esiste un metodo per rimettersi a posto scrivendo?”**. Dice proprio così.

Rispondo di getto. **“I metodi sono cazzate. Costruiamo insieme il tuo metodo. Se va male, avremo sbagliato con le nostre mani. Ma se ci va bene, non dovremo dire grazie a nessuno...”**.

Nel frattempo troviamo uno psichiatra intelligente. Per intelligente intendo uno che gli propone delle gocce per tenere sotto controllo i sintomi più fastidiosi, ma al contempo insiste moltissimo sulla visualizzazione dei blocchi emotivi e sulla respirazione, anche come metodo per togliersi di dosso le gocce prima possibile.

Quando il medico viene a sapere di me, “che scrivo”, fa un salto di gioia e mi utilizza come ponte tra la terapia e le emozioni di questa persona in difficoltà.

Per farla breve, ci inventiamo un metodo di scrittura. Iniziamo a costruire dei personaggi, uno per ogni sensazione. Ne vengono fuori almeno quattro o cinque. **Nasce così “l’Elvira”**, una vecchia stronza, acida, insensibile che è stata scelta per rappresentare rabbia e tristezza. Il gioco è questo: quando Elvira si presenta, va ascoltata, accettata per quello che è. L’idea base è che **Elvira porta con sé un messaggio**. Bisogna **scoprirlo e tradurre le sensazioni di paura in parole. Le parole potrebbero** - ma non ne siamo sicuri, almeno in un primo momento - **aiutare ad accettare rabbia e tristezza, diluirle e, si spera, dissolverle del tutto**. Un altro **gioco di scrittura** è prendere un quadernone A4 bello robusto e iniziare a **scrivere la propria vita come fosse un lungo racconto**. Senza un copione definito, si procede a seconda di quello che, prestando un po’ di attenzione e facendo silenzio, si affaccia alla coscienza. Le regole di questo **racconto autobiografico**:

1. **Niente tabù. Mai.**
2. **Nessuna censura.**
3. **Nessun ordine prestabilito degli eventi.**

Usare la scrittura come i bambini fanno con il gioco. Loro non giocano a essere Superman: loro sono Superman. Questo vuol dire **adesione totale a ciò che la scrittura fa emergere dall'inconscio.**

Ultima regola: cercare la distanza minore tra l'immagine che si affaccia alla mente e l'oggetto descritto. Questo vuol dire che se sto scrivendo di quando andavo alle medie, ma mi telefonano e mi distruggo, prima di ricominciare a scrivere cerco di tornare in uno stato di concentrazione - magari respirando un po' - e non scrivo una riga fino a quando non sento di "starci dentro".

Il quaderno lievita e diventa due quaderni. Poi tre. Questa persona scrivere con una velocità impressionante, ma senza porsi nessun obiettivo concreto. Su una parete di casa appende un foglio: **"Dipende tutto da me. La scrittura non c'entra"**. Ci mette moltissimo impegno: si accorge che **più scrive più sta bene**. "È come se mi togliessi delle ruggini di dosso", mi dice. E va avanti. Testa bassa e quaderni su quaderni. **I miglioramenti arrivano**, al punto che l'assunzione di medicinali viene sospesa con un cospicuo anticipo rispetto al previsto. Questo succede dopo che un giorno, quasi per caso, questa persona decide di rileggere quello che ha scritto in due-tre mesi. E trova tutto. Legge e capisce. Io non so cosa abbia trovato, perché per pudore non gli ho mai chiesto di vedere i quaderni. Mi sono limitato a sentirci o incontrarci una, due volte a settimana e parlare di **tecniche di scrittura** e altri argomenti che ora francamente non ricordo. In ogni caso, rileggere la propria vita e capire che dietro alle difficoltà o alle gioie di ogni giorno c'è una dignità enorme, aiuta questa persona a reagire. Finché un giorno capisce - lei dice così, almeno - che **l'Elvira non è altro se non la materializzazione del dolore di un vecchio lutto**. Una cosa devastante che, per mille motivi, non ha mai potuto esprimere al 100%.

Quando riesce a collegare l'Elvira al lutto, questa persona caccia fuori tutta la sofferenza repressa. Si sente uno schifo per giorni, settimane. Poi piano piano la cosa si attenua. Il suo medico mi disse: **"La terapia ha aiutato sicuramente, ma la capacità di analisi e di capirsi e accettarsi è cresciuta moltissimo grazie al fatto di mettere nero su bianco pensieri ed emozioni"**. Aggiunge anche che i tempi di ripresa sono stati decisamente più rapidi, stando almeno alle statistiche (per quello che possono valere).

È così. **Dopo qualche mese Elvira si fa sentire di meno**, ed è come un battito d'ali. Ora non si presenta più da anni. Ogni tanto ci facciamo grasse risate a pensare a quella povera,

vecchia antipatica. Se non altro perché, nel suo essere una stronza fatta e finita, ha avuto un ruolo e un'utilità. Certamente ha insegnato a entrambi che **il disagio è un'opportunità di imparare**. Infatti, a distanza di più di un lustro dalla storia che ho appena raccontato, non ho ancora ben capito chi abbia curato chi. Ma questo, a fronte delle sberle che la vita ogni tanto ci assesta, non è che un dettaglio.

Conclusioni: il principio fondamentale della scrittura come cura verso se stessi

Cos'ho capito da questa storia? Cosa ti voglio dire? Ci provo: che non siamo nati per trattenere, ma per lasciar scorrere. Solo se l'acqua viene lasciata libera di scorrere si trasforma in fiume, poi in mare, poi in nuvole. **Se invece ristagna diventa marea nera.** Diventa le piccole, grandi "Elvira" che ogni tanto vengono a trovarci e ci tormentano. Ogni volta il loro messaggio è lo stesso: **"O mi ascolti, o mi faccio sentire io! E più mi ignori, più farò rumore!"**. Ecco perché **la scrittura consapevole ha evidenti risvolti terapeutici: perché facilita l'ascolto**. Con buona pace della mente e delle sue immagini distorte.



[Piero Babudro](#)

Consulente per la comunicazione digitale. Mi occupo di Content Strategy, Content Marketing e Storytelling. Aiuto i miei clienti a progettare narrazioni e contenuti digitali che funzionano e portano risultati misurabili. Il mio approccio è media neutral: utilizzo indifferentemente testi, immagini e video per creare valore tangibile. Organizzo corsi di

formazione in azienda, insegno presso l'Istituto Europeo di Design di Milano. Ho condensato parte del mio metodo di lavoro nel volume "Manuale di scrittura digitale creativa e consapevole" (Flaccovio, 2016), con l'obiettivo di aiutarti a produrre contenuti di livello eccezionale.

