



SCRIVI CHE TI PASSA

Molti studi hanno riscontrato che mantenere a lungo dei segreti è malsano.

Secondo il prof. James Pennebaker, dell'università del Texas, la tendenza a non parlare delle proprie esperienze di vita sconvolgenti ha gli stessi effetti psicosomatici di una costante inibizione del proprio comportamento (come se ci costringessimo di continuo a stare fermi quando avremmo voglia di correre e di camminare). In particolare, lo stress dovuto allo sforzo dell'inibizione porterebbe a numerosi cambiamenti

accertabili nel sistema vegetativo, ormonale e immunitario, e quindi ad una maggiore incidenza di malattie, come riscontrato in studi effettuati dallo stesso Pennebaker nel 1989 e nel 1997.

Sarebbero soprattutto le esperienze traumatiche dell'infanzia mai rivelate, in particolare quelle a sfondo sessuale, a portare ad una maggiore incidenza di malattie.

Si è visto che quando le persone, invece, riescono a tradurre in parole il proprio sconvolgimento emotivo, la loro salute fisica migliora nettamente.

Nei suoi primi studi, il prof. Pennebaker chiese a degli studenti di scrivere i loro sentimenti e pensieri più profondi legati ad esperienze traumatiche. I risultati furono sorprendenti: il semplice atto di rievocare per iscritto le proprie esperienze traumatiche migliorò la loro salute, portò a voti più alti e spesso cambiò la loro vita. Altri studi hanno dimostrato che scrivere comporta una riduzione del dolore fisico e minor ricorso a farmaci, migliora lo stato depressivo e, addirittura aiuta a trovare lavoro dopo un licenziamento. Diverse ricerche hanno anche accertato che scrivere o parlare dei propri problemi emotivi ha effetti benefici sulla funzione immunitaria, facilitando fenomeni come la moltiplicazione di cellule T-helper[1], la risposta degli anticorpi[2] al virus di Epstein-Barr[3], e al virus dell'epatite B.

Alcuni studi hanno messo a confronto le parole scritte con quelle incise su un nastro. I risultati sono paragonabili a quelli ottenuti con la scrittura.

Allora basta scrivere o incidere su un nastro per stare meglio? Come sempre quando si parla di esseri umani, non è così semplice. E' vero che alcuni studiosi (come il Prof. Edward Murray e i suoi collaboratori dell'Università di Miami), hanno riscontrato che scrivere sulle proprie esperienze traumatiche determina cambiamenti paragonabili a quelli ottenuti parlando con uno psicoterapeuta; ma questi studiosi hanno preso in esame persone che non riferivano di particolari problematiche psicologiche. In pratica si trattava di soggetti che sentivano di star bene e probabilmente in quel momento non sentivano l'esigenza di chiedere un aiuto ad un professionista. Hanno scritto delle proprie esperienze traumatiche perché era stato loro richiesto. (Inoltre, nel caso degli studenti, la partecipazione all'esperimento può essere stata motivata anche dalla speranza di ottenere un voto più alto all'esame)

Nel momento in cui si prendono in considerazione persone che non stanno bene, i risultati cambiano. Uno studio effettuato nel 1996 in Olanda ha dimostrato che anziani colpiti da un lutto recente non traggono alcun beneficio dallo scrivere. Allo stesso modo, in uno studio condotto in Israele su un gruppo di 14 persone con sindrome Post-traumatica da Stress[4], si è visto che la metà di coloro cui era stato chiesto di scrivere e di parlare dei loro traumi risultò peggiorare, anche se di poco, rispetto ai soggetti di controllo. Questi studi dimostrano che il semplice atto di scrivere non ha effetti di per sé in soggetti che possono sentirsi confusi o depressi.

A differenza di quanto di solito si pensa e si dice a chi ha subito un trauma, non basta "sfogarsi" per stare meglio. Non siamo delle semplici pentole a pressione, a cui è sufficiente scaricare il vapore accumulato.

Siamo delle persone e abbiamo bisogno di dare un senso alle cose che ci accadono, in particolare agli eventi più dolorosi e inaspettati. Il parlare e lo scrivere di quanto ci è accaduto può avere degli effetti benefici nella misura in cui ci aiuta a "ricostruire" una storia nella quale l'evento doloroso trovi un suo posto, un suo significato.

Una buona "ricostruzione" ci aiuta a comprendere quanto ci è accaduto e ad acquisire una migliore conoscenza di noi stessi; ci consente di organizzare e ricordare gli eventi in modo coerente, e nello stesso tempo integrare pensieri e sentimenti. E' come se riuscissimo a "mettere ordine" nella nostra mente: possiamo

dedicarci alle cose che ci interessano senza 'inciampare' continuamente in pensieri e sentimenti che sembrano sparsi in maniera disordinata nella testa, che sembrano presentarsi quando meno ce lo aspettiamo e lo desideriamo.

In conclusione, scriviamo pure dei nostri traumi. Se ci sentiamo abbastanza bene e non è un periodo per noi particolarmente difficile sicuramente ciò ci aiuterà a dare un senso a quanto accaduto e a stare meglio. Ma se sentiamo di stare attraversando un periodo critico, ci sentiamo confusi e depressi, o stiamo affrontando le conseguenze di un avvenimento che è stato davvero "troppo" per noi, non esitiamo a chiedere aiuto. Ci sono momenti in cui non basta parlare o scrivere per "ricostruire" una storia che abbia un senso, abbiamo bisogno di qualcuno che ci ascolti con attenzione e competenza e ci aiuti a 'rimettere insieme i pezzi' nel modo migliore per noi.

[1] I linfociti sono cellule del sistema immunitario (globuli bianchi) che hanno ruolo fondamentale nella risposta immunitaria, in quanto sono in grado di riconoscere specificamente gli agenti estranei e di sviluppare poi la memoria immunologica verso di essi. I linfociti T-helper devono il loro nome al fatto che il loro compito consiste principalmente nell'aiutare altre cellule del sistema immunitario a svolgere il loro ruolo.

[2] Gli anticorpi sono le proteine del sangue e dei vari liquidi biologici che hanno la funzione di legarsi specificamente alle sostanze estranee presenti nell'organismo per favorirne in vari modi l'eliminazione.

[3] E' un virus della famiglia degli herpes, responsabile della mononucleosi infettiva

[4] La sindrome Post-traumatica da stress è un disturbo che può insorgere in seguito ad un grave stress, come essersi trovati ad affrontare un evento potenzialmente mortale, aver assistito o aver appreso improvvisamente della morte di persone care. La sindrome comporta paura, sensazione di inermità, ansia, sogni e pensieri ricorrenti sull'evento.