



Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

06 giugno 2025

La scrittura del Risveglio

dott.ssa Fiorella Coppini

© Tutti i diritti sono riservati. Qualsiasi riproduzione, anche parziale, senza autorizzazione scritta è vietata.

06-06-2025

dott.ssa Fiorella

Coppini



Scrittura del risveglio

scrivere per comunicare meglio con se stessi e con gli altri

06-06-2025

2

dott.ssa Fiorella

Coppini

Perchè scrivere

- Raccontandoci, non solo
 - approfondiamo la conoscenza della nostra famiglia
 - e sviluppiamo significati nuovi della nostra esistenza
- ma anche
 - modifichiamo il cervello
 - e generiamo nuovi percorsi neuronali che ci aiutano a trovare nuovi modi di vivere la vita

06-06-2025

3

dott.ssa Fiorella

Coppini

potere di guarigione della scrittura

- Da sempre si sa che scrivere “guarisce l’anima” (Sant’Agostino, Shakespeare..)
- con i recenti sviluppi delle tecnologie di indagine medica è stato possibile vedere come le parole e le parole scritte influiscano sugli schemi cerebrali
- il dott. Joshua Smith, nel 1999 nel Journal of the American Medical Association , ha discusso degli effetti positivi della scrittura espressiva sull’artrite e sull’asma
- la scrittura svolge un ruolo nella guarigione delle malattie e dei traumi fisici

06-06-2025

4

dott.ssa Fiorella

Coppini

ALCUNI STUDI

- il dott. James Pennebaker (università del Texas), agli inizi degli anni '90, ha esaminato gli effetti terapeutici della scrittura su un'ampia fetta di popolazione variamente diversificata. In questa ricerca si domandava:
 - *Scrivere di sentimenti importanti e dolorosi produce lo stesso sollievo che parlarne?*
- Nel 2017 pubblica *“Come mettere nero su bianco le proprie emozioni per migliorare l'equilibrio psico-fisico”* libro in cui analizza i modi in cui scrivere di eventi emotivi allevia lo stress

06-06-2025

5

dott.ssa Fiorella

Coopital

James Pennebaker

- Riduzione delle visite dal medico, aumento significativo nella conta dei linfociti T
- La presenza del terapeuta è importante, ma
- la scrittura, processo solitario, può generare materiale diverso e sorprendente, non condiviso in terapia

06-06-2025

6

dott.ssa Fiorella

Coopital

“The Writing cure” di J.Smith e S.Lepore

- Studi di seconda generazione 2002: scrittura e depressione, scrittura e tumore al seno
- Malgrado la sofferenza che si può provare nel ricordare e nello scrivere di un evento doloroso, ben presto stato d'animo e salute fisica migliorano
- Scrittura del trauma di un altro
- L'influenza delle personalità:
 - per chi trattiene le emozioni, lo scrivere di esperienze negative avrà effetto positivo;
 - chi rimuginava sul negativo avrà benefici dallo scrivere esperienze positive

06-06-2025

7

dott.ssa Fiorella

Coopital

Matthiew Lieberman

- Dott. Matthiew Lieberman (prof. U.C.L.A.): come le parole possono modificare l'elaborazione di una forte emozione nel cervello
- amigdala e risonanza magnetica: per misurare quanto e come le parole influenzano l'amigdala.
- Quando il linguaggio viene usato per elaborare forti emozioni, ambedue gli emisferi si integrano
- Quando mettiamo su carta i sentimenti, attiviamo una certa parte della regione pre-frontale, attenuando la risposta dell'amigdala (di conseguenza possiamo sentirci meno arrabbiati e meno tristi)

06-06-2025

8

dott.ssa Fiorella

Coopital

psicoterapia ed autobiografia

- Frederick Salomon Perls (1893-1970)- fondatore della terapia gestaltica- ha scritto *“Dentro e fuori il bidone della spazzatura”*: autobiografia scanzonata ed autoironica in cui l'autore passa in rassegna la sua lunga esperienza umana e professionale e soprattutto gli sforzi della sua coscienza al fine di risolvere i problemi del pazienti
- Jerome Seymour Bruner (1915)- importante psico-pedagogista- nel 1983 pubblica la sua autobiografia *“Alla ricerca della mente: autobiografia intellettuale”* in cui ritiene che il pensiero narrativo sia in grado di attribuire e costruire un ordine significativo nel mondo e nelle esperienze
- Massimo Priviero *“Amore e rabbia. La storia della mia vita”* 2019
- Giovanni Allevi *“Revoluzione: innovazione, follia e cambiamento”* 2020
- Giovanni Allevi *“I nove doni. Sulla via della felicità”* 2024

dott.ssa Fiorella
Coppini

LILT (lega italiana lotta ai tumori) di MESTRE

Presso la sede Lilt di Mestre, nell'autunno 2015, è stato realizzato uno studio pilota con un gruppo di scrittura terapeutica diretto in team da Sonia Scarpante, counsellor trainer e da Michela Pavanetto, psicologa e psicoterapeuta.

- Scrittura terapeutica è percorso che porta ad una sensazione di benessere psicofisico che risveglia risorse personali fino a prima dimenticate o nascoste. E' stato scelto dunque di usare il questionario WHO-10, per misurare il well-being (benessere psicologico)
- Una volta terminato il seminario, con il supporto del CNR di Roma, nella persona di Marco Pagani, ricercatore anche presso l'Università di Stoccolma, è stata eseguita una analisi statistica dei punteggi ottenuti dal questionario, scelto per stimare il potere della scrittura
- Dai risultati è emersa una significatività statistica pari a $p < 0.05$, una prima conferma dell'efficacia del metodo che sarà supportata da ulteriori studi da eseguire su gruppi nuovi di lavoro con la scrittura terapeutica, il cui obiettivo sarà finalmente avere in mano un metodo terapeutico evidence based.

06-06-2025
Coppini

10

dott.ssa Fiorella

Natalie Goldberg, Scrivere zen Manuale di scrittura creativa,
Ubaldini Editore

Deena Metzger, Scrivere per crescere. Una guida per i mondi
interiori, Astrolabio

06-06-2025
Coppini

11

dott.ssa Fiorella