



T O M I N D

Scuola di Dinamiche Relazionali e Counselling

06 giugno 2026

## Conoscersi per riconciliarsi

dott.ssa Fiorella Coppini

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

06/06/2026

1

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 neurali che ci aiutano a trovare nuovi modi di vivere la vita

06/06/2026

3

dott.ssa Fiorella Coppini



## Scrittura del risveglio

scrivere per comunicare meglio con se stessi e con gli altri

06/06/2026

2

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

06/06/2026

4

dott.ssa Fiorella Coppini

# Scrittura del risveglio

- il dott. James Pennebaker (università del Texas), agli inizi degli anni '90, in una sua importante ricerca si domandava:
- Scrivere di sentimenti importanti e dolorosi produce lo stesso sollievo che parlarne?
- Ha esaminato gli effetti terapeutici della scrittura su un'ampia fetta di popolazione variamente diversificata
- “ *Scrivi cosa ti dice il cuore: autoriflessione e crescita personale attraverso la scrittura di sé* ” è il libro in cui analizza i modi in cui scrivere di eventi emotivi allevia lo stress

06/06/2026

5

dott.ssa Fiorella Coppini

# James Pennebaker

- Riduzione delle visite dal medico, aumento significativo nella conta dei linfociti T
- L'esplosione emotiva, solo verbale, non è sufficiente; la scrittura aiuta a generare una prospettiva diversa
- La presenza del terapeuta è importante ma,
- la scrittura, processo solitario, può generare materiale diverso e sorprendente, non condiviso in terapia

06/06/2026

6

dott.ssa Fiorella Coppini

# “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 rimugina sul negativo avrà benefici dallo scrivere esperienze positive

06/06/2026

7

dott.ssa Fiorella Coppini

# 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)

06/06/2026

8

dott.ssa Fiorella Coppini

# psicoterapia autobiografica

- 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 dei pazienti
- Jerome Seymour Bruner (1915) -importante psico-pedagogo- 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

06/06/2026

9

dott.ssa Fiorella Coppini

# USARE L'EMISFERO DESTRO

- Emisfero sinistro: razionale, volitivo, organizzativo, tempo lineare, schematico
- Emisfero destro: immaginativo, femminile, globale, intuitivo, capace di approfondire ogni momento, anche se tratto dal passato, nell'eternamente presente. E' lo strumento atto a ricevere l'ispirazione, medium poetico della scrittura, come di ogni altra arte. E' il luogo dell'ispirazione
- L'ispirazione va sedotta, lasciandola accadere. Come con i fiori, non si può sforzarli a sbocciare. Così la scrittura ispirata diventa un processo meditativo
- Si può facilitare tale processo con degli esercizi che aggirino il nostro critico interiore: la valanga di parole, intrografia ....

06/06/2026

10

dott.ssa Fiorella Coppini

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

06/06/2026

11

dott.ssa Fiorella Coppini