

# LE PAROLE SONO UNA TERAPIA

Quello che diciamo o scriviamo può trasformare il nostro stato d'animo. Anche nel bene. Approfittane!

di **Francesca Trabella**

**L**e parole che usiamo per comunicare con noi stessi nel dialogo interiore, così come quelle attraverso cui ci sveliamo agli altri, hanno un grande potere: possono rafforzare, smorzare o trasformare i nostri stati d'animo, darci gioia o dolore. Infatti, se le pensiamo, pronunciamo o scriviamo con saggezza e consapevolezza, ci consolano, tranquillizzano, motivano, portano fiducia ed energia positiva. Ma se le adoperiamo con noncuranza, senza tenere conto dei loro potenziali effetti avversi, rischiano di creare un vortice di negatività in cui è difficile non cadere. Intuitivamente capiamo, per esempio, che c'è una certa differenza fra il dire "Stavolta ho sbagliato", "Prima o poi passerà" e il dire "Sono un fallito", "Questa situazione è insostenibile". Ma che cosa afferma la psicologia in proposito e, soprattutto, quali suggerimenti ci dà per utilizzarle al meglio? Scopriamolo insieme.

## DANNO FORMA AI PENSIERI

«Se le parole sono così decisive nella vita è perché grazie a esse diamo forma al dialogo interiore, nel quale deliniamo e commentiamo le nostre esperienze, i

## A FORZA DI USARLE SI CRISTALLIZZANO IN NOI COME VERITÀ E COSÌ CONDIZIONANO IL NOSTRO MODO DI AFFRONTARE LA VITA.

nostri sentimenti, così come le nostre opinioni», esordisce la psicologa e psicoterapeuta Anna Merolle. «A furia di ripeterle, le parole si cristallizzano in noi come verità, dunque influiscono sul nostro stato emotivo. Ovviamente, si tratterebbe di un rinforzo positivo, se il dialogo interiore si limitasse a pensieri costruttivi. In realtà, nella maggioranza dei casi esso è principalmente intriso di parole giudicanti, disfattiste: si tratta infatti di un riflesso delle ferite che ci portiamo dentro. Non stupisce, dunque, che spesso produca indebolimento e ostacolo ("Mi merito di essere lasciata", "Nessuno può capirmi"). Se, poi, queste espressioni "nere" escono dalla nostra mente e diventano protagoniste delle conversazioni e delle relazioni, ecco che il loro effetto demoralizzante viene am-

plificato». Fortunatamente non siamo in balia delle parole: abbiamo la facoltà sia di ristrutturare o di limitare quelle che ci mettono i bastoni tra le ruote, sia di valorizzare quelle che ci danno benessere. Vediamo come.

## QUANDO PARLI

Secondo una serie di ricerche condotte da Matthew D. Lieberman presso il Dipartimento di psicologia dell'università della California, è possibile mitigare l'impatto delle emozioni o degli stati d'animo che ci infastidiscono – o che ci sconvolgono – semplicemente verbalizzandoli ed etichettandoli. In pratica, bisogna definirli con precisione, a voce o per iscritto, senza però indugiarsi sopra o tentare di giustificarli. Qualche esempio: "Mi sento sotto pressione", "Ho paura e provo un senso di impotenza", "Sono arrabbiato e deluso". Lo stesso vale per gli stimoli che hanno prodotto le emozioni/stati d'animo: "Mio figlio piange", "Quella persona è agitata e ha uno sguardo cattivo", "Il progetto è riuscito male". Questa strategia, chiamata *affect labeling*, è benefica perché mette una certa distanza tra noi e ciò che ci turba, e ne

## A ogni frase il suo effetto

### 1 MOTIVAZIONE

Le parole giuste possono aiutarci ad allontanare le tentazioni che minacciano di distoglierci dagli

obiettivi. Lo dicono Vanessa M. Patrick e Henrik Hagtvedt, docenti statunitensi di marketing, che hanno analizzato le implicazioni di due diversi modi per dire "no". «Immaginiamo

che Jane e Jackie siano a dieta», scrivono. «Ogni volta che Jane vede un cibo appetitoso, come una torta, dice a se stessa o al suo interlocutore: "Io non mangio torte". Nella stessa situazione,

Jackie afferma: "Io non posso mangiare torte". Solo che "Io non posso..." esprime una limitazione, una mancanza di forza che indebolisce la motivazione. "Io non mangio...", invece, è un

pensiero che stabilisce un dato di fatto (significa "È nella mia natura non...") e ci dà sicurezza».

### 2 PRONTEZZA

Parlare a se stessi a voce alta dandosi delle istruzioni su come

svolgere un compito può velocizzare le abilità cognitive e la capacità di risolvere gli intoppi. Gary Lupyan, docente di psicologia all'University of Wisconsin-Madison,





smorza l'intensità. Attenzione: non si tratta solo di una sensazione soggettiva. Attraverso esami come la risonanza magnetica funzionale, Lieberman ha dimostrato che l'*affect labeling* riduce l'attività dell'amigdala, una struttura cerebrale collegata alla generazione delle emozioni, e aumenta l'attività di alcune regioni prefrontali connesse alla vigilanza e alla discriminazione. Ma non è finita. Stando a un altro studio americano, quando abbiamo bisogno di recuperare autocontrollo – magari perché ci troviamo in circostanze difficili oppure perché ci assalgono ricordi dolorosi o angoscianti – è utile passare da un dialogo interiore in prima persona a uno in terza, preferibilmente usando il proprio nome di battesimo (per esempio, "Voglio andarmene da qui" diventerebbe "Francesca vuole andarsene da qui"). La motivazione? Chiamarsi per nome fa scattare inconsapevolmente l'impressione di rivolgersi a un'altra persona. E considerarsi "da fuori", con lo stesso distacco con cui si osserva il prossimo, aumenta la capacità di controllare il tumulto interiore in contesti stressanti.

**QUANDO SCRIVI**

«Anche mettere le parole per iscritto fa bene all'anima perché consente di trasformare e ri-sistematizzare gli schemi mentali che ci intralciano o danneggiano», approfondisce la dottoressa Anna Merolle. «Così, quando il dialogo interiore diventa un melodramma che ci ingabbia in noi stessi, con le nostre paure e ferite, possiamo provare a riportarlo nero su bianco in modo spontaneo, non controllato, oppure a dargli una →



**Consulta gratis il nostro esperto**

**DOTT.SSA ANNA MEROLLE**

Psicoterapeuta a Roma

Scrivile a: [starbene@mondadori.it](mailto:starbene@mondadori.it)

racconta: «Questo fenomeno è stato studiato su giocatori di pallacanestro. Si è visto che, quando istruiscono se stessi verbalmente sui passaggi che stanno per

eseguire, si concentrano meglio, migliorando la performance». Un principio da applicare sempre: visualizzare a voce alta ciò che si vuole fare aiuta a eseguirlo più velocemente.



*Scrivere non è niente più di un sogno che porta consiglio (Jorge Luis Borges)*

82

→ forma più strutturata e articolata, per esempio quella di un racconto autobiografico o di un diario. Quest'ultimo ha senz'altro enormi potenzialità anche in casi di estrema sofferenza». Ricordiamo in proposito Anne Frank ed Etty Hillesum, giovani ebraiche olandesi vittime della Shoah: nelle loro pagine riversavano sia i terribili fatti del momento sia gli elementi emotivi, personali. Entrando in relazione con il trauma attraverso la scrittura, riuscivano ad affrontarlo giorno per giorno.

**COME COMINCIARE**

Purtroppo c'è ancora chi esita ad affidarsi a carta e penna in quanto crede sia necessario un talento particolare. In realtà si sbaglia! Se dimentichiamo i condizionamenti scolastici e diamo una chance alla scrittura, ci accorgiamo che è liberatoria, in alcuni casi anche più della comunicazione orale. «Un'idea informale, per prendere confidenza con questo strumento, è scaricare un'applicazione di dettatura sullo smartphone», riprende l'esperta. «Quando ne sentiamo il bisogno, dettiamo i nostri pensieri al dispositivo. In seguito, visualizzandoli a mente fredda, potremmo

provare la stessa sensazione di quando riprendiamo in mano i diari dell'adolescenza: facilmente le nostre parole ci sembreranno caricate, esagerate, di conseguenza ci verrà spontaneo dare una nuova dimensione al disagio che le ha generate». Un altro esercizio utile per approcciarsi alla scrittura è individuare le parole o i pensieri negativi che ci assillano e scriverli ciascuno al centro di un grande foglio bianco. «Attorno a ogni parola/pensiero si tracciano tanti cerchi concentrici e li si riempiono con termini/frasi che ne disinnescano l'energia distruttiva e portano alla costruzione di affermazioni positive», suggerisce la psicoterapeuta. Un avvertimento finale rubato a James W. Pennebaker, ideatore della tecnica della scrittura espressiva e professore emerito di psicologia alla University of Texas di Austin (vedi box accanto): subito dopo aver affrontato per iscritto qualcosa di emotivamente disturbante è normale provare tristezza, in genere per un paio d'ore al massimo. Esattamente come quando si guarda un film commovente, alla fine ci si sente afflitti, ma anche, con il trascorrere delle ore, più saggi perché vedere i nostri sentimenti nero su bianco permette di metterli a fuoco meglio. Si creano, perciò, dei benefici a lungo termine, che attenuano quella confusione mentale ed emotiva che porta all'ansia e al rimuginare. Come dire: più si scrive di noi, delle nostre sensazioni, più si è sereni.

**Da leggere per scrivere**



**IL SAGGIO**  
Il potere della scrittura. Come mettere nero su bianco le proprie emozioni per migliorare l'equilibrio psicofisico di James W. Pennebaker e Joshua M. Smyth (Tecniche nuove, 23,90 €).

Illustra la scrittura espressiva, una tecnica che aiuta a comprendere e a gestire i disordini emotivi della propria vita. In questa sorta di autoterapia si impiegano da 15 a 20 minuti al giorno per tre o quattro giorni per scrivere di un'esperienza traumatica.



**IL MANUALE**  
Cara famiglia, ti scrivo. Scrittura terapeutica per il tuo albero genealogico di

Fulvio Fiori (Tea, 16 €). Attraverso l'uso della scrittura che cura (un sistema d'autoterapia creativa ideato dallo stesso autore e basato su visualizzazioni guidate e scrittura istintiva), insegna a raccontare la propria famiglia per riconoscere e celebrare il bene che ci ha dato, accogliere e trasformare il male ricevuto e guarire le ferite.



**IL ROMANZO**  
L'ultima stanza di Marina Zinzani e Sonia Scarpante (Albatros, 14,50 €). Un giallo psicologico che prende spunto dai corsi di scrittura epistolare terapeutica, progettati e condotti da Sonia Scarpante. La vicenda narra di cinque persone (quattro corsisti e la loro insegnante), che confessano colpe del passato attraverso delle lettere, interrogandosi su che forma dare al loro pentimento tardivo.