

*Giada Cipolletta*



# Scrivere fa bene

*Il potere terapeutico della scrittura:  
tradurre in parole le emozioni*

Dario Flaccovio Editore



14

*Collana diretta da*  
Emilio Gerboni

Giada Cipolletta

# Scrivere fa bene

*Il potere terapeutico della scrittura:  
tradurre in parole le emozioni*

## *1. La premessa promessa*

Di solito mi metto davanti alla tastiera e scrivo.

Così, senza troppo ragionare. Lascio che le dita danzino al ritmo dei miei pensieri, senza filtri, per liberare quello che è lì e deve venire fuori. Però, come ti dicevo, quando ho dovuto approcciare alla scrittura di questo libro, qualcosa mi ha bloccato. È stata la prima volta che ho provato il “blocco dello scrittore”. Era come se ci fosse una mano che afferrasse le dita e tenesse le redini dei pensieri. Senso di responsabilità e rispetto, per te che come me credi che la scrittura sia così sacra da non volerla dissezionare e analizzare come si fa durante una autopsia.

La scrittura ha qualcosa di magico, misterioso, così emotivamente impattante che richiede rispetto per ogni suo singolo elemento, dalla virgola al lettering. Lei, per te e per me, è una sorta di spirito guida, di essere che si articola, declina e coniuga all'interno dei pensieri per raccontare storie, per descrivere fatti, per dichiarare amore o per sollecitare qualcosa.

Allora scelgo che sia lei a guidarmi in un viaggio introspettivo all'interno di caratteri che raccontano umori e in forme che puntualizzano i discorsi che solo noi, che l'abbiamo eletta balsamo dei nostri subbugli interiori, possiamo continuare a rispettare e difendere, in un'epoca sempre più votata al culto delle immagini e alla rapidità del comando sonoro.

Che poi, se ci pensi, è un paradosso: immagini e suoni dominano, ma noi non

siamo più in grado di osservare e di ascoltare. E sai perché? Perché, forse, queste capacità le potenzia sinesteticamente proprio la parola scritta: quando un senso manca, cerchi di ritrovarlo e (ri)chiamarlo, anche nel senso etimologico del termine, con i vocaboli.

Quando leggi, la tua voce interiore interpreta il testo. Non riesci a modulare il volume ma riesci a modificare la tonalità.

Il suono dentro di te si trasforma in grafemi e guida una composizione, che non ha nulla di diverso da quella musicale. Il tuo testo ha un *ritmo*, c'è una *voce* narrante che adotta un *tono*. E sai qual è la cosa pazzesca? Che il suono diventa parola e dipinge immagini, che tu vedi, senti e tocchi.

*Sogno una folla che salta all'unisono  
Fino a spaccare i marmi  
Fino a crepare gli affreschi  
Sogno il giudizio universale sgretolarsi e cadere in coriandoli  
Sopra una folla danzante di vandali, li vedo a rallenty.  
Anastasio, "La fine del mondo"*

Li vedi anche tu, vero?

Senti la loro forza, li vedi rallentare. Una immagine, dipinta sul pentagramma, con le parole.

## 1.1. Il potere della scrittura

*«Se esiste un tratto che permette di caratterizzare l'uomo, questo è certamente costituito dalla sua capacità di produrre segni, capacità che si è sviluppata nel corso dell'evoluzione, sovrapponendosi al perfezionarsi delle tecniche. Si tratta anzitutto dei segni della lingua... È sulla base di essa che si edificano le credenze, le religioni e le ideologie così come i vari tipi di sapere, a partire dai più antichi, trasmessi sia oralmente sia con altri mezzi (alfabeto, immagine, scrittura), sicché si può dire che non esiste cultura priva di segni».*

Umberto Eco

Il foglio bianco, lo spazio che siamo abituati a pasticciare, scribacchiare, tingeggiare, riempire con qualcosa di noi che sta "dentro" che ha bisogno di ve-

nire fuori e di macchiarsi di inchiostro. Una epifania, una manifestazione, un desiderio di dare senso, di dare spazio a quei pensieri che altrimenti invadono e riempiono luoghi della mente che hanno, invece, bisogno di restare sgombri per assorbire altro, per immagazzinare e poi rigettare, ancora una volta, lì su quel foglio bianco, una parte di quel vissuto che deve restare impressa, tra le righe, sopra le righe, senza filtro, attraverso lettere che scaldano o raffreddano sentimenti, così nostri che nemmeno sapevamo di conservare gelosamente dentro al cuore.

L'anima si imprime sulla carta, quella virtuale o quella vera, perché deve uscire dal suo contenimento. Trabocca. Ha bisogno di ossigeno.

È imperativo: dobbiamo marcare quel *territorio*.

A volte lo facciamo senza pensare, a volte è qualcosa che ricerchiamo, come valvola di sfogo, come terapia. Sembra quasi che le parole, quando raggiungono quel luogo vergine e bianco, trasformino una parte di noi, diano respiro alle angosce, chiariscano le idee, illuminino un lato oscuro.

Scrivere aiuta a liberare i pensieri sopiti, a manifestare la gioia, a sfogare e tratteggiare le emozioni.

Scriviamo lettere, parole, certo, ma deliniamo il nostro sé su carta anche sotto forma di disegni, scarabocchi, forme più o meno colorate, che fondiamo o scomponiamo.

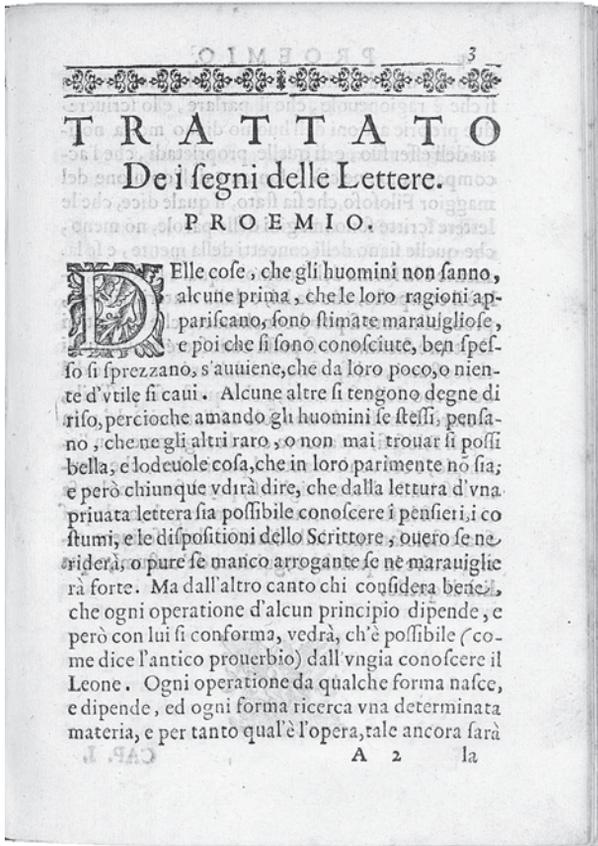
Gli esperti dicono che lo spazio del foglio rappresenta l'ambiente, e il modo in cui lo occupiamo racconta il nostro modo di relazionarci con esso e con gli altri. Attraverso l'analisi grafologica sottoponiamo ai raggi X il nostro "micro body language" congelato su un pezzo di carta.

Anche le grandi multinazionali<sup>1</sup> come Coca Cola, per esempio, si servono di chi sa "leggere" la scrittura per interpretare, conoscere e valutare la personalità di una nuova risorsa da assumere.

Non è solo quello che scrivi a presentarti, quindi, ma anche il come lo fai. E la tua scrittura, come te, è viva, umorale, ormonale: insomma, cambia al tuo cambiare.

<sup>1</sup> In Olanda e Israele, stando al *Wall Street Journal*, 80% delle Top 500 company assume un esperto di scrittura per analizzare il potenziale di una nuova risorsa da inserire in organico. *Neuro Penmanship Analytical Therapy*, cianlp.com

Nella nostra cultura, scriviamo da sinistra verso destra, dal passato, da quello che è stato, dall'origine, dal nostro essere bambino, verso destra, il nostro futuro, la nostra meta, il nostro essere adulto<sup>2</sup>.



Source gallica.bnf.fr / Bibliothèque nationale de France

Figura 1.1. *Trattato come da una lettera missiva si conoscano la natura e qualità dello scrittore* di Camillo Baldi

<sup>2</sup> Tricoli E., *Etnografologia: Le magnifiche 10*, win.ilguerriero.it



## 2. Scrittura tra comunicazione, neuroscienze e psicologia

*«La scrittura è una modalità per sublimare le proprie nevrosi, raccontare e raccontarsi. È un atto curativo e riparativo».*

Sigmund Freud

Damasio ne *L'errore di Cartesio* dimostra l'interconnessione di mente e corpo, di razionalità ed emozioni. Anzi, fa qualcosa di più. Ci dice come le emozioni siano alla base del buon funzionamento della mente. Il corpo dà al cervello le immagini da cui poi lui origina il pensiero.

Emozioni e pensiero non si sviluppano indipendentemente ma appartengono a un medesimo processo: la ragione si sviluppa dalle emozioni e il suo ruolo dovrebbe essere quello di controllarle.

La scrittura supporta lo sviluppo dei più alti processi di pensiero come la concettualizzazione, il trasferimento di conoscenza, il giudizio, l'analisi critica, l'induzione e la deduzione, il pregiudizio o l'attivazione dei ricordi.

Prima di scrivere una parola, ripesciamo nel vocabolario quelle utili che abbiamo imparato e poi riproduciamo in modo corretto la sequenza delle lettere che la compongono.

È il nostro emisfero sinistro – quello che utilizziamo per analizzare, valutare, prendere decisioni, elaborare strategie, eseguire compiti, quello lineare e

metodico, quello che pensa al passato e si proietta al futuro – l’area deputata alla scrittura.

O per lo meno, lo è se ragioniamo da un punto di vista strettamente meccanico.

L’emisfero destro, invece, è quello che ci fa sognare, immaginare, cogliere schemi ripetitivi, esprimere sentimenti e gioire. È quello che vive *right here, right now*, come direbbe Fatboy Slim, quello che pensa per immagini, che impara cinestetivamente dai movimenti che facciamo, quello che usa *noi* invece di *io*, quello dell’energia interconnessa con il creato. Insomma, la nostra parte hippie, molto *peace & love*.

Le due aree sono collegate da un ponte naturale – il corpus callosum – che ci impedisce (per fortuna!) di “vivere” esclusivamente in un solo emisfero.

Ma la vuoi sapere una cosa curiosa? La neuroscienziata Jill Bolte Taylor<sup>21</sup> ha rilevato che in realtà quando proviamo entusiasmo e siamo pieni di energia si attiva anche la corteccia prefrontale sinistra, mentre quando abbiamo l’ansia, siamo arrabbiati o depressi, si attiva anche la corteccia prefrontale destra.

Hai presente la rappresentazione dello yin e dello yang? Ecco, è come – semplificando moltissimo, e non me ne vogliamo i neuroscienziati – se nella nostra testa si “accendessero” dei pallini di colore diverso negli emisferi opposti, quasi a voler armonizzare le polarità della vita.

E quale attività, meglio della scrittura, riesce a fondere ritmicamente, razionalità, analisi, fantasia e immaginazione?!

Si dice che la scrittura delle lettere ci aiuti a perfezionare il nostro sistema visivo.

In un recente studio<sup>22</sup> hanno individuato le aree del lato sinistro del cervello che sono alla base delle conoscenze sull’ortografia della parola (“memoria a lungo termine”: quelle che ci consentono di scrivere *scuola* e non *squola*) e dei processi che permettono di scriverla (“memoria di lavoro”, che ci indica come disporre le lettere nel giusto ordine: s-c-u-o-l-a anziché s-c-o-u-l-a).

<sup>21</sup> Cfr Jill Bolte Taylor, *My stroke of insight: a brain scientist’s personal journey*, ted.com  
Ascoltala – perché è fantastica!

<sup>22</sup> Lo studio pubblicato su *Brain* nel febbraio 2016 è stato condotto dai ricercatori della Johns Hopkins University di Baltimora e del CIMeC – Centro Mente/Cervello dell’Università di Trento (Gabriele Miceli) in collaborazione con SCA Studio associato di Roma.



Grazie a queste scoperte possiamo comprendere le basi anatomiche della scrittura, ma anche sviluppare programmi riabilitativi per le persone colpite da disturbi di scrittura in seguito a lesioni cerebrali.

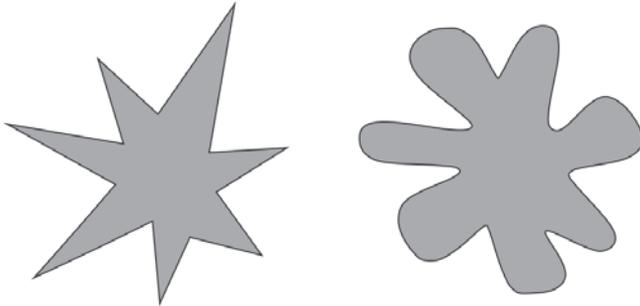


Figura 2.1

Guarda la figura 2.1. Quale delle due immagini si chiama Bouba e quale Kiki? Scommettiamo che indovino? Kiki per te è la prima, più frastagliata e spigolosa e Bouba è la seconda, tonda e morbida come la "o" la "u". Ci ho preso, eh? In uno studio<sup>23</sup>, i partecipanti hanno utilizzato parole contenenti vocali lunghe per riferirsi a oggetti allungati e vocali corte per oggetti corti. La presenza di queste "mappature simili alla sinestesia" suggerisce che questo effetto potrebbe essere la base neurologica per la fonosemantica<sup>24</sup>, in cui i suoni sono connessi non arbitrariamente agli oggetti e agli eventi. Pensa all'iconismo fonologico figurativo nelle onomatopее primarie ("tic", "miao", per esempio) o quelle secondarie ("ticchettio", "miagolare").

Se le parole sono legate al suono, non possiamo negare che, nel nostro linguaggio, prendano anche *corpo*, e non solo in senso figurato, tanto da farci organizzare il pensiero secondo uno schema definito.

<sup>23</sup> Studio condotto dal neuroscienziato di fama mondiale Vilayanur S. Ramachandran, del quale ti invito a leggere le interessantissime pubblicazioni.

<sup>24</sup> Più recentemente, la ricerca ha indicato che l'effetto potrebbe essere un caso di ideastesia: "concetti sensoriali" o "idee sensoriali".

Pensa a:

*capo* di governo

*braccio* destro

*piè* di pagina

*occhio* del ciclone

*contromano*

Ma addentriamoci ancor di più in profondità. Nell'emisfero sinistro del nostro cervello l'area di Wernicke è quella che "detta il testo", interpreta e codifica i pensieri, dando significato alle parole. Ma che funzioni svolge? Ci aiuta a comprendere il linguaggio, nella forma parlata e scritta, si preoccupa della sua gestione semantica e pianifica i nostri discorsi. Insomma, grazie a lei, che è strettamente legata alla corteccia auditiva primaria, comunichiamo.

Tutte le lingue possiedono proprietà strutturali simili e si organizzano secondo una gerarchia uditiva di fonemiche che si raggruppano in parole e, a loro volta, si associano per formare frasi, organizzate sintatticamente.

Sapevi che un neonato ha un cervello universale per il linguaggio che gli permette di distinguere le differenze fonologiche di tutte le lingue? Non è una cosa incredibile?!

Se il primo approccio alla parola è ritmico, prosodico, musicale, l'apprendimento, invece, avviene per "statistica", attraverso la frequenza di trasformazione tra le sillabe, un po' come con gli smartphone<sup>25</sup>. Hai presente quando inizi a scrivere MART e il sistema ti suggerisce come completare la parola?

MARTE

MARTedì

MARTello

Ma cosa succede esattamente nel nostro cervello quando scriviamo?

Martin Lotze della università di Greifswald in Germania ha studiato con la fMRI cosa succede quando ci viene richiesto di creare attraverso la scrittura<sup>26</sup>.

<sup>25</sup> Per approfondire "La vita segreta della mente. Come funziona il nostro cervello quando pensa, sente, decide", di Sigman M. pp. 36-38.

<sup>26</sup> Zimmer C., *This Is Your Brain on Writing*, nytimes.com



### *3. Scrittura ed emozioni*

*Seguir con gli occhi un airone sopra il fiume e poi  
Ritrovarsi a volare  
E sdraiarsi felice sopra l'erba ad ascoltare  
Un sottile dispiacere  
E di notte passare con lo sguardo la collina per scoprire  
Dove il sole va a dormire  
Domandarsi perché quando cade la tristezza  
In fondo al cuore  
Come la neve non fa rumore  
E guidare come un pazzo a fari spenti nella notte per vedere  
Se poi è tanto difficile morire  
E stringere le mani per fermare  
Qualcosa che  
È dentro me  
Ma nella mente tua non c'è  
Capire tu non puoi  
Tu chiamale, se vuoi  
Emozioni  
Tu chiamale, se vuoi*

*Emozioni*

*Uscir nella brughiera di mattina*

*Dove non si vede a un passo*

*Per ritrovar se stesso*

*Parlar del più e del meno con un pescatore*

*Per ore ed ore*

*Per non sentir che dentro qualcosa muore*

*E ricoprir di terra una piantina verde*

*Sperando possa*

*Nascere un giorno una rosa rossa*

*E prendere a pugni un uomo, solo perché è stato un po' scortese*

*Sapendo che quel che brucia non son le offese*

*E chiudere gli occhi per fermare*

*Qualcosa che*

*È dentro me*

*Ma nella mente tua non c'è*

*Capire tu non puoi*

*Tu chiamale, se vuoi*

*Emozioni*

*Tu chiamale, se vuoi*

*Emozioni*

Lucio Battisti e Mogol

### **3.1. Le emozioni**

Le emozioni spingono all'azione, ce lo dice anche l'etimologia: *ex movēre*. Il nostro corpo, infatti è spinto a muoversi per allontanarsi o avvicinarci da quello che stimola la reazione emotiva. Le emozioni comunicano agli altri come ci sentiamo e hanno una funzione valutativo-cognitiva.

*«Occorre sapere che il piacere, la gioia, il riso e il divertimento, così come la pena, il dolore, la paura e il pianto, non hanno altra fonte che il cervello»* diceva Ippocrate.

Sai che differenza c'è tra emozioni e sentimenti?

Per il senso comune lo stimolo genera il sentimento e poi l'attivazione emotiva.

Per James-Lange invece lo stimolo genera l'attivazione emotiva e in seguito il sentimento: le emozioni precedono dunque la nostra parte cognitiva.

Le emozioni le controlliamo scarsamente, durano poco, sono immediate, repentine, fugaci, sono le componenti del processo esibite e rese pubbliche.

I sentimenti hanno una lunga latenza, possiamo controllarli con maggiore facilità, arrivano a livello di coscienza e restano componenti private.

*«I sentimenti non insorgono solo dalle emozioni vere e proprie, ma da qualsiasi insieme di reazioni omeostatiche, e traducono nel linguaggio della mente lo stato vitale in cui versa l'organismo»<sup>51</sup>. I sentimenti secondo Damasio «ci aiutano a risolvere problemi non standard che implicano creatività, giudizio e processi decisionali e che richiedono l'esibizione e la manipolazione di grandi quantità di conoscenza».*

Ma le emozioni sono universali o soggettive?

Dal punto di vista strettamente fisiologico, il nostro sistema nervoso, quello endocrino, i mediatori chimici e gli ormoni, ci portano ad avere particolari espressioni facciali<sup>52</sup> che manifestano la nostra emozione. La sola reazione allo stimolo, invece, è soggettiva e contestuale.

Per esempio, quando abbiamo paura si attivano il sistema cardio-circolatorio e respiratorio, congiuntamente a quello muscolo-scheletrico per farci rispondere in modo ottimale alla situazione di pericolo.

Insomma, abbiamo delle reazioni stereotipate che sono finalizzate alla sopravvivenza della specie e alla creazione di legami e relazioni tra individui.

È universale, per esempio, la risposta con la tristezza a un lutto: palpebre abbassate, fronte corrugata, ghiandole lacrimali pronte ad aprire i rubinetti, figura ripiegata su se stessa che suscita interesse da parte degli altri membri della comunità (l'espressione del dolore genera un effetto consolatorio.)

<sup>51</sup> Damasio A., *Alla ricerca di Spinoza. Emozioni, sentimenti e cervello*, Adelphi, Milano, 2003.

<sup>52</sup> Charles Darwin in *The expression of the emotions in man and animals* (1872) sostiene che alcuni stimoli siano in grado di attivare il sistema nervoso e indurre espressioni facciali e modifiche somatiche stereotipate che accomunano i diversi membri di una stessa specie o di specie apparentate.

Le modifiche dell'espressione facciale e della fisiologia secondo Darwin servirebbero per attirare l'attenzione del gruppo che si raccoglie intorno alla persona che soffre per proteggerla e consolarla. Le lacrime servono per detergere i globi oculari, le palpebre abbassate hanno anche loro una funzione di protezione, la respirazione lenta serve per favorire l'ingresso dell'aria nei polmoni, il battito accelerato per agevolare la circolazione di sangue in tutti gli organi. La tristezza e il dolore comunicano senza la parola: l'espressione facciale ha un carattere trans-culturale, perché è decifrabile da diverse etnie.

Pensa ai post tristi sui social network, con la loro fisionomia lessicale tradizionale, e la schiera di commenti consolatori a seguito.



Figura 3.1

Nell'uomo le emozioni si esprimono attraverso diversi sistemi: mimica facciale, fonazione, prosodia, postura, cinetica, etc.

Ekman e Friesen hanno sviluppato un sistema di riconoscimento delle emozioni in base al pattern di attivazione di quarantaquattro "unità di azione facciale" (*facial action units, AU*), che corrispondono approssimativamente a singoli muscoli o gruppi di muscoli della mimica facciale<sup>53</sup>.

<sup>53</sup> *Facial action coding system*, paulekman.com





**Acquistalo**