

LA SCRITTURA ESPRESSIVA: UNO STRUMENTO PER AIUTARE E AIUTARSI
Studio pilota per indagare i benefici della scrittura espressiva

Tutor di ricerca:

Dott.ssa Annalisa Tonarelli

Studenti:

Artioli Diletta

Borciani Stefania

Camurri Elena

Colombo Barbara

D'errico Antonio

Lelli Liana

Lodini Laura

ABSTRACT

Introduzione: Dalla revisione della letteratura è emerso che nei pazienti la scrittura espressiva riduce il dolore e la fatica e migliora il benessere in donne con fibromialgia (Broderick, Junghaelner & Schwartz,2005), riduce il carico virale in pazienti con HIV (Petrie, Fontanilla,Thomas, Booth & Pennebaker,2004), produce valori più bassi di intensità del dolore nei pazienti con dolore cronico (Norman, Lumley, Dooley & Diamond,2004), migliora la salute in pazienti con cancro al seno (ad esempio Epstain, Sloan & Marx 2005; King & Miner, 2000).

Nei caregiver aiuta ad affermare le strategie di coping di adattamento, a gestire meglio l'organizzazione del tempo, a sviluppare le relazioni e a migliorare il benessere generale, con un miglioramento della qualità di vita. Negli operatori la scrittura espressiva, migliora le relazioni, aiuta il professionista a riflettere sulle storie dei pazienti, migliora l'empatia, aumenta la gratificazione lavorativa.

Obiettivi: l'obiettivo della ricerca è di indagare se e come la scrittura espressiva ha impatto sulla qualità di vita, sulle strategie di coping e sul benessere generale di caregivers/familiari e operatori.

Metodologia: studio quasi sperimentale che mette a confronto la scrittura espressiva e la scrittura neutra tra due gruppi randomizzati di caregivers/familiari o operatori. I partecipanti vengono sottoposti a valutazione tramite scale validate (COPE-NVI-25, QOL, GHQ-12) pre e post intervento, con follow-up a 2/3 mesi.

Risultati attesi: La scrittura espressiva ha una ricaduta positiva sulle strategie di coping adattive, sul benessere generale e sulla qualità della vita di caregiver/familiare o dell'operatore.

Dopo l'analisi dei testi, come negli studi di Pennebaker, si evidenzia la riduzione di parole con significato negativo emotivo nel progredire delle sessioni di scrittura.

La scrittura espressiva facilita la chiarificazione e la soluzione di diversi problemi, aumenta le capacità cognitive e favorisce le interazioni sociali.