Sfogarsi fa effettivamente bene alla salute

Data 30 gennaio 2002
Categoria psichiatria_psicologia

L’intuito popolare, una volta tanto concorde con la scienza, sa bene come sia deleterio mantenere un segreto a lungo senza parlarne con nessuno. A tale scopo e’ anche osservata l’utilita’ psicologica, oltre che morale, del sacramento della confessione nel cattolicesimo.
E’ universalmente noto come esperienze dolorose, soprattutto quelle che "si tengono dentro" e non vengono discusse con gli altri, espongono le persone a un alto rischio di malattia, a un maggior ricorso ai servizi dei medici, alla comparsa di vari disturbi psichici e somatici.
Per valutare l’utilita’ della esternazione dei propri sentimenti intimi nella protezione della salute, un ricercatore americano, ha esaminato due gruppi di studenti universitari. Al primo gruppo chiese di dedicare 15 minuti al giorno, per quattro giorni, a scrivere pensieri e sentimenti relativi alle esperienze dolorosamente piu’ importanti della loro vita. Al secondo gruppo, con le stesse modalita’, chiese di descrivere oggetti ed eventi della propria vita quotidiana. Gli scritti venivano poi analizzati mediante un programma computerizzato di analisi linguistica computerizzata (Linguistic Inquiric and World Count) che esaminava in particolare le categorie emozionali e cognitive del linguaggio. Nel corso dell’anno accademico vennero monitorate le visite fatte dagli studenti al "Centro Medico Universitario" e poste a confronto con quelle effettuate nei sei mesi precedenti. Venne evidenziato che chi aveva raccontato le proprie esperienze dolorose aveva diradato le visite allo studio del medico in misura maggiore rispetto ai soggetti di controllo. Alla successiva analisi degli scritti emerse che, i soggetti che avevano fatto uso di un piu’ articolato linguaggio emotivo, esprimendo soprattutto emozioni positive, erano quelli che avevano un miglioramento maggiore nelle loro condizioni di salute generale.
Apparve soprattutto evidente come queste persone presentassero un’evoluzione nel racconto delle loro esperienze dolorose, iniziando generalmente con un libero sfogo delle emozioni e poi proseguendo lasciando sempre piu’ spazio a riflessioni razionali che tendevano a spiegare e a commentare l’evento stesso.
Questo processo, secondo i ricercatori, consente di organizzare e ricordare gli eventi in modo coerente e permette anche di integrare insieme pensieri e sentimenti. Non sarebbe sufficiente quindi la sola espressione delle emozioni ma deve accompagnarsi a un’elaborazione cognitiva dell’evento traumatico. E tutto cio’ comporterebbe una serie di positive ricadute sulla salute, anche fisica degli interessati.
Fonte: "Psicologia contemporanea"- Marzo/Aprile 2001- n.164

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 13/11/2026 alle ore 21:33 | Pagina 1 di 1