

La testimonianza

“Una via per riconnettersi con il mondo esterno”

Attraverso la scrittura, possiamo non solo esplorare e affrontare il nostro mondo interiore, ma anche costruire una comunità più empatica e solidale

di **Gianni Lanari***

È da diversi anni che il Pronto Soccorso Psicologico Roma Est (<https://www.pronto-soccorso-psicologico-roma.it/gianni-lanari.htm>) fornisce il proprio patrocinio al concorso di scrittura Adotta l'Orso nella convinzione che lo scrivere possa aiutare il benessere psicologico delle persone.

La scrittura rappresenta, infatti, un potente strumento di espressione personale, capace di facilitare la comprensione delle proprie emozioni e vissuti, specialmente in momenti di difficoltà psicologica.

Molti dei nostri pazienti hanno partecipato al concorso e ci hanno raccontato come questa esperienza abbia influito posi-

tivamente sul loro percorso di guarigione. Scrivere, quando si sta psicologicamente male, serve a mettere in ordine i pensieri e a dare voce a ciò che spesso resta inespresso. È un atto liberatorio che consente di affrontare le proprie paure e ansie, trasformando il dolore in creatività.

Chi scrive si è imbattuto in diversi casi di ritiro sociale. Dal lavoro di psicoterapia cognitivo-comportamentale effettuato con i pazienti, insieme alla sperimentazione di tecniche di scrittura, ho personalmente notato risultati positivi. Questi vanno dalla riduzione del ritiro all'uscita completa dal ritiro.

La scrittura, in questo contesto, si è rivelata un ponte verso la socializzazione e una via per ri-

connettersi con il mondo esterno.

Concludo quindi affermando che il concorso di scrittura Adotta l'Orso non è solo un'iniziativa culturale, ma anche una valida opportunità per incrementare il proprio benessere psicologico.

Invitiamo tutti a partecipare, a lasciare che la propria voce emerga e a condividere le proprie storie.

Attraverso la scrittura, possiamo non solo esplorare e affrontare il nostro mondo interiore, ma anche costruire una comunità più empatica e solidale.

**Psicoterapeuta Responsabile
del Pronto Soccorso Psicologico
Roma Est*