

Sommario

Nota degli autori.....	IX
Introduzione.....	1
“Shh... È un segreto!”	5
Prepariamo il campo: indizi sulle relazioni esistenti tra segreti, apertura e salute	6
Legami psicologici con salute e malattia	12
Unire i pezzi del puzzle	16
Aggiungiamo un pizzico di XXI secolo a qualche vecchia idea.....	18
L'invenzione della scrittura espressiva	21
Esperienze sessuali traumatiche.....	21
Scrittura espressiva e prevenzione delle malattie	24
L'origine della scrittura espressiva	25
Esploriamo il sistema immunitario: scrivere a proposito dei traumi è più salutare di quanto credessimo.	29
Oltre la salute: scrittura e sopravvivenza professionale.....	33
Scrivere funziona? Il primo round di meta-analisi	35
Cosa c'è nella mente?.....	39
Il ruolo della parola nella catarsi e nell'intuizione	40
Il caso di Joey.....	42
Lasciar perdere	44
Inibizione e confessione, fisiologia: cuore pesante, mani sudate ...	47
La reazione del corpo alla confessione	49
High disclosers contro low disclosers.....	50
Il cervello durante la confessione.....	54
Il ruolo del laboratorio nella confessione	56
Affrontare i problemi di salute cronici con la scrittura espressiva... 59	
L'Inizio della ricerca su malattie croniche e scrittura espressiva	60
La natura delle malattie: corollario sulla psicosomatica	61
Biologia e psicologia nella scrittura espressiva	64
La scrittura per le persone affette da malattie croniche.....	70
Riflessioni finali su scrittura espressiva e malattie croniche.....	87
Scrivere per liberare la mente.....	91
La scrittura come strumento educativo	92

La scrittura come coadiuvante per l'apprendimento ed effetti per la salute	95
La scrittura come impulso per l'apprendimento e la creatività ...	100
Diari, giornali e social media	103
L'intromissione del computer	106
Svantaggi della scrittura	107
Considerazioni finali sulla scrittura come mezzo per liberare la mente	112
“Togliami quei pensieri dalla testa!”	115
Prigionieri di pensieri indesiderati	116
Come creare un modo di pensare più sano usando tutto il potenziale del nostro cervello	120
Diventare stupidi per evitare lo stress	123
Sfuggire allo stress incontrollabile	124
Dalla superficialità alla consapevolezza.....	127
L'impossibilità di dimenticare.....	130
Per pensare bene domani bisogna dormire bene stanotte (o altro)	131
Riflessioni finali sulla gestione dei pensieri.....	133
Accelerare o rallentare?	135
La sequenza naturale dell'elaborazione.....	136
Una breve storia dell'elaborazione del trauma	138
L'umana capacità di assorbire gli urti.....	140
Opzionalità della la psicoterapia dopo un'esperienza traumatica	142
Differenze fra i traumi: il caso particolare del lutto	146
Amore e cordoglio: una teoria temporale.....	149
Julie contro Ellen: una comparazione di diari	150
La soluzione futura: soppressione della sofferenza o controllo della sofferenza?	154
Facilitare la transizione all'università	154
Caveat emptor	157
Considerazioni finali e qualche importante lezione sull'elaborazione	158
L'altra metà del cielo	163
Parlare di un trauma e reagire a esso: la perdita di una persona amata.....	165
Perdita del sostegno sociale dopo la morte di una persona cara..	167

Problemi matrimoniali causati da traumi condivisi	169
Rivelazione del trauma all'interno di una relazione	171
Quando parlare con gli altri serve e quando non serve	172
Scegliere un confidente.....	175
Il peso di ascoltare i traumi altrui.....	183
I valori personali integrati nel contesto.....	185
Ruolo della scrittura espressiva nel garantire un futuro più sano e felice.....	191
La necessità del completamento e la ricerca del significato	192
Dare un senso al nostro mondo.....	194
Comprendere l'incomprensibile.....	196
Perdere il lavoro: la storia di Brian.....	198
Cercare il lato positivo	201
Tradurre le esperienze in parole.....	204
Schematizzare e condividere i ricordi per ridurre lo stress.....	207
La pulsione autoespressiva	208
L'espressione attraverso la danza e il disegno	209
Le parole contano.....	211
Il ruolo del racconto	214
Memoria di lavoro, sonno e connessioni sociali.....	216
Riassumendo: proposta di un modello di confessione	218
In sintesi:	223
Momenti opportuni per dedicarsi alla scrittura espressiva	225
Momenti inadatti alla scrittura espressiva	226
È necessario concentrarsi su esperienze traumatiche o negative?... ..	227
Frequenza, durata e scansione cronologica delle sessioni di scrittura	230
Ruolo del contesto e del rituale.....	232
La scrittura espressiva funziona solo per determinate persone? ..	232
Passare alla pratica	234
Prepararsi a scrivere	235
Note	241