Effects of expressive writing on sexual dysfunction, depression, and PTSD in women with a history of childhood sexual abuse: results from a randomized clinical trial

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica
H. San Raffaele Resnati, Milano

Meston CM, Lorenz TA, Stephenson KR.
Effects of expressive writing on sexual dysfunction, depression, and PTSD in women with a history of childhood sexual abuse: results from a randomized clinical trial
J Sex Med. 2013 Sep; 10 (9): 2177-89. doi: 10.1111/jsm.12247. Epub 2013 Jul 22.

Sperimentare l'efficacia della **scrittura espressiva** nella cura dei disturbi psichiatrici e psicosessuali nelle donne soggette ad abuso sessuale durante l'infanzia. E' l'obiettivo dello studio di Cindy Meston e collaboratori, del Dipartimento di Psicologia dell'Università del Texas ad Austin, Stati Uniti.

Le donne che hanno subito un abuso sessuale da bambine manifestano in età adulta alti tassi di **depressione**, **disturbo post traumatico da stress** e **disturbi sessuali**, con un netto impoverimento della soddisfazione sessuale e un forte distress.

Settanta donne con questo tipo di esperienza sono state suddivise in due gruppi e sottoposte a **cinque sessioni, di 30 minuti ciascuna, di scrittura espressiva**, focalizzandosi:

- il **primo gruppo**: sul trauma subìto:
- il **secondo gruppo**: sul proprio "schema sessuale", ossia sulla percezione di sé in ambito sessuale.

Le cinque sessioni sono state seguite – a due settimane, un mese e sei mesi – da **momenti validati di autovalutazione** delle proprie condizioni psicopatologiche e sessuali.

In entrambi i gruppi, le donne hanno riportato **un miglioramento dei sintomi depressivi e di quelli correlati allo stress post traumatico**. Inoltre, le donne alle quali era stato richiesto di scrivere a proposito dell'impatto dell'abuso sul loro schema sessuale hanno manifestato **miglioramenti significativamente più evidenti della funzione sessuale**.

La scrittura espressiva, **dando parole al dolore**, contribuisce dunque a ridurre le conseguenze dell'abuso sessuale infantile, riducendo la depressione, il disturbo post traumatico da stress e, qualora ci si focalizzi specificamente sull'ambito sessuale, anche i disturbi sessuali associati. In entrambi i gruppi il metodo si è rivelato di facile applicazione, di basso costo e bene accetto alle pazienti.

© 2013 - Fondazione Alessandra Graziottin - www.fondazionegraziottin.org