

Escribir, desahogar y sanar

Escribir nos conecta con lo que somos, lo que pensamos, lo que deseamos. De ahí que se recomiende como apoyo en procesos de duelo o una estrategia para aclarar los deseos y comprometerse con ellos.

Los mismos escritores, dedicados por completo al oficio de las letras, lo reconocen: escribir los libera, los hace felices, los conecta con ellos mismos, con la imaginación, con la creatividad. Escriben, afirman, para existir.

Autores, periodistas, poetas. Los que viven de unir palabras para contar historias reales o del mundo de la ficción, hablan de su capacidad para transformar. En los talleres de escritura creativa se alienta a quienes participan a realizar ejercicios en los que deben tomar lápiz y papel y plasmar palabras de forma automática, sin pensar demasiado, durante un tiempo determinado. Se dice que este experimento ayuda a superar la hoja en blanco y los bloqueos iniciales; sin embargo, cuando cada uno lee mentalmente lo que redactó se da cuenta de que expresó allí temores, dudas, expectativas.

Para Alexander Rodríguez, director del programa de Psicología de la Fundación Universitaria Luis Amigó (Funlam), la escritura “nos transporta a mundos que solo nosotros comprendemos y que otros deberían entender. El poder escribir, y escribir bien, implica una reflexión frente a lo que pienso y cómo lo pienso (...) Cuando escribimos nos abandonamos en las palabras, los artículos y los signos de puntuación surgiendo así las ideas, las líneas, los párrafos, una historia, más historias”.

Desde la misma postura del cuerpo se le va dando forma a la idea, complementa Omaira Giraldo, psicóloga y coach. “Yo comprometo a mi cuerpo y lo ubico en una posición específica para escribir, requiero conectar todo mi cuerpo para ello. Y segundo, la pausa: mientras voy escribiendo y tengo una idea sobre la cual pongo mi atención para escribir, voy generando la comprensión”.

No es extraño que muchas personas hayan seguido un diario, bien durante la adolescencia o que lo hayan mantenido, incluso, al crecer. Sin que nadie les dijera que tenía un efecto positivo en ellos lo hicieron, escribiendo lo que les pasaba, sus sentimientos. “Cuando se escribe se renombra lo que ha pasado y cómo eso que pasó transformó mi vida y hasta la de los que me rodean”, agrega Alexander Rodríguez.

“La escritura nos transporta a mundos que solo nosotros comprendemos (...) El poder escribir implica una reflexión frente a lo que pienso y cómo lo pienso”.

Manifestar lo que aún duele

El uso de la escritura con fines terapéuticos no es nuevo. El diario, escribir una carta a alguien a quien no se le ha podido expresar un sentir o molestia de forma directa, preparar las frases para un discurso que atemoriza, hasta escribir decretos para cambiar arraigadas maneras de pensar, son algunas estrategias.

Explica Omaira Giraldo que cuando hay dolores que no se han podido sanar, escribirlos ayuda a exteriorizarlos. “Ver lo que has escrito permite comprender también las ideas que tenemos y por las cuales no nos desprendemos de ciertos dolores. El escribir una nueva idea a partir de esa comprensión, te va a ayudar a modificar esa interpretación”.

En procesos de duelo es de utilidad. “Quienes hemos transitado por experiencias de duelo sabemos que harrar-contar-nombrar nos trae al presente lo que hemos perdido (...) Participar de una escritura en donde el dolor aparece de principio a fin implica un ejercicio de absoluta honestidad consigo mismo y con quien nos lee; allí, en ese punto de quiebre, aparece algo bello y fabuloso que se denomina resiliencia”, comenta el director del programa de Psicología.

En una conferencia reciente, el nobel de Literatura, J.M.G. Le Clézio, afirmó que hay momentos de su vida “que no han resultado en libros sino en la formación de mi alma, para inventar mi propia persona”. El escritor Javier Cercas dijo que escribe cada libro para dejar de ser quien es, sin embargo, no lo logra y esa esperanza de no fracasar es, finalmente, lo que lo mueve para enfrentar cada nueva obra.

"Cuando se escribe se renombra lo que ha pasado y cómo eso que pasó transformó mi vida".



Si se quiere conocer la fuerza de la escritura basta, entonces, con leer las entrevistas de los autores más reconocidos, en las que se refieren a los efectos en su propia existencia, o leer sus libros, con potentes historias, que sirven de compañía, de motor para imaginar nuevos mundos o para reflexionar y repensarse.

Recuerda Alexander Rodríguez las palabras de James Pennebaker, psicólogo de la Universidad de Texas, que ha estudiado el poder reconstructivo de la escritura, en las que explica que desde finales de los años setenta vienen estudiando cómo las personas enfrentan situaciones traumáticas dolorosas a través de la escritura expresiva. "Comenzamos pidiendo a un grupo de estudiantes universitarios que escribieran sobre sus vivencias personales más dolorosas, y descubrimos que aquellos que las habían mantenido en secreto tenían mayor potencial de enfermar. Entonces, invitamos a las personas a nuestro laboratorio a contarnos anónimamente estos secretos".

Palabras inspiradoras

Cuando alguien deja por escrito una meta se siente, de alguna manera, comprometido con ella. Es como cuando las personas establecen contratos y el firmar los implica que se respalda lo que allí se dice.

También se ha repetido, en especial en el ámbito escolar, que quien escribe estudia dos veces. Esta metodología ayuda a interiorizar los conceptos. Y en esa idea se basan, por ejemplo, algunos textos que abordan la mente subcon-

ciente, que motivan a elaborar frases o palabras de poder, una especie de decretos, referidos, a ser más positivos, amorosos, exitosos o abundantes, entre otros deseos.

En ese sentido, Omaira Giraldo, manifiesta que en la actualidad es tendencia en el campo terapéutico, con los temas de programación neurolingüística, constelaciones y otras herramientas, "el registro de frases de poder, el repetir también una declaración. Son maneras de seguir generando unas creencias nuevas. Escribir y repetir tantas veces que se convierta en la nueva creencia que se tiene".

Complementa que esas frases o palabras se pueden escribir y dejarlas en un lugar visible, donde la familia o en el ámbito laboral, vean el propósito de cambio que se tiene. "Es una manera de obligarse a sí mismo a ser coherente con eso que estoy diciendo. No me voy a hacer trampas a mí mismo". Inclusive, la psicóloga y coach, piensa que en ciertos procesos es interesante asociar la escritura con la lectura disciplinada, que "genera nuevos retos también".

Cuando trazamos grafías en un trozo de papel, añade Alexander Rodríguez, "estamos poniendo en perspectiva lo que soñamos, esperamos y estamos trabajando para que ocurra". No es que los resultados aparezcan por "arte de magia", sin embargo, escribir permite aclarar y abre el camino a la acción.

Ejercitarse en la escritura como terapia debe surgir de una intención profunda dejarse llevar por las palabras, por su fuerza, por su acción sanadora. **YOK**



Otros usos de esta escritura

Planear una conversación compleja. Aquellas personas que son muy tímidas y les cuesta abordar a jefes y compañeros, pueden preparar las principales ideas que quieren transmitir a través de un escrito. Luego, visualizar la situación, en la se vean capaces de expresarse de forma fluida.

Un ejercicio cotidiano. Escribir no es un ejercicio exclusivo para los especialistas en redacción. Tampoco se requieren ambientes especiales. Una libreta y un lápiz son suficientes para emprender este camino. "Ejercitamos en la escritura sería una opción propia de lo cotidiano, de lo que surge en la espontaneidad de la vida, con sus simplicidades y lo que nos toca a cada instante", cuenta Alexander Rodríguez.

