

Reyes Adorna Castro

**PRACTICANDO LA
ESCRITURA TERAPÉUTICA**

79 ejercicios



Desclée De Brouwer

índice

INTRODUCCIÓN	13
Escribir como terapia	13
Escribir como recurso personal	16
Escribir como recurso en psicología	19
Escribir como recurso en la enseñanza	22
Escribir como recurso en la enfermedad	24
1. LOS EJERCICIOS	27
Escribir para conocerse a sí mismo	28
Escribir para mejorar la autoestima	30
Escribir para superar problemas concretos	32
Escribir para mejorar las relaciones	35
2. EJERCICIOS PARA CONOCERSE A SÍ MISMO	37
La línea de la propia biografía	37
Un pequeño recorrido por mí mismo	39
10 años más	40
Preferencias	42
Espacios	44

Soy	45
Me acuerdo	46
Amar el misterio	48
El sabio interior.	50
Receta de la felicidad.	51
Deseos posibles e imposibles	52
La silueta	54
Soledad: un instante de plenitud.	55
Si fueras...	56
Mi filosofía	57
La sombra	58
Balance de las etapas vitales	61
3. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA	63
Lista de adjetivos negativos	63
Todos, nadie, siempre, nunca...	65
Autocríticas	67
Si no me sintiera culpable	70
Cualidades positivas.	72
Medicamento para la autoestima	73
Carta de amor a mí mismo	74
Me merezco, te mereces	75
Decir no	77
Casi perfecto	78
Un mar de fueguitos	81
Diálogo con mi cuerpo	83
4. EJERCICIOS PARA SUPERAR PROBLEMAS CONCRETOS	85
Vences tú	85
Si el problema no existiera.	86
Buscar otra solución	87
Insomnios	89

Índice

Cuando el miedo se convierte en ansiedad	90
Acepto	93
Carta de despedida al dolor	95
Educar la atención positiva	96
Universo paralelo	97
Desde el futuro te escribo	98
Las elecciones	99
Cuando el pensamiento es el enemigo	101
Contra la depresión y la obsesión	103
No puedo.	105
Ficha para la acción	107
Carta para un mal día	108
Sacaré fuerzas.	109
Lo que nunca nos podrán quitar	112
Me permito llorar	113
Transformar el sufrimiento en belleza.	114
Renacer.	115
Después de una pesadilla	116
Lista de las tareas no pendientes	117
Después de una pérdida	120
La otra libertad	121
Cuando el aburrimiento es un obstáculo	123
Página de la basura mental	124
5. EJERCICIOS PARA MEJORAR LAS RELACIONES	127
Quiénes van con nosotros	127
La incomunicación	129
Si tú me olvidas	131
La dependencia	133
Nada personal	136
Un mundo ideal	138
Cambiar los papeles.	141

La idealización	143
Controlar al dragón de la ira	145
Empatías	147
Carta a la persona que me hirió	148
Según las gafas	149
Poema para mirar alrededor	151
Buscar la belleza	153
Ejercitando el asombro	155
Es una fiesta	156
Satisfacciones	157
Carta de amor a quien vive con nosotros	158
La relación con el trabajo	159
Más allá de nuestros prejuicios	161
Los privilegios de los que gozamos	164
Cuando los demás no saben ayudarnos	166
Mis mejores deseos	168

BIBLIOGRAFÍA	169
------------------------	-----

Introducción

Escribir como terapia

“Si un hombre cualquiera, incluso el más vulgar, narrara su propia vida, escribiría una de las más grandes novelas que jamás se hayan escrito”.

GIOVANNI PAPINI

El libro que tiene en sus manos es fundamentalmente práctico. Se compone de 79 ejercicios que usan la escritura con el objetivo, no solo de enriquecer la creatividad del que los realice, sino también de favorecer su crecimiento como persona. Las actividades están dirigidas tanto a adolescentes y adultos que quieran ponerlas en práctica individualmente, como a terapeutas, psicólogos y profesores que deseen utilizarlas como recurso en sus sesiones o clases.

Después de un breve recorrido teórico por las características y el funcionamiento de esta terapia dentro de sus ámbitos de aplicación, se hará una clasificación de los ejercicios por su función terapéutica, para que el psicólogo, el profesor o la persona que individualmente los quiera poner en práctica, pueda recurrir a ellos según el objetivo que desee alcanzar.

La palabra escrita tiene un poder especial en la sanación que supera a la mera reflexión interna. En el mundo de nuestros pensamientos nuestro

lenguaje es instantáneo, inmediato, espontáneo, a menudo desordenado, no puede tacharse o borrar, y está lleno de redundancias, ambigüedades y contradicciones. Además de esto corre el riesgo de desestructurarse, disgregarse o irse por las ramas. Dentro de él, nuestras reflexiones están sujetas a la rapidez con la que se producen, y por eso resultan a veces superfluas, incompletas, o erróneas. Los pensamientos van y vienen en un viaje frenético, en el que las palabras se interrumpen unas a otras, las ideas saltan de instante en instante, y esas reflexiones que pretendíamos tener se quedan a menudo a medio pensar, puesto que irremediablemente otro pensamiento más fuerte se le ha impuesto casi sin darnos cuenta. Por eso, en algunas ocasiones nos sentimos enjaulados en nuestro universo mental, presos de un caos que no nos deja ver con claridad. No quiere decir con esto que los monólogos interiores con los que convivimos no sean útiles y necesarios, pero sí que a veces se quedan cortos a la hora de solucionar determinados problemas, realizar ciertos descubrimientos o tomar algunas decisiones importantes. Con la escritura ganamos en libertad, pues adquirimos una distancia útil que facilita poder convertirnos en los conductores y guías de nuestros pensamientos, transformándonos en los dueños de la situación. Al materializarlos en un papel, podemos manejarlos mejor; borrarlos, tacharlos, irnos hacia atrás, aumentar la concentración y elaborar reflexiones más valiosas y profundas, puesto que les hemos dado el tiempo necesario para madurar. Escribir nos obligará a pararnos, a organizar nuestras ideas, a ordenarlas y a fijarlas, ayudándonos a conquistar y gestionar nuestro mundo interior, que por otra parte, podrá mostrarnos la entrada a esas zonas oscuras de nosotros mismos donde normalmente es difícil acceder.

Muchos de los ejercicios que se proponen invitan a hacernos preguntas y a escribir las respuestas, o a reflexionar sobre determinadas cuestiones mientras se escribe. Con facilidad podemos caer en la tentación de solo pensar sobre ellas, o de realizar los ejercicios mentalmente. Si hacemos eso, correremos el riesgo de perdernos en nuestras divagaciones, de no completar la acción terapéutica y de que no resulten efectivos. Por lo tanto, si queremos beneficiarnos de esta terapia, debemos lanzarnos a escribir.

“Una jaula se fue a buscar un pájaro”, escribió Franz Kafka en su cautiverio en Zürau. Si fuera cierto que la escritura nos ayuda a sentirnos un poco más libres, espero que este libro nos haga burlar a alguna de esas jaulas que a veces insisten en perseguirnos en nuestro vuelo por el mundo.

Escribir como recurso personal

“Espero poder confiártelo todo como aún no lo he podido hacer con nadie, y espero que seas para mí un gran apoyo”.

ANA FRANKL

Así comienza el diario de esta niña y el relato de sus sueños, reflexiones y pesadillas. En sus letras se desprende la esencia misma de la escritura terapéutica, tener en ella un amigo ideal que nunca abandona, que siempre comprende.

No se trata de esforzarse en realizar una obra de arte extraordinaria, ni un poema armonioso, bello o bien estructurado, ni siquiera hace falta un talento especial para la creación literaria o una excesiva imaginación. El acto de escribir es lo fundamental, puesto que lo importante se gesta en el mismo proceso. La corrección, si se quiere, llegará después, como un acto secundario. Y lo que se haga con el resultado, ya sea quemarlo, romperlo, publicarlo, guardarlo o colgarlo en internet, dependerá de los deseos del autor, que si lo necesita, podrá culminar con esta acción la función terapéutica. Como dice el poeta Ángel González:

“Escribir sobre uno mismo es una forma de explicarme, de poner en orden mi mundo, de reconocerme. Si no estuviesen dictados por la intención de hacer literatura, podría decirse que esos textos tan directamente basados en situaciones reales, en datos verdaderos, son el resultado de insólitas sesiones terapéuticas, en las que soy el paciente y el médico en una sola pieza. Y ciertamente, en ocasiones ha resultado ser un eficaz alivio de mis males”.

Lo único que hace falta para empezar es un cuaderno y un bolígrafo, o si se quiere, un ordenador. La elección del primero a veces adquiere cierta importancia en el proceso. Hay quienes personalizan la portada, realizan dibujos o compran diarios que estéticamente coincidan con su estilo o su personalidad. No hay nada determinado.

En cuanto al lugar y al tiempo de realización tampoco es cerrado. Aunque hay ejercicios que deben realizarse en el momento y el lugar en el que se presenten ciertos problemas, como los síntomas de la ansiedad o las dudas patológicas, lo normal es que el que escribe elija el espacio y el instante que desee. Hay quienes prefieren escribir fuera de casa, en un parque o en una cafetería. Otros prefieren hacerlo en el hogar, en un espacio íntimo determinado. Algunos dedican más tiempo a reflexionar antes de escribir; otros se lanzan a ello casi sin pensar. Nada está establecido en los dominios de la creatividad. Lo que sí sería conveniente es llevar siempre una pequeña libreta encima donde poder anotar las anécdotas, reflexiones, o los debates internos que experimentemos, para poder escribir después sobre ellos más detenidamente.

Con respecto al orden de realización de los ejercicios, estará determinado por las preferencias o necesidades que el escritor posea en esos momentos. Se podrá seguir la secuencia en la que aparecen, realizar el que más apetezca o el que crea en un momento concreto necesitar. Y aunque es más recomendable hacer de la escritura un hábito, se podrá recurrir a ellos, si se quiere, exclusivamente en circunstancias puntuales de la vida, en los que haga falta una ayuda para sacar fuerzas del interior, desbloquearse o resolver ciertos conflictos. También podrán intercalarse en un diario personal, si se posee. Sea como sea, todos pretenden tener su función dentro del ámbito de desarrollo de la persona. Y en todos se podrá sentir un modo de conectar con nuestro yo más hondo y a veces, olvidado. La escritura nos ayudará a reinventarnos, a buscar un centro donde colocar nuestro eje, a reinterpretar nuestra historia y a darle un sentido, convirtiéndola en un relato coherente y único donde tenemos el privilegio de ser al mismo tiempo protagonista y narrador. Con ella tendremos también la posibilidad de reconciliarnos con nuestra soledad, porque en sus dominios los seres humanos accedemos a nuestro propio descubrimiento y nuestra propia aceptación.

La ventaja del cuaderno y del lápiz es que siempre podemos llevarlos a mano, como ese amigo que siempre ama, escucha y comprende, que en definitiva, no es más que uno mismo.

La escritura como recurso en psicología

“Entonces, doctor, ¿según usted todos los novelistas, hombres y mujeres, son unos neuróticos?”, pregunta André Maurois en Tierra de promisión. “Para ser más exactos –responde–, todos serían unos neuróticos si no fueran novelistas... La neurosis hace al artista, y el arte cura la neurosis”.

PHILLIPE BRENOT, *El genio y la locura*

18 Tanto al escribir como al leer, el ser humano interpreta hace muchos siglos la obra literaria como una manera de liberarse de todo dolor excesivo, buscando el desahogo y la paz. Fue Aristóteles el que tomó del lenguaje médico el término *catarsis*, que inicialmente se refería al proceso de purificación por el cual el cuerpo elimina elementos perjudiciales, nocivos. Él lo introdujo en las artes, para trasladar su significado a la necesidad del alma de expulsar todo lo que dentro resulta dañino contener. De este modo, las disciplinas artísticas, según él, y en concreto la tragedia, hacen liberar a la psique de todo aquello que le desborda: pasiones, fuerzas desenfrenadas, emociones intensas.

Pero si bien los escritores de todos los tiempos han intuido este fenómeno de liberación interior y han visto cómo en ocasiones la escritura les aliviaba del peso del mundo, este recurso en psicología no aparece hasta el psicoanálisis, que vio en el hecho de escribir una función reparadora de separarse de la angustia insoportable, invitando a sus pacientes a relatar su vida desde la infancia para sacar a la luz aquellas vivencias que se quedaron en el subconsciente, o a usar la escritura automática, para hacer fluir las ideas sin el dominio de la razón.

Desde entonces, esta herramienta tiene un lugar cada vez más importante en las terapias actuales, incluso a veces están centradas en alguna de sus manifestaciones, como la terapia narrativa de los psicólogos Michael White y David Epston, el uso del cuento terapéutico en la terapia psicosomática, desarrollada por Paola Santagostino, o las técnicas

de escritura autobiográfica de la logoterapia. Esta última fue fundada por Viktor Frankl, y está basada en la búsqueda de un sentido a la existencia, a pesar de las circunstancias. Él mismo se benefició de la escritura dentro de los campos de concentración, escribiendo en pequeños papelitos que mantenía ocultos. Según sus palabras, la idea de escribir un libro “lo mantenía vivo”. Frankl dice al respecto:

“Tenemos que guiar al paciente a imaginar su propia vida como una novela en la que él es el protagonista y de él depende el desarrollo de los sucesos y la determinación de lo que va a suceder en los capítulos siguientes. Tenemos que apelar a su persona, a su actividad, invitándolo a imaginar la posibilidad de llegar a un punto extremo y de estar escribiendo su propia biografía. Esto le permitirá actuar con un mayor sentido de responsabilidad”.

Daniele Bruzzone, pedagogo y miembro del Consejo Directivo de la Asociación de Logoterapia y Análisis Existencial Frankliana (ALAEF), afirma:

“La escritura puede ser una herramienta en la logoterapia, ya que la escritura es un dispositivo, o sea que es una técnica que le da forma a nuestra historia, a nuestra personalidad. La mente es un aparato generador de textos y de significados, y lo hace de manera narrativa. La mente construye, desconstruye y reconstruye el sentido de ese cuento que es la existencia. (...) No transforma los acontecimientos, sino el sentido que éstos tienen”.

En esta línea, Alejandro De Barbieri, psicólogo clínico y logoterapeuta uruguayo, resume las ventajas de la incorporación de la escritura al proceso de psicoterapia, en su artículo “La cura por la palabra escrita”. Estas son:

“Compromiso:

El invitar al paciente a escribir al sobre su proceso, aumenta el compromiso del paciente para con su propio proceso de curación, lo

mantiene “conectado” con él mismo y con su proceso, entre una sesión y otra; es decir, ayuda a mantener la continuidad del mismo ya que se reduce el “corte” que algunos pacientes hacen entre una sesión y otra.

Participación activa:

Lo hace sentirse más activo y disminuye la proyección de la “cura” o de la palabra mágica en el terapeuta. El paciente es protagonista de su propia recuperación.

Expresión de sentimientos:

Facilita la expresión de sentimientos y emociones. (...)

Favorece la derreflexión:

El paciente deja de rumiar sobre sí mismo, para plasmar la idea en el papel. (...)

Favorece el autodistanciamiento:

Tomamos distancia de lo que nos pasa, ya que escribir implica un proceso secundario de elaboración sobre lo vivido”.

Por otra parte, una de las terapias que más éxito está obteniendo en la actualidad para la resolución de problemas psicológicos, la Terapia Breve Estratégica, está usando sistemáticamente y cada vez con más frecuencia diferentes recursos que invitan al paciente a escribir, referidos a conflictos internos concretos. Esta terapia está basada en romper el círculo vicioso que la persona ha establecido intentando una y otra vez resolver su problema, recurriendo a unas soluciones que más que ser efectivas, hacen que este empeore. Por lo tanto no ahonda en las causas del obstáculo, sino en los recursos y mecanismos para superarlo. Por esa razón, por medio de estrategias, se intenta que el paciente rompa el sistema que ha creado para solucionar su problema. Este participará activamente en su recuperación, puesto que deberá realizar esas tareas prescritas y sentirse protagonista en el proceso de cambio. Pues bien, en la última década y de la mano de Giorgio Nardone, director de la Escuela

de Postgrado de Psicoterapia Breve Estratégica en Arezzo, la escritura está adquiriendo un papel cada vez más importante en estas estrategias y prescripciones. De este modo por citar algunos ejemplos, el terapeuta estratégico puede invitar al paciente a escribir sobre sus síntomas y emociones en el momento mismo de la llegada de la ansiedad, a relatar por escrito sus peores fantasías, a escribir durante un tiempo determinado al día sobre aquello que le atemoriza, elaborar cartas a la persona que se ha ido o nos ha abandonado, mantener por escrito los debates interiores fruto de la duda patológica, o liberar algún bloqueo escribiendo cómo sería su vida sin él. En este libro se incluirán algunos ejercicios basados en sus experiencias, para casos concretos de problemas psicológicos enquistados.

Estos y muchos otros que integran este manual, están diseñados para ampliar los recursos de psicólogos y terapeutas en sus consultas.

La escritura como recurso en la enseñanza

El objetivo principal de la educación es propiciar y favorecer el desarrollo de la personalidad de los alumnos. El profesor en el aula no solo tiene en sus manos la posibilidad de transmitir conocimientos, sino una preciada oportunidad de abrirles las puertas a su mundo interior, a sus recursos personales, a su aceptación y valoración como individuos. Las estrategias para conseguir estos objetivos son múltiples y variadas, y entre ellas se encuentra la escritura.

La voz, los textos, la palabra escrita, son las herramientas más usadas en el aula para el aprendizaje. El niño aprende con ellas a estructurar su mundo y su realidad, a organizar sus ideas y a expresarlas, a asimilar conocimientos, y a realizar las tareas con orden, lógica, corrección y coherencia. Las palabras, tanto orales como escritas, vuelan continuamente por el aula y esa costumbre de utilizarlas en sus quehaceres diarios juega a favor del profesor, que puede usar este recurso para ayudar a que se conozcan, reflexionen, tomen perspectiva, fomenten su creatividad, expresen sus emociones o resuelvan sus problemas. Normalmente los adolescentes responden muy favorablemente a las tareas de escritura creativa y terapéutica, incluso aquellos que presentan una actitud de rechazo al estudio. Por un lado porque son diferentes a las que están acostumbrados y por otro porque intuyen que dentro de ellas se esconde una oportunidad de mirarse por dentro, de liberar las inquietudes, dudas o contradicciones de esta etapa controvertida, de conocerse mejor y de expresar sus emociones a todos los miembros del grupo, en un clima que favorece la aceptación, puesto que todos están, a su vez, expresándose. Incluso a veces la escritura se convierte en el único recurso posible para motivar a un alumnado con circunstancias desfavorables o dificultades especiales. Es el caso de Erin Gruwell, maestra que comenzó sus prácticas docentes en el instituto Wilson de California y que muestra un ejemplo reciente y bastante significativo del poder de la escritura en el proceso de cambio. Ella se dio cuenta enseguida de que su clase estaba llena de jóvenes con vidas dramáticas. Así que creyó en ellos, los escuchó y les

habló de esas personas que habían salido adelante a pesar de sus circunstancias, ayudadas por la escritura. Los invitó a escribir un diario contando sus vidas y sentimientos, y muchos de ellos vieron en esta experiencia un empuje para gestionar y mejorar sus vidas. El libro *Diarios de la calle*, recoge fragmentos de los escritos de esos chicos y de ella misma.

Asimismo los ejercicios de escritura pueden servir de complemento en las aulas de enseñanza secundaria y en ocasiones en los últimos niveles de primaria, sobre todo desde las sesiones de tutoría. El educador podrá adaptarlos a las necesidades del grupo al que van dirigidos y propiciar no solo que sus miembros reflexionen por sí mismos o que se conozcan, sino que se integren en el aula y se acepten entre ellos. Por otra parte, el profesor de Lengua y Literatura, por la afinidad de su asignatura con esta herramienta, podrá integrar muchas de estas actividades en los contenidos de su programación, contribuyendo no solo a fomentar la creatividad de sus alumnos, sino a su desarrollo como personas.

La escritura como recurso en la enfermedad

La escritura parece no solo ser útil a nivel psíquico, sino también físico. James W. Pennebaker, profesor de psicología en la Universidad de Texas, que desde la década de los 80 estudia el poder curativo de la escritura, ha investigado el beneficio, no solo a nivel emocional sino también a nivel corporal, que posee esta terapia. Al escribir se ve implicada por un lado, la parte artística, irracional y emocional de la creatividad humana, y por el otro, la parte más lógica, racional y estructurada del lenguaje. Por lo tanto, se ponen en funcionamiento los dos hemisferios cerebrales, que interrelacionados ayudan a la regulación del sistema límbico y el equilibrio emocional. Habla de cómo aquellos traumas vividos, aquellas vivencias que se guardan en nuestro silencio más profundo, son desencadenantes en muchas ocasiones del estrés, que *“podría acelerar procesos psicósomáticos, incrementando el riesgo de enfermedad y otros problemas relacionados con él. Contener pensamientos, sentimientos o comportamientos vinculados con traumas emocionales, provoca estrés; liberarlos debe, en teoría, reducirlo”*. Según él, esta liberación favorece que los ritmos cardíacos sean más bajos y que se mejore la actividad de buena parte de los leucocitos, por lo que el cuerpo, gracias a la mejora del sistema inmune, será capaz de hacer frente a las infecciones con más efectividad o hacer más llevaderos los síntomas de las enfermedades que podemos sufrir. Y apoyando esta teoría, Gillie Bolton, terapeuta, experta e investigadora de la escritura terapéutica, coincide con Pennebaker en los resultados de sus investigaciones. Trabajando en Londres con enfermos terminales de cáncer, todos coincidieron en la satisfacción que encontraron en la expresión de sus vidas y sus sentimientos acerca de la muerte y de su enfermedad. La terapia les ayudó a estar más serenos, menos ansiosos y con un ánimo mejor que el que tenían antes de empezar a escribir.

No queremos decir con esto que la escritura como forma de liberación de estrés y traumas, sea capaz de curar enfermedades, pero sí podría mejorar nuestro ánimo, reducir nuestra ansiedad y sus consecuencias

físicas, y sentirnos más capacitados para escuchar los mensajes de nuestro cuerpo, reforzando su cuidado y su salud.

No sería descabellado entonces prescribir por ejemplo terapia poética a pacientes con ciertos riesgos, para prevenir futuras enfermedades o para mejorar los síntomas de algunos trastornos relacionados con el estrés o la ansiedad. Manu Rodríguez en su libro *Manual de escritura curativa*, escribe: “estoy convencido de que el estado ahorraría en salud pública si reconociera el valor terapéutico de las artes”. Ya hay psiquiatras que recomiendan la lectura de las tragedias de Shakespeare para que los pacientes puedan sentirse identificados con los problemas emocionales de sus personajes y para que la soledad ante el problema disminuya. Y el poeta Robert Graves afirma:

“Una bien seleccionada antología es un dispensario completo de medicina contra los trastornos mentales más comunes, pudiendo emplearse lo mismo para prevenirlos que para curarlos”.

Una buena batería de ejercicios de escritura, también.

1.♦

Los ejercicios

Los ejercicios de este libro están organizados por su función terapéutica, aunque estas funciones pueden aparecer mezcladas en una misma tarea:

- *Ejercicios para conocerse a sí mismo.*
- *Ejercicios para aumentar la autoestima.*
- *Ejercicios para superar problemas concretos.*
- *Ejercicios para mejorar las relaciones.*

Muchos de ellos pueden realizarse en grupo, por lo que se enriquece la experiencia de escribir con la de la lectura y el diálogo; el que escribe aprende a escuchar y tiene la posibilidad de sentirse identificado o comprendido por los demás. Algunas de las distorsiones cognitivas que sufre pueden disiparse por la mirada de los otros, ampliando de este modo su conciencia de la realidad.

Asimismo, los ejercicios podrán adaptarse a las características del grupo al que van dirigidos, ya sean adolescentes o adultos, puesto que las necesidades de cada uno de ellos variarán dependiendo de múltiples factores y circunstancias.

Algunos van acompañados por citas, poemas o pequeños relatos y ejemplos. Estos tienen la misión de reforzar la función terapéutica y ayudar a la comprensión y consecución del ejercicio, aunque el terapeuta o el profesor, según vea necesario, puede incluirlos o no en sus sesiones, adaptarlos o ampliarlos.