

Reyes Adorna & Jaime Covarsí

# POESÍA TERAPÉUTICA



*Serendipit*

DESCLÉE DE BROUWER

194 ejercicios para hacer un poema cada día

Reyes Adorna Castro  
Jaime Covarsí Carbonero

198

## POESÍA TERAPÉUTICA

194 ejercicios para hacer un poema cada día

Crecimiento personal  
COLECCIÓN

*Serendipit* 

Desclée De Brouwer 

# ÍNDICE

Introducción.....	11
1. La poesía como terapia.....	13
2. El método.....	25
3. 194 ejercicios.....	31
Bibliografía.....	117

# INTRODUCCIÓN

*La poesía es el lugar donde todo sucede.*

Alejandra Pizarnik

Este libro pretende profundizar en la capacidad terapéutica de la poesía, dignificarla, y hacerla accesible a quien lo desee desde la creación propia. Para ello, ofreceremos un método para adquirir el hábito de escribir un poema cada día, entregando casi doscientas consignas o propuestas con las que superar el bloqueo y el miedo al papel en blanco, que pueden obstaculizar inicialmente esta terapia.

La poesía ha sido normalmente considerada las más compleja, misteriosa e incomprensible de todas las artes de la palabra. Esta concepción de la expresión poética nos hace a menudo rechazar su lectura y mucho más su creación. Con esta creencia, nos estamos perdiendo el género más intimista de toda la literatura, y en el que los escritores y lectores de poemas han descubierto parte de su ser y su posición en el mundo. Reconciliarnos con ella es descubrir su valor vital y un medio para hallarnos a nosotros mismos.

Porque de toda la expresión literaria, la lírica hace culminar los procesos terapéuticos internos, al estar más unida a la parte más



profunda y emocional del ser humano. Ella es la que nos regala la capacidad de profundizar en nuestras mareas emocionales, de intimar con nosotros mismos, establecer relaciones con el exterior, mirarnos dentro y dar forma a pensamientos y emociones, enredados en la belleza y la extrañeza del lenguaje poético.

Si nos acostumbramos a presenciar el mundo desde las lentes del poema, aprenderemos a buscar y a descubrir material poetizable hasta debajo de las piedras, a observar las cosas como si fuese la primera vez, desautomatizar nuestras supuestas certidumbres, y entrar en un universo diferente, siempre vivo. Esa mirada especial nos enseñará puertas, antes desapercibidas, que nos llevarán hacia una mayor plenitud personal y una conciencia más amplia.



# 1

## LA POESÍA COMO TERAPIA

### La escritura y la poesía terapéuticas

*La alegría de escribir.  
La posibilidad de hacer perdurar  
la venganza de una mano mortal.*

Wisława Szymborska

Usar la escritura como terapia es un recurso para mejorar la calidad de vida. Es una herramienta que siempre tenemos a mano, fácil, cómoda y barata, que puede servirnos para distanciarnos de los problemas y verlos con más claridad, desahogar nuestras emociones cuando nos desbordan, aclarar nuestras ideas, conocernos mejor a nosotros mismos o reflexionar pausadamente sin el desorden y el caos de nuestro pensamiento.

Escribir tiene un poder terapéutico que funciona del siguiente modo: ayuda a que las conexiones entre los dos hemisferios cerebrales se realicen con mayor eficacia, puesto que actúan unidas la parte racional y la emocional y creativa. Estas conexiones hacen que el cerebro esté más predispuesto a la resolución de problemas y que le sea más fácil hacer frente al estrés. También nos ayudan a salirnos



fuera y educar la mirada, observar nuestros estados internos y gozar de más perspectiva y visión del mundo exterior.

La escritura nos enseña a mirar porque nos hace pararnos y centrarnos no solo en un pensamiento, en una sola emoción, en un solo punto de nuestra existencia. Escribir nos amplía la mirada. Puede hacernos observar los problemas desde una posición más amplia, situarnos desde arriba, posicionarnos en los ojos del otro, o mirar lo que nos preocupa desde otra perspectiva, para empezar a tomar el mando de lo que nos ocurre dentro y aprender también a observar todo lo que ocurre fuera.

Y, ¿qué dicen los expertos en neurociencia sobre esta técnica? Según D. Siegel, *escribir un diario activa la función narradora de la mente. Los estudios indican que el simple hecho de anotar la descripción de una experiencia difícil, puede reducir la reactividad fisiológica y aumentar la sensación de bienestar, aunque lo que se haya escrito no lo enseñemos a nadie. Escribir acerca del trauma mejora las funciones inmunitarias.* Y R. Trivers dice: *se necesita escribir muy poco para que se detecten efectos inmunitarios medibles algunas semanas después. Una reseña reciente de 150 estudios confirman que escribir las emociones experimentadas, aunque sea en forma de escritos autobiográficos esporádicos, produce a menudo efectos inmunitarios positivos.* Al respecto da algunas pautas, como por ejemplo, afirma que si usamos más palabras que expresen emociones positivas nuestra salud mejora. Así escribir “no estoy feliz”, es mejor que escribir “estoy triste”, quizá porque en el primer caso el foco está puesto en la emoción positiva. También afirma que *adoptar varias perspectivas en un relato biográfico está relacionado con la mejora de la inmunidad* y que sacar fuera los traumas infantiles es positivo para la salud. Parece ser que mantener secretos internos, nos hace ser más proclives a padecer enfermedades, tanto mentales como físicas, por la ansiedad que provocan si no los liberamos. La escritura puede servir para sacar fuera todo aquello que nos desborda, incluido nuestros más profundos secretos.



Y concretamente, el lenguaje de la poesía estimula áreas cerebrales. Nicola Molinaro, investigador italiano, y sus colaboradores, analizaron cómo influyen en la actividad cerebral diversas figuras retóricas. De todas las figuras utilizadas, el oxímoron –recurso que consiste en unir dos conceptos que supuestamente tienen significados excluyentes o contradictorios, como “nieve cálida”–, es la que mayor actividad generó, sobre todo en el área frontal izquierda que se relaciona con el lenguaje y la creatividad. También se registró una gran actividad cuando se mezclan dos palabras que de forma natural no están relacionadas, que ellos llamaron “expresión incorrecta”, como “monstruo geográfico”. Incluso se estudia la posibilidad de que la poesía pudiera servir para estimular aquellas áreas que están dañadas. Experiencias como la de la clínica psiquiátrica del hospital Cumberland de Brooklyn en Nueva York muestran que una terapia poética bien llevada puede mejorar el estado de ánimo y el estrés de los pacientes.

Por lo tanto, tenemos un recurso que puede acompañarnos toda la vida y solo nos hace falta para ello un cuaderno y un bolígrafo o un ordenador. La escritura puede convertirse en la mejor amiga que podemos tener, que no es más que uno mismo, o aquella parte más sabia, más amorosa, que habita en nosotros, capaz de escucharnos, comprendernos y de perdonarnos.

