

NOELIA MENDIVE

TRANS
FORMA
CIÓN
emocional



UN VIAJE A TRAVÉS DE
LA ESCRITURA TERAPÉUTICA

Serendipity

DESCLÉE DE BROUWER

Noelia Mendive Moreno

204

TRANSFORMACIÓN EMOCIONAL
Un viaje a través de la escritura terapéutica

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

1. El comienzo	11
2. Conócete a ti mismo	19
La hora de las preguntas reveladoras.	21
Un pintor especial	23
Las etapas de tu vida	24
Poema a mis yoes.	25
¿Cómo me comunico con los demás?	27
Blanco, negro, o los dos.	29
Transformación	31
Una historia peculiar	34
Inteligencia sexual.	36
Mis fortalezas.	38
3. Descubre lo bueno que hay en ti	45
La línea de la vida positiva	47
Mis logros	48
Halagos	49
Un regalo.	51

TRANSFORMACIÓN EMOCIONAL

4. Emociones complejas	53
Aquello que nunca te he dicho	55
Liberación	57
Tierra, trágame	60
5. Regulación fisiológica	63
Atención plena	64
Ejercicio para la concentración	65
Para momentos de rabia	66
Ejercicio para reducir la ansiedad	67
¿Qué es lo peor que podría pasar?	69
6. Creencias aprendidas y efectos psicológicos	73
Creencias aprendidas	75
El efecto halo	77
El efecto Pigmalión	79
7. Reflexiones para vivir	83
Brindemos por el aprendizaje de cada error	85
Historias que se repiten	87
Mis cruces	90
Quiero seguir	92
Una versión inesperada	95
8. Resolución de conflictos	101
Análisis de una pesadilla	103
La máquina de las soluciones	105
Razones legítimas	108
Un consejo especial	109
Una discusión diferente	110



ÍNDICE

9. Despedidas y finales.....	113
Cerrar círculos.....	115
Lo que fue, lo que es.....	117
10. Cuestiones prácticas.....	119
Gestión del tiempo.....	121
Inventario de recursos.....	124
11. Tu felicidad.....	129
Mis valores.....	131
Pequeñas cosas divertidas.....	136
Mis necesidades.....	137
Lo que yo quiero.....	140
¿Cuánta felicidad me aportas?.....	141
El fin del mundo se aproxima.....	143
Un día perfecto.....	144
Me mimo.....	145
Integrar mi yo.....	147
¿Qué es para ti la felicidad?.....	148
Bibliografía.....	151



1

EL COMIENZO

Soy de ese tipo de personas que no acaba de comprender las cosas hasta que las pone por escrito.

Haruki Murakami, *Tokio Blues*

Recuerdo haber escrito desde que era niña. En mi generación, la del 87, eran típicos los diarios como regalo para cumpleaños, comuniones, navidades... Las páginas blancas, a veces acompañadas por suaves líneas y figuritas en su esquina inferior, el olor a limpio, y mis ansias por rellenarlas, hacían que mis diarios nunca quedasen olvidados en un rincón. Algunas hojas únicamente contenían dibujos, otras fotografías, de cantantes, actores, otras, simplemente los chascarrillos de la clase. Cerraba cuidadosamente el candado que por aquel entonces caracterizaba a todos los diarios para niñas y niños que se vendían en las librerías. Y la llave, tan perfectamente escondida. ¡Como si guardase secretos de estado!

Mi vocación como terapeuta también apareció a una edad temprana. Apenas recuerdo qué años tendría, tal vez cinco o seis. Todavía puedo oler aquella vieja caja de puros de madera, lisa,



al mismo tiempo áspera, donde guardaba mis tarjetitas, perfectamente recortadas, y algún que otro bolígrafo. Ya por entonces, mi imaginación corría a una velocidad más grande de lo que mi capacidad racional podía comprender. Jugaba a hacer entrevistas a personas que me contaban sus asuntos, y yo, entonces, escribía sus demandas en los papelitos blancos, mientras ellos esperaban a que les llamase con alguna solución tras estudiar sus respuestas. Ahora lo entiendo, ya iba afinándose en mi interior mi gusto por las sesiones terapéuticas.

Durante mi adolescencia, nunca conseguí el resultado esperado, ya que ni siquiera sabía qué pretendía de mis noches en vela escribiendo. Frustración, porque un escritor no puede hacer algo ajeno a él, tal y como quería yo. La satisfacción más grande se logra cuando una parte de ti se encuentra sobre el papel, tu esencia, la que da vida a la historia.

Fue una tarde de estudio en la biblioteca cuando comprendí el verdadero significado de la escritura. Ya había terminado la carrera, tenía un trabajo, y preparaba mis exámenes del máster. Bajé a fumar un cigarro. No puedo olvidar la rabia y el asco que sentí tras la conversación que mantuve con un viejo conocido con el que me topé a la entrada. Ni tan siquiera soy capaz de comprender qué podía hacer el susodicho en un lugar tan alejado de su capacidad mental. Podrán imaginar por mis palabras que el tono de la conversación no fue muy agradable, al menos el mío. Recuerdo sus palabras, su altanería, su chulería, el anhelo en sus ojos de tenerme. Mientras conversábamos, mi cerebro fue capaz de producir una alucinación, que no estaba muy lejos de la realidad, sus babas cayendo por la barbilla. Fue una sensación realmente asquerosa. Y yo, que siempre me he considerado una persona educada y elegante, me despedí con mi sonrisa más hipócrita y subí de nuevo a la sala de estudio tras haberme fumado el cigarrillo más ansioso de mi vida. No sé cuánto tiempo perma-



necí con la cabeza y la mirada fijas sobre el cuaderno, pero pareció un suspiro. Puse sobre el papel todo aquello que nunca antes había sido capaz de decir, incluso de pensar. Y mi rabia se extendió a todos los seres como aquel, chupasangres, tóxicos, engreídos, y posteriormente abarcó a todas aquellas personas que se creen que tienen algún derecho sobre los demás, y poco a poco fui hilando temas que a simple vista podrían parecer del todo inconexos, pero que en el recorrido de mi vida, sin embargo, tenían todo el sentido del mundo.

Cuando terminé, todavía estaba alterada. Leí todo lo que había escrito. Se notaba que lo había hecho con fuerza, por el color de la tinta y la rectitud de las letras. Me pareció tan trivial la situación en ese momento, que no pude sino echarme a reír.

Y así es como conocí la función terapéutica de la escritura, conmigo misma.

Escribir, al igual que hablar, supone un desahogo emocional. ¡Ojo! Esto no quiere decir que hablar no sea necesario. Pero para algunas personas, es más fácil expresarse a través de la escritura. Una ventaja sobre ello, es que en la escritura no hay restricciones, no tenemos que pararnos a pensar antes sobre lo que vamos a escribir por miedo a que nos juzguen, o por vergüenza. Podemos tratar temas que son tabúes o de los que tenemos más reparo a la hora de hablar. En este sentido, uno de los aspectos más importantes es que sabemos que lo que escribimos no vamos a compartirlo con nadie, eso hace que lo que expresamos venga desde nuestro interior y no esté condicionado.

La escritura terapéutica puede hacerla cualquier persona. No se atiende a la gramática, a si queda bien o mal, a cómo suena. No. Todo fluye de forma natural.

La escritura terapéutica es muy eficaz para buscar soluciones a problemas y estrategias de cambio. Tras expresar el malestar o



problemática concerniente, nuestra mente se libera del conflicto en sí, y deja espacio para poder pasar a la acción.

Pennebaker, profesor en el Departamento de Psicología en la Universidad de Austin, Texas, es pionero en el estudio del uso de la escritura expresiva como una ruta para la curación. Sus investigaciones han mostrado que la escritura enfocada a corto plazo puede tener un efecto beneficioso en todo el mundo, incluidas personas con enfermedades terminales o que han pasado por experiencias traumáticas. Dicho investigador afirma que cuando trasladamos una experiencia al lenguaje la estamos haciendo accesible esencialmente. Los individuos pueden ver mejoras en la llamada “memoria de trabajo”, la cual es esencialmente nuestra habilidad para pensar más de una cosa a la vez. También mejora el sueño. Nuestras conexiones sociales pueden reforzarse porque al practicar la escritura terapéutica, se crea una mayor habilidad para enfocarse en alguien más aparte de uno mismo. La escritura permite a la gente detenerse por un momento y evaluar sus vidas. Si bien, el autor afirma que es necesario escribir con precaución. Por ello establezco algunas precauciones a tener en cuenta con la escritura terapéutica:

- No tomar alcohol o sustancias estupefacientes tras realizar los ejercicios.
- Si alguno de los ejercicios está dirigido a una persona en concreto, hemos de valorar cautelosamente si deseamos hacer tangibles los pensamientos y acciones desarrollados en la actividad hacia tal persona.
- No repetir los ejercicios sobre soluciones y toma de decisiones para las mismas situaciones una y otra vez, pues podríamos entrar en un bloqueo, saboteándonos a nosotros mismos, y los resultados podrían dejar de ser útiles.
- Al realizar despedidas por escrito, conviene romper el papel. De esta forma la despedida será más real.



- Se recomienda realizar cualquier actividad de escritura terapéutica en un ambiente tranquilo, silencioso y cómodo. Es importante disponer de tiempo suficiente y no estar pendiente del reloj.

Como he advertido en párrafos anteriores, la escritura terapéutica resulta muy beneficiosa. El mero hecho de realizar las actividades que se proponen en esta guía ya es de por sí terapéutico, pues supone una liberación y descarga emocional. En concreto se pretende conseguir lo siguiente:

- Tomar conciencia de uno mismo y conocerse mejor.
- Aumentar la autoestima.
- Aceptarse a uno mismo, quererse y permitirse ser tal cual.
- Identificar las emociones y la complejidad del mundo interior de cada uno, así como la comprensión de cómo nos afectan.
- Liberar tensiones.
- Desculpabilizar y eliminar creencias aprendidas.
- Identificar las necesidades propias y anteponerlas a las de los demás, contrariamente a lo que se hace habitualmente.
- Reflexionar sobre los condicionantes que generan malestar en la vida cotidiana.
- Abordar conflictos de forma saludable.
- Relativizar problemas y preocupaciones actuales.
- Mejorar las relaciones personales.
- Lograr una toma de decisiones adecuada.
- Cerrar círculos y elaborar pérdidas.
- Establecer metas concretas para lograr la felicidad.

El presente libro tiene su base en todos los conocimientos psicológicos que adquirí durante la carrera de Psicología y posteriormente en diversas formaciones, en los libros que he leído de forma autodidacta sobre escritura, y más concretamente, sobre escritura terapéutica, en la experiencia con mis pacientes durante las sesio-



nes, en los talleres de escritura terapéutica que he impartido, y cómo no, en mi propia experiencia vivencial y en las situaciones adversas a las que me he enfrentado, las cuales son la causa de que decida crear esta guía para la superación de obstáculos y mejorar la calidad de vida de todo aquel que quiera.

Los ejercicios son originales, y los he ido configurando en base a las necesidades que han presentado los alumnos y alumnas durante los talleres, y también durante las sesiones terapéuticas.

La clasificación de los ejercicios la he organizado en base a diez áreas de interés esenciales para abarcar una buena parte de la complejidad del ser humano: autoconocimiento, autoestima, emociones, regulación fisiológica, creencias aprendidas y efectos psicológicos, reflexiones vitales, resolución de conflictos, despedidas y finales, cuestiones prácticas, y búsqueda de la felicidad.

