

Lucía Etxebarria

LA ESCRITURA QUE CURA

Manual de escritura expresiva
para no profesionales



Serendipiti

Desclée De Brouwer

ÍNDICE

Nota previa para el lector o lectora	11
Introducción	13
Qué es la escritura expresiva	27
Qué puedes esperar	35
Antes de empezar, ¿qué vas a necesitar?	39
Día 1: Identidad.	43
Día 2: Identidad, segunda parte	47
Día 3: Revelación emocional	53
Día 4: Procesar emociones y deshacerse de ellas	59
Día 5: La carta de perdón	67
Día 6: Perdonarte a ti misma.	73
Día 7: La búsqueda de sentido.	81
Día 8: Distorsiones cognitivas.	87
Día 9: Creación de afirmaciones positivas.	103
Día 10: Ejercicio de esperanza	111
Día 11: ¿Puedo cambiar mi vida?	119
Día 12: Un poquito de introspección	129
Día 13: Introyección de la culpa	133



LA ESCRITURA QUE CURA

Día 14: Revisión a las creencias limitantes	141
Día 15: Cambiar las creencias	153
Día 16: El escudo psíquico	167
Día 17: El muro de afirmaciones	177
Día 18: Introyecciones y baja autoestima	189
Día 19: Soy una persona válida y no merezco que...	197
Día 20: Tu caja de herramientas	201
Día 21: Reescribe la historia	207
Día 22: Haz un conjuro de magia	215
Día 23: Tu hada madrina	225
Día 24: Cambiar la voz autocrítica por la voz compasiva	231
Día 25: Diálogo interno	245
Día 26: La lista “si... entonces...”	253
Día 27: El intensiómetro	261
Día 28: Afirmaciones positivas, control de la respiración y meditación guiada	273
Día 29: La meditación guiada	281
Día 30: Despedida y cierre	289
Bibliografía.	297



QUÉ ES LA ESCRITURA EXPRESIVA

Quizás has llegado a este libro buscando escritura terapéutica. Bueno, ya te voy avisando: lo que te vas a encontrar no es exactamente escritura terapéutica.

La escritura terapéutica es un tipo de escritura que se basa sobre todo en el psicoanálisis y que te lleva a indagar sobre experiencias de tu pasado.

El psicoanálisis no es una ciencia, sino más bien una filosofía, de forma que no se pretende que te prueben de alguna manera que esos ejercicios funcionan. De hecho, la escritura terapéutica está muy relacionada con la escritura literaria, y la literatura es absolutamente subjetiva. Por lo tanto, nadie espera que, de alguna forma racional, mensurable y tangible, alguien pueda explicarte por qué la literatura es buena para ti. Paradójicamente, solo te lo pueden explicar con argumentos literarios.

La escritura expresiva no surge del psicoanálisis, sino que parte de la psicología social. El profesor americano James Pennebaker empezó a experimentar con ejercicios de escritura porque partía de la base de que en Estados Unidos no hay sanidad pública. La persona que quiere terapia tiene que pagarla, y es cara. Y esto dejaba abandonados a su suerte a muchos grupos sociales.



Pennebaker se dio cuenta de que las intervenciones con escritura eran baratas, rápidas y eficientes, y por lo tanto propuso intervenciones con escritura para cubrir un servicio social y proporcionar algún tipo de asistencia terapéutica a quienes no estaban en condiciones de afrontar una terapia tradicional.

La diferencia entre la escritura terapéutica, que deviene del psicoanálisis, y la escritura expresiva, que nace en la psicología social, es que la escritura expresiva se ha sometido a diferentes estudios longitudinales y transversales para demostrar su eficacia. Al fin y al cabo ¿qué sentido tiene proponer una intervención social si no puedes probar que esa intervención efectivamente funciona?

Los estudios longitudinales son aquellos que se hacen a lo largo del tiempo. Por ejemplo, imagina que yo hago una intervención con escritura expresiva en un grupo y al cabo de dos meses vuelvo a hacer una serie de pruebas para demostrar que los efectos de la intervención efectivamente han funcionado. Ese sería un estudio longitudinal.

Un estudio transversal se conduce en un periodo de tiempo determinado. Un estudio longitudinal requiere que un investigador observe a los participantes en diferentes intervalos de tiempo. Los estudios transversales no pueden ofrecer a los investigadores una relación de causa y efecto, pero sí que pueden hacerse en diferentes puntos del espacio. Por ejemplo, si yo hago la misma intervención en Japón, en Estados Unidos, en España y en Katmandú, podré demostrar que no es que la escritura expresiva funcione exclusivamente en contextos occidentales, sino que es una herramienta universal que reporta beneficios a cualquier tipo de persona. Ese sería un estudio transversal.

También el tipo de ejercicios que se hacen con escritura expresiva son mucho más pautados y normativizados que los que se hacen con escritura terapéutica.

La escritura terapéutica se define como un conjunto de ejercicios de terapia en los que una persona escribe los pensamientos o emociones



que no puede expresar de manera verbal. Es decir, que se refiere sobre todo a la liberación de emociones. Por su parte, la escritura expresiva se refiere más bien a intervenciones en contextos sociales.

La escritura expresiva busca resultados mientras que la escritura terapéutica se refiere más bien a la expresión de las emociones, y se plantea como complemento de una terapia.

Se han hecho también muchos estudios de escritura expresiva relacionándolos con la neurociencia, y se ha demostrado que la escritura expresiva sobre eventos negativos del pasado conduce a una gran cantidad de resultados positivos.

Resumiendo, y a riesgo de repetirme, y aunque quede redundante, por si acaso a estas alturas sigues sin ver bien la diferencia:

Simplificando mucho diremos que la escritura terapéutica se basa en el psicoanálisis y lo que pretende es que liberes emociones. Parte de una propuesta más filosófica y literaria que científica.

La escritura expresiva, por su parte, pretende ofrecer una herramienta útil para hacer intervenciones sociales en personas que no puedan pagar una terapia, y parte de una perspectiva científica.

En los contextos de escritura terapéutica no se exige a nadie que compruebe que efectivamente ha habido resultados, y en los contextos de escritura expresiva se miden los resultados.

Pero, básicamente, lo que se pretende en ambos contextos es que el participante escriba. Por eso a veces es muy difícil diferenciar la escritura expresiva de la escritura terapéutica y verás que en ocasiones se utilizan los mismos ejercicios.



QUÉ PUEDES ESPERAR

Los ejercicios que contiene este libro suponen una especie de yincana en la que vas pasando de una prueba a otra. Y lo que pretende es que al final de todos los ejercicios haya un resultado tangible, un efecto claro y un beneficio evidente.

Este proceso está pensado para que después de treinta días tengas las cosas más claras y te encuentres mejor.

No está pensado para modificar radicalmente tu vida, ni para que encuentres una felicidad de arcoíris y unicornios. No te garantizo que vayas a encontrar el amor de tu vida, ni un trabajo que te va a proporcionar pingües beneficios. Sí que creo que aprenderás a quererte más a ti misma y a preocuparte menos por el dinero. Te centrarás más en tu interior y menos en el exterior.

Los ejercicios no cambiarán tu vida radicalmente si tienes un trastorno serio. Si padeces un trastorno diagnosticado, obviamente deberías acudir a un psicólogo clínico. Pero no hay duda de que estos ejercicios pueden ayudarte y pueden ser un complemento efectivo a tu terapia, sea esta cognitivo conductual o cualquier otro tipo de terapia válido. Tomes o no tomes medicación.

Mi intención es que, cuando superes los treinta ejercicios, compruebes que ha habido un beneficio sustancial en tu vida, en tu forma de ver el



mundo, en tu forma de verte a ti mismo o a ti misma y en tu forma de diseñar estrategias para lidiar con sentimientos de vacío, abandono o tristeza.

¿Quiero mejorar tu vida? Sí, por supuesto.

¿Creo que puedo hacerlo? También.

Pero hay un famoso chiste que se usa entre psicólogos y que habla de cuántos psicólogos se necesitan para cambiar una bombilla. Uno, si la bombilla quiere cambiar.

El cambio depende de ti y está dentro de ti.

Ojalá que cuando hayas acabado todos los ejercicios descubras que:

- No es necesario estar siempre buscando la aceptación y la validación de los demás y que, sobre todo, hay que aceptarse a uno mismo o a una misma.
- Antes que fijarse en las vidas de otros o envidiarlas hay que aprender a construir una vida a nuestra medida, en función de nuestras necesidades y de nuestra personalidad.
- Más vale dejar de buscar felicidad en cuestiones externas, como el éxito social, el dinero o los bienes materiales, porque hay que buscar la serenidad dentro de una misma.
- Antes de intentar cambiar a las personas que nos dañan o incomodan debemos reflexionar acerca de qué resortes activan para afectarnos así y si nos interesa mantener o no a esas personas en nuestra esfera íntima.
- Es más productivo aprender a celebrar nuestros propios logros que buscar desesperadamente el reconocimiento de otros.
- Es más útil escucharnos a nosotras mismas que llenar nuestra vida de estímulos.
- Siempre es mejor indagar en las causas de nuestro dolor antes que recurrir a medicación que quizá no necesitemos.



QUÉ PUEDES ESPERAR

- Hay que prestar mucha más atención a lo que está pasando en nuestra propia vida en lugar de intentar desviarla centrandolo el foco en el exterior, en el mundo de la política o de las *celebrities*.
- No tiene sentido pedirle a la pareja que se adapte a nuestras necesidades cuando no hemos aprendido a identificar bien esas necesidades y no hemos intentado llenar nuestras propias carencias afectivas, para ser capaces de entregar amor sin ansiedad y de recibirlo sin exigencias.
- Antes de aceptar la visión del mundo que otros nos imponen tenemos que aprender a explorar, diseñar y construir nuestra propia vida.
- Vivir la vida que otros han decidido para nosotros solo nos conduce al vacío y a la frustración. Tenemos que decidir nosotros y nosotras sobre nuestro camino y nuestras metas.

Si consigo que seas consciente de todo esto cuando acabes los ejercicios, habré conseguido mi objetivo.

Y tú habrás iniciado tu proceso de cambio.



Cada uno tenemos muy claro que creemos saber muy bien quiénes somos. Y, sin embargo, la mayoría de las personas albergan percepciones completamente distorsionadas acerca de quiénes son y de cómo las ven los demás.

A lo largo de mis talleres me he encontrado con mujeres bellísimas que venían con complejos absurdos. “Tengo que perder cinco kilos, me gustaría operarme la nariz, siempre llevo tacones porque me siento bajita...”. Y hablo de mujeres, en este caso, porque nunca se presentaron hombres con complejos físicos, aunque no dudo de que existan. Es más, sé que existen.

He conocido infinidad de hombres y mujeres con enormes dudas sobre sus capacidades: “No sirvo para nada, me siento una inútil, jamás lograré sacar esa oposición, no tengo fuerza de voluntad, en el trabajo me pisean porque no soy lo suficientemente fuerte...”. Recuerdo en particular a una mujer que decía que le faltaba capacidad de trabajo y esfuerzo. Pero estaba pluriempleada, y trabajaba en la sanidad pública por la mañana y en una consulta privada por la tarde. Simplemente era incapaz de valorar lo mucho que se esforzaba y trabajaba.

No hablemos ya de personas que se culpan por cosas que no han hecho o que sienten vergüenza por algo que deberían sentir otros. Madres que se sienten culpables por no saber atender bien a sus hijos y sin embargo tienen hijos sanos, felices y que sacan buenas notas. Hombres y mujeres que viven acosados por familiares parasitarios que subsisten gracias al dinero que les sacan a ellos, en una especie de extorsión sentimental, y que siguen pagando a su parentela porque se sienten en deuda por todo tipo de razones más o menos absurdas. O la mayoría de las víctimas de abuso sexual, que se sienten avergonzadas de lo que pasó cuando en realidad la vergüenza la debería sentir el hombre que abusó



de ellas. Todas estas personas se ven a sí mismas como algo que no son: imperfectas, defectuosas, ingratas.

¿Por qué eran incapaces de verse como las veía yo?

Primero, hablemos de lo que es la identidad. La formación de la identidad se construye alrededor de la existencia de cada persona como individuo. Como un ser separado de los demás. Único e irrepetible. Podemos entender la identidad como la parte del concepto de uno mismo, una autopercepción que facilita a la persona un aspecto unificado de su yo personal y social.

Tu sentido de la identidad te permite tomar conciencia de quién eres y de qué lugar ocupas en el mundo y, a partir de ese lugar, te facilita o no tu relación con los demás (McAdams, 1995). Es la reflexividad (el proceso por el cual una persona es capaz de tratarse a sí misma como si se estuviera viendo desde fuera), lo que da fundamento al *self* (al sentido del yo).

Pero la identidad también se construye en base a la mirada de los demás. Fernando Savater afirmaba que la mirada del otro “nos saca de nuestra insignificancia natural para hacernos humanamente significativos”. Es decir, que no podemos construir la identidad por nosotros mismos, sino que necesitamos relacionarnos con otros para crear una idea de quién somos (Lagarde, 1998). El problema es que, a veces, estas personas tan importantes –como pueden ser padres, madres, profesores, familiares, grupos de amigos, compañeros de trabajo o parejas– pueden alterar la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Te pongo un ejemplo: Adela era una chica que se sentía triste y desanimada. Había suspendido una oposición en la que había depositado muchas esperanzas. Su madre le decía que era porque no se había esforzado lo suficiente, porque desde pequeña se pasaba el día pensando en las musarañas, porque era indolente y perezosa. Adela llevaba escuchando la misma cantinela toda la vida: que era una vaga.



Porque su hermano sacaba siempre excelentes calificaciones y ella no. Pues bien, después de un estudio exhaustivo, su psicólogo descubrió que Adela sufría un tipo de dislexia. No solo no era “una vaga”, sino que era increíblemente trabajadora, y por eso había conseguido aprobar el bachillerato a pesar de su problema. Como ves, el sentido de la propia identidad de Adela venía condicionado por lo que le habían dicho en su entorno, y Adela no podía percibirse a sí misma de una manera más ajustada y sana.

Así que, vamos al primer ejercicio.

Consiste en lo siguiente:

Piensa en una persona a la que quieras o admires.

¿La tienes?

Ahora tienes que escribir todo lo bueno que se te ocurra de ella.

Por ejemplo: “Siempre está de buen humor, es muy generosa, cuando llega a los sitios enseguida habla con cualquiera, aunque no le conozca, es buena con los niños y los perros...”.

Lo que se te ocurra. Lo primero que se te venga a la cabeza.

Escribe durante veinte minutos sin interrupción. En escritura automática.

Muy importante: aquí no se trata de escribir bien y bonito. De hecho, en muchos cursos veo personas que se empeñan en meter cosas graciosas, o metáforas o florituras, y no hacen otra cosa que hundir el ejercicio. En primer lugar, no queda sincero y, en segundo lugar, no sirve para lo que estamos buscando.

Lo que estamos buscando es analizar lo que has escrito y extraer una conclusión.

Muy importante también. Tras escribir el texto déjalo en barbecho. No lo revises ni corrijas, olvídate de él. Luego, por la noche, o dentro de unas horas, vuelve a mirarlo y haz lo siguiente:



1. Si ves que se puede sustituir una coma por un punto, usa un punto. Elimina las comas innecesarias. Cualquier cosa que pueda sustituirse por un punto, es un punto.
2. Si has puesto puntos suspensivos (estos: ...) elimínalos. Pon un punto.
3. Si has usado ordinales (por ejemplo: “María tiene 15 años”), sustitúyelos por el número escrito en letra: “María tiene quince años”.
4. ¿Has puesto comillas? Elimínalas.
5. Si ves que no has cortado el texto en párrafos, córtalo en párrafos. No hagas un texto larguísimo, no escribas un mazacote. Ve cortando. En general, lo que te aconsejo es que cortes cada diez líneas y pongas un punto y aparte. Pero en realidad lo que se busca es que pongas un punto y aparte cada vez que creas que estás empezando a hablar de otra cosa dentro del texto.

¿POR QUÉ TE PIDO TODO LO ANTERIOR?

Porque estamos buscando un texto muy neutro y limpio.

Repito: No estamos buscando un texto escrito de manera muy literaria o graciosa. No buscas impresionar a nadie. Estamos buscando un texto sincero y honesto, que te obligue a reflexionar sobre qué es lo que te gusta o lo que admiras de esa persona. Cómo esa persona contribuye a hacer tu vida más feliz.

