

Escribir para Sanar

Una paciente había sido recientemente diagnosticada con epilepsia cuando me contactó buscando un espacio de contención terapéutica. Lo primero que le indiqué fue que escribiera todos los episodios que recordara relacionados a esta condición. Su primera reacción fue decir que no tenía mucho para relatar. Sin embargo, una semana después, me leyó una frondosa historia con valor clínico y terapéutico debido a que encontró en su memoria episodios aislados que nunca había relacionado entre sí.

Escribir es una herramienta muy valiosa para aclarar ideas, ordenar una secuencia de hechos y entender qué nos está pasando en momentos de confusión o, por ejemplo, cuando emerge tristeza sin explicación aparente.

Lo que sucede cuando uno escribe es que activa inconsciente, preconsciente y consciente. Al principio la sensación es la de estar haciendo catarsis aunque, al ir avanzando, las palabras vayan adquiriendo una nueva forma que permite tomar perspectiva de la situación que estamos atravesando. Escribir puede ser un arte sin forma que permite desbloquear recuerdos e ideas sepultadas además de liberar estrés, ansiedad y ganar en bienestar, en compasiva auto comprensión.

Los beneficios de este hábito no son solo psicológicos sino también físicos. Estudios recientes de la Universidad de Texas, EEUU, reportan que la gente que escribe sobre su vida goza de mejor salud que las que no lo hacen. En el caso de personas enfermas, por ejemplo con artritis o asma, tuvieron efectos benéficos sobre los síntomas.

Si se logra escribir sin temor, se alcanza un estado de libre fluir donde el tiempo y el mundo alrededor parecen desaparecer. En la rama de la psicología positiva, ese estado se denomina *flow*, el estado en que producen sus obras los pintores, escritores y músicos. Ese libre fluir nos sorprenderá cuando veamos emerger, sin obstáculos, nuestro lado más sensible y creativo.

Una buena forma para empezar es iniciar el registro en un diario personal. Cada vez que surge un problema, la idea es escribir sobre el mismo, traduciendo las ideas a palabras

escritas. De esta manera se va vaciando la mente y dando lugar a la solución de ideas en lugar de pensamientos que van y vienen sin aportar mucho al tema que nos afecta.

Para arrancar, se sugiere hacerlo a la mañana, antes de encarar los temas en agenda, demandas diarias que harán más difícil encontrar un momento libre durante el resto del día. Después solo resta ponerse cómodas, poner música motivadora de ser necesario y escribir lo primero que venga, sin prejuicios ni críticas.

Después de haber acumulado varias entradas, releerse es el premio al esfuerzo invertido. Al hacerlo, uno toma perspectiva y nota si ha estado tomando decisiones correctas, si hay un patrón en las relaciones que nos han hecho daño. Solo así se logra aprender de los errores. El objetivo final no es otro sino el crecimiento personal. Recuerden siempre que el verdadero trabajo es con uno mismo.