

Beneficios de la escritura como terapia

Por qué escribir puede ayudarte a recuperar el equilibrio emocional.

Por Anna Segimon

¿Alguna vez te has sentido abatido, sin fuerzas? ¿Sientes que el estrés desgasta tu bienestar y la rutina parece un callejón sin salida? Por supuesto, todos pasamos por situaciones difíciles que repercuten en nuestro estado de ánimo.

Escribir puede ser un recurso muy poderoso para recobrar la estabilidad en momentos de crisis; te ayudará a plantar cara a tus problemas y te hará ver las posibles soluciones con otra luz.

El arte como arma terapéutica

El arte puede ser curativo. En general, cualquier actividad que resulte placentera, al mismo tiempo que mantiene nuestra mente alejada de las preocupaciones, tendrá un impacto positivo en nuestra salud mental.

Para las personas que poseen un talento para el arte, bailar, dibujar, tocar un instrumento o pintar, son métodos fantásticos para canalizar el desarrollo emocional y fomentar el bienestar psicológico. Quizá te consideres poco dotado para la creación artística, pero no necesitas poseer unas habilidades específicas para disfrutar de estos beneficios. Existen vías para ser más creativo y expresar tus emociones, que no requieren ningún tipo de virtuosismo.

Un buen recurso puede ser la escritura terapéutica. No se exige ser un autor prolífico, ni un poeta, todo lo que necesitas es un papel, un bolígrafo y la motivación para escribir.

¿Qué es la escritura terapéutica?



También conocida como Diario emocional, es exactamente como suena: llevar un diario, donde registrarás como te has sentido a lo largo del día, con fines terapéuticos.

La escritura como terapia es asequible, sencilla y puede ser un buen complemento a otros tratamientos. Se puede practicar de forma individual, solo nosotros y un lápiz, o bien ser supervisado por un profesional de la salud mental. También es posible

compartirla con otras personas, en terapias de grupo centradas en la escritura.

Sea cual sea la forma que escojamos, escribir contribuirá a nuestro crecimiento personal, a expresar y comunicar mejor nuestras emociones y fomentará la sensación de tener nuestras vidas y pensamientos bajo control.

No es difícil ver el potencial que la escritura terapéutica puede tener, no hay más que fijarse en los poetas y narradores de todos los tiempos que definen el contacto del papel y la pluma como una experiencia catártica. Como afirma Henry Miller en su libro “Sexus”: “Un hombre escribe para expulsar todo el veneno que ha acumulado a causa de su forma de vivir falsa”.

Diferencias básicas entre el diario convencional y el emocional

Aunque la escritura como terapia pueda parecer tan simple como escribir un diario, es mucho más que eso. **Podemos distinguir tres grandes diferencias entre un diario convencional y el diario emocional:**

- Quién decide escribir un diario lo hace de forma libre, sin seguir unas normas y anotando lo que le viene a la mente, mientras que la escritura terapéutica está más pautada y casi siempre basada en directrices específicas y ejercicios.
- Al escribir un diario nos centramos en plasmar las vivencias tal como ocurren, mientras que en un diario emocional debemos reflexionar sobre ellas, interactuar con cada situación y analizar lo que pensamos y sentimos en cada momento antes de escribirlo.
- La redacción de un diario es una experiencia absolutamente personal y privada. En cambio, un diario emocional casi siempre conlleva el consejo y la guía de un profesional de la salud mental.

Existe, además, otra gran diferencia entre estas dos prácticas de escritura: el incremento de nuestro bienestar emocional.

Beneficios de la escritura como herramienta terapéutica

Llevar un simple diario puede resultarnos ciertamente útil, ya que mejora la memoria, ayuda a recordar pequeños sucesos del día a día o simplemente ayuda a relajarse al terminar la jornada. Aunque estos beneficios no son menores, con la escritura terapéutica podemos ir más allá.

En personas que han experimentado algún suceso traumático o muy estresante, expresarse mediante la escritura puede tener un gran efecto curativo. De hecho, escribir sobre nuestras experiencias traumáticas 15 minutos durante cuatro días seguidos, aporta una mejora en nuestro estado de ánimo, que se mantiene en el tiempo (Baikie & Wilhelm, 2005).

Otros estudios concluyen que pacientes afectados de asma y artritis, que escribieron sobre las vivencias más traumáticas de sus vidas, experimentaron una notoria mejora en la evaluación de su enfermedad (Smyth, Stone, Hurewitz, & Kaell, 1999).

Un estudio reciente sugiere que este tipo de escritura puede incluso mejorar el sistema inmunitario, aunque, en este caso, la práctica debe mantenerse de forma más constante (Murray, 2002).

Además de todos estos resultados concretos a nivel físico y emocional, practicar regularmente la escritura terapéutica puede ayudarnos a encontrar más sentido en nuestras experiencias, ver las cosas desde otra perspectiva y hacer aflorar el lado positivo de los sucesos desagradables. También puede llevarnos a un grado de comprensión más profunda de nosotros mismos y nuestro entorno que resulta difícil de conseguir sin una escritura centrada en las emociones (Tartakovsky, 2015).

En general, **la escritura terapéutica se ha demostrado que es efectiva en el tratamiento de muchas afecciones y enfermedades mentales,** incluyendo:

- Adicciones
- Trastornos alimentarios
- Baja autoestima
- Estrés post traumático
- Depresión
- Ansiedad
- Trastorno obsesivo-compulsivo
- Procesos de duelo o pérdida
- Relaciones interpersonales

Cómo escribir un diario emocional

Hay varias maneras de empezar a escribir con finalidades terapéuticas. Si estás siguiendo una terapia con un profesional de la psicología, él o ella te pueden indicar la mejor manera de comenzar.

Si estás pensando en iniciarte por tu cuenta en este tipo de escritura antes de consultar con un terapeuta, aquí tienes algunos consejos que te ayudarán.

Antes que nada, **debes escoger la forma que mejor se adapte a ti para obtener un mejor resultado:**

- Usa el formato con el que te sientas más cómodo, no importa que sea el clásico diario, una simple libreta de notas, un programa informático o un blog.
- Si hace que te sientas más motivado puedes personalizar tu cuaderno decorándolo a tu gusto.
- Hazte el propósito de escribir todos los días y decide cómo, cuándo y dónde vas a escribir cada día; así crearás un hábito.
- Anota en primer lugar por qué has decidido empezar a escribir. Esta podría ser la primera entrada de tu diario.

A continuación, sigue estos cinco pasos:

- Piensa sobre qué quieres escribir. Anótalo.
- Reflexiona sobre ello: coge aire, cierra los ojos y concéntrate.
- Explora tus pensamientos y cómo te sientes. Empieza a escribir y no pares.
- Controla el tiempo. Escribe entre 5 y 15 minutos seguidos.
- Relee y revisa lo que has escrito y resúmelo en una o dos frases.

Finalmente, mientras escribes debes tener en mente que:

- No importa si escribes unas pocas líneas o varias páginas; escribe a tu propio ritmo.

- No te preocupes demasiado por el tema sobre el que estás escribiendo, solo concéntrate en tomarte tu tiempo para escribir y en mantener toda tu atención en ello.
- No se trata de escribir bien en un sentido formal, lo importante es anotar lo que para ti tiene sentido y que fluye de forma natural.
- Escribe como si solo fueras a leerlo tú, con eso conseguirás ser más auténtico y no buscar el reconocimiento.

Puede ser que al principio te resulte difícil, ya se sabe que el primer paso es siempre el más duro. Mantener el interés y no abandonar el compromiso serán tu siguiente reto.

Ideas y consejos para escribir tu diario emocional

Si te sientes atascado y no sabes cómo continuar tus escritos, aquí tienes algunas ideas que pueden ayudarte:

- Escribe cartas; pueden ser dirigidas a ti mismo o a otros.
- Escritura automática. Anota cualquier cosa que acuda a tu mente.
- Haz un esquema. Puedes anotar tu problema en el centro e ir dibujando ramas que partan de él mostrando diferentes aspectos.
- Usa una fotografía de tu álbum personal y pregúntate: “¿Cómo me siento al ver estas fotos? ¿Qué sentimientos me despiertan las personas, lugares o cosas que aparecen en ellas?”
- Acaba estas frases: “Lo que más me preocupa es...”, “Me cuesta dormir cuando...”, “Mi recuerdo más feliz es...”.
- Haz listas. Por ejemplo, cosas que me entristecen, razones para levantarme por la mañana, cosas que me gustan, cosas que me hacen sonreír, etc.
- Si hay algo que te preocupa especialmente escríbelo en tercera persona; te ayudará a tomar perspectiva.

- Volcado de pensamientos. Piensa en un tema concreto, como un suceso de tu infancia, sin prestar atención a la gramática o la ortografía, y simplemente escribe sin parar durante 5 minutos.

Estos consejos pueden servirte a modo de introducción a la escritura como terapia para mejorar tu equilibrio personal y mantener el control sobre tu mente, mientras consideras la posibilidad de buscar ayuda psicológica. Al mismo tiempo, te ayudarán a mejorar tu autoestima y, sobre todo, a conocerte a ti mismo.

Referencias bibliográficas:

- Burns, George (2001). 101 Healing Stories: Using Metaphors in Therapy, Wiley.
- García Pintos, Claudio (2001). “La Logoterapia en Cuentos”; Ed. San Pablo, Buenos Aires.
- Saint Girons, Cecilia (2005). “La Lectura y su Efecto Terapéutico”.