

**Ariel Puyelli**



**Escritura Terapéutica:  
escribir hacia el Amor**

Este libro se pone a disposición del público de manera gratuita con el pedido de que se respeten los derechos del autor.

Se agradece que se comparta con aquellas personas que podrían estar interesadas en practicar una manera distinta de escribir la vida.

© 2020 Ariel Puyelli

ISBN 978-987-47207-2-6

Diseño y edición: **Ediciones GataFrida**

e-mail: aapuyelli@gmail.com

Escrito en Lago Puelo - Chubut - Patagonia Argentina

En la Escritura terapéutica, cuando escribimos hacia el amor,  
predisponemos la mente, el corazón y la mano  
para sanarnos a través de la palabra escrita,  
comprendiendo y aceptando los hechos.  
Proyectando nuevas miradas y nuevas acciones.

## INTRODUCCIÓN

Escribir hacia el Amor trata sobre escribir acerca de nuestras emociones. Y con ellas. Sobre conocerlas y reconocerlas. Saber definir las. Ponerles nombre y apellido cuando es necesario. Aprender a anticiparlas en algunos casos y gestionarlas en todos ellos. Escribir para hacer catarsis, pero fundamentalmente continuar escribiendo y conocerse más y mejor. Para distanciarse de la emoción, ver con mayor claridad el o los hechos que la motivaron y luego decidir una acción o determinar un punto de vista saludable.

Trata sobre escribir para descubrir lo que el texto dice y lo que oculta. Para leer lo que uno escribió y también lo que no escribió de manera consciente o inconsciente.

Para encontrarse con los recuerdos e intentar reconstruir los hechos de la manera más fidedigna posible, pretendiendo dilucidar entre lo real y lo completado por la imaginación o las emociones del momento original.

Este libro trata sobre el poder de las palabras, del lenguaje. De la posibilidad de reescribir la historia personal a partir de una nueva mirada.

Trata también sobre el tiempo y la ilusión. Sobre una visión holística de la persona y de la construcción de una terapia sin autoridades, involucrando el alma.

También trata sobre el ego que nos convence que somos víctimas, que todo lo malo nos sucede solamente a nosotros, que no merecemos estar bien o ser felices, que tenemos todas las culpas; y sobre el ego que nos grita que esas culpas siempre son de los demás.

Este libro propone, por sobre todas las cosas, recurrir al Amor para deshacernos de culpas, miedos, vergüenzas, rencores, mandatos y falsas creencias. Propone ejercitar una mirada compasiva sobre el pasado, amorosa sobre el presente y sin expectativas sobre el futuro.

Con la guía del Amor nada puede fallar en el camino que propone este libro que habla de Escritura terapéutica, de escribir para comprender, aceptar y encontrar nuevos sentidos, nuevos significados, a aquello que nos pasa o nos pasó.

Somos lenguaje, somos palabra. Y somos nosotros quienes debemos elegir la palabra que nos defina, que nos constituya, que nos proyecte al futuro, a la trascendencia.

## **Qué es la Escritura terapéutica**

Es escribir lo que nos pasa o nos pasó con una intención clara y concreta: comprender, aceptar y resignificar.

Cuando contamos lo que nos pasó, solemos entender lo que nos pasa. Entendemos qué es lo que sentimos. Y dónde repercute en nuestro cuerpo psíquico, emocional y físico.

Las experiencias moldean nuestra personalidad y nuestro espíritu. Si no estuvimos atentos o no pudimos resolver aquellas que fueron traumáticas, arrastramos con nosotros esos traumas en distintas formas: miedos, culpas, vergüenzas, adicciones, fobias...

Poner por escrito –contar en un papel, de puño y letra, con todos los detalles y pormenores– lo que nos pasa y nos pasó, es tomar distancia física para luego poder tomar distancia emocional del hecho o los hechos y sus protagonistas y comenzar el camino de la comprensión.

Comprender para qué ocurrió aquello es revisar cada momento significativo de nuestras vidas y analizar de qué manera influyó positiva y negativamente. Esta instancia está cargada de sentimientos encontrados. Los hechos del pasado que lastimaron nuestras esencias y que hasta hoy no fueron resueltos o reparados, nos condujeron a actitudes, pensamientos y reacciones que no siempre fueron aceptadas porque no todos fueron positivos para nosotros y nuestro entorno. Sin embargo, si nos encontramos en este punto de búsqueda interior, es porque el Amor está dispuesto a hacer todo lo necesario para nuestra sanación, para resolver y reparar.

La Escritura terapéutica tiene la intención de hacer un viaje doble: uno hacia afuera y otro hacia adentro.

El viaje hacia afuera nos conduce al papel. Allí depositamos en palabras las emociones que nos impiden pensar con claridad, sentir felicidad, vivir un presente pleno e imaginar un futuro diáfano. El papel nos exige definiciones claras. Nada de excusas ni metáforas ni giros literarios. Nos demanda la espontaneidad del alma. Las palabras ineludibles. Aquellas que en otras circunstancias callaríamos frente a otros, pero que responden a nuestros verdaderos sentimientos. El papel recibe sin juicios ni críticas todo lo que nosotros necesitamos exteriorizar. A partir de allí comienza el otro viaje.

El viaje interior parte de la interpelación al texto que dice más que lo que muestra. Los textos dicen algo explícito. Y mucho más.

Las entrelíneas son el tesoro de la Escritura terapéutica. En las entrelíneas está el alma de lo que necesitamos sanar. En las entrelíneas hallamos nuestras almas.

Para encontrar esa alma es indispensable que nada se interponga en el camino. Por eso, uno de los requisitos imprescindibles es la honestidad. Y para alcanzarla, es necesario desplazar al ego.

Ser honesto con uno mismo es, en definitiva, ser uno mismo. Cualquier otra cosa es el ego y sus proyecciones, sus ilusiones, sus escapes, sus justificaciones.

Cuando comprendemos que frente al espejo –o al papel– no tenemos absolutamente nada que perder mirándonos –escribiéndonos– con honestidad, podemos apreciarnos –leernos–tal como somos. En esencia somos de una manera, pero el ego trabaja todo el tiempo para distraernos de esa esencia y pretender que miremos con sus ojos distorsionados.

Al amigarnos con la hoja en blanco creamos un lazo de unión y complicidad. La hoja nos invita a depositar en ella todos nuestros fantasmas, porque los recibe a todos con amor y sin juicios ni críticas. Solo nos exige honestidad. Que le confiemos nuestros secretos más íntimos.

Nada falla con el Amor como combustible, como guía y como destino.

### **La Escritura terapéutica es interpelación**

Es búsqueda de otros significados. Es lo que aparece en el texto y lo que ese texto no muestra a simple vista.

La interpelación es interrogación.

Interrogamos al texto para que nos diga lo que no cuenta en la superficie. Por qué dice lo que dice. Si es cierto tal como lo dice. Y qué es lo que no aparece. Lo que en apariencias falta. También es analizar lo que sobra, lo que no debería estar allí porque distrae.

Todos los escritos suponen varias capas de significados. Y para encontrarlos son indispensables las relecturas y la mirada amplia de un testigo neutral, un acompañante calificado.

La interrogación son preguntas y las preguntas deben abarcar todas las aristas de lo que necesitamos comprender. Aun aquellas que suenen absurdas o crueles. Son preguntas. Son maneras de mirar desde otros lados la misma cosa para descubrir si acaso esa “cosa” no era otra muy diferente a la que creíamos como real o única.

Las respuestas pueden llevarnos a reescrituras. La reescritura sirve para ir quitando esas capas. Profundizar cada vez más, contando el mismo hecho de manera más específica, más directa, más carne viva.

Y las reescrituras nos llevan a preguntas más precisas. A respuestas más claras. A las respuestas esenciales, las que nos acercan a la esencia de lo que somos para, a partir de la recuperación de esa consciencia, aceptar lo que nos pasó y poder darle un nuevo sentido: el único que debía tener para nosotros, para nuestra alma, no para nuestro ego.

Cuando Catalina tenía doce años, en un campamento organizado por su colegio, una de sus compañeras murió. Muerte súbita dijeron los médicos. El hecho los conmovió a todos, claro, pero a Catalina la marcó muy profundamente porque era una de sus amigas más cercanas. El duelo fue muy largo y solitario. “Tenés que ser fuerte, mi amor”, fue la única frase que escuchó a lo largo de los meses de tristeza rayana en depresión. Sufrió pesadillas y algunas fobias que pasaron desapercibidas para los adultos. Recién a los treinta y ocho años Catalina pudo trabajar terapéuticamente esa muerte y encontrarle un sentido en su vida. Pudo incorporar la memoria de su amiga –desplazar el protagonismo de la muerte tan dramática– y reacomodar los recuerdos y los sentimientos. Pudo abrazar con amor la nueva imagen de esa amiga con los brazos recuperados, libres y sanos, de su niña interior de doce años que fue expuesta a una de las caras más duras de la vida: la muerte de un par a tan temprana edad.

### **El combustible de la Escritura terapéutica**

No importa cómo se va a escribir. Si estamos frente a la posibilidad o la necesidad de hacerlo y la mano que escribe urge, debemos escribir. Lo que se reprime muere y se descompone, se pudre. Lo emocional no es la excepción.

Tomar entre los dedos una lapicera, sentarnos frente a una hoja de papel o un cuaderno, apoyar esa mano y empezar a escribir una primera palabra, es hacernos cargo de nuestra historia, de nuestros sentimientos y emociones.

Este acto está disponible para todos los que saben escribir. Pero no todos tienen el coraje de hacerlo. En muchos casos la falta de coraje no es sinónimo de cobardía. Son muchos los maniatados, los silenciados, los mutilados emocionales que no pueden escribir-se.

Todos tenemos tiempos diferentes para acciones diferentes. El escribir-se no es la excepción. Algunos pueden hacerlo a edades tempranas, otros siendo más adultos. El tiempo que transcurre hasta que ello ocurre no es demora, es parte del camino que debía recorrerse hasta llegar al final de esa lección. Si creemos que todo ocurre cuando debe ocurrir –ni un

segundo antes ni un segundo después— el momento de la sanación llegará cuando sea el indicado, el escrito en nuestro guión original, ése que fue diseñado para nuestro aprendizaje y crecimiento.

Hacerse cargo de lo que es de uno, no es para todos, lo sabemos. Aquellos que saben que pueden hacerlo deciden si lo hacen y cuándo. Los que no pueden hacerlo porque tienen una imposibilidad irreversible quizás lo tienen claro y pueden aceptarlo o no. Los que no saben o dudan acerca de hacerse cargo personalmente, deberían intentarlo una y otra vez, si fuera necesario, y no delegar en otros. Es verdad que podemos y debemos pedir ayuda cuando lo necesitamos, pero muy diferente es delegar, entregar u ordenar a otros. Esperar que otros hagan lo que debemos hacer nosotros es una ilusión falsa. Es ilusión porque nunca sucederá. Y es falsa porque la creamos a sabiendas de su imposibilidad. Una de las maneras de vivir en este estado ilusorio es llenarnos con las palabras de otros: de profesionales, terapeutas, escritores, gurúes, maestros espirituales. Así repetimos fórmulas y sentencias que endulzan los oídos y marean el espíritu. Embotan la consciencia y engordan el ego al creer que sumamos sabiduría en cada frase profunda y bonita que citamos o reproducimos en las redes sociales, principalmente.

Cuando urge extirpar las emociones y estamos decididos a escribir, estamos decidiendo recorrer un camino propio, con las propias palabras, con la propia lectura de esas palabras, con la interpretación personal, íntima y honesta de esos escritos.

Cuando escribimos con esa intención, iniciamos un viaje.

El vehículo es la mano.

El motor, el corazón.

Y el combustible que debe mover la Escritura terapéutica es el Amor.

Todos sabemos que los juicios, prejuicios, culpas, miedos, críticas, vergüenzas y sospechas, no conducen a ningún destino saludable. La revancha y la venganza tampoco. Lo único que puede traer luz es la luz. Y la palabra escrita es esa pequeña llama que ilumina lo necesario para empezar a caminar. La verdadera luz es la del alma cuando comprende y acepta. Cuando acepta y reescribe.

Si hay que iluminar algo es porque hay oscuridad. La palabra es la pequeña luz de nuestras zonas oscuras y a medida que se iluminan, nos acercamos a la luz grande del alma. Por eso no hay palabras malas o negativas en la escritura terapéutica si el combustible es el Amor.

Las palabras son la luz, no es el objeto que descubre esa luz. Son el medio, no el fin.

Las palabras nos guían a la comprensión y la comprensión termina en el silencio de la aceptación. La aceptación es silencio. Es paz.

La Escritura terapéutica debe ser un camino amoroso porque tendremos que iluminar zonas oscuras de nuestro interior. Hay heridas que reclaman ser sanadas. Hay niños y niñas interiores que piden a gritos ser rescatados y atendidos en aquellas necesidades que nunca fueron satisfechas; hasta fueron ignoradas. Aun quienes creen haber tenido infancias casi perfectas, albergan niños y niñas heridos.

Si la energía es el Amor y el destino es comprender y aceptar, nada puede fallar en el viaje al interior de nuestro corazón, de nuestras emociones y memorias personales y familiares.

Queremos comprender qué nos pasa, aceptarlo para encontrarle un sentido y entonces experimentar un renacimiento.

Quando comprendemos no necesitamos victimizarnos ni condenar.

Quando aceptamos nos deshacemos de las emociones que nublaban nuestro entendimiento. Nos aliviarnos. Porque esas emociones cumplieron su objetivo: informarnos que había que reparar una herida. Y comprendemos que las heridas eran lecciones.

Quando encontramos un sentido a nuestra experiencia, sentimos crecimiento interior. Nos apropiarnos de sabiduría. Nos sentimos en paz.

### **El viaje de la escritura**

Pedro se sienta frente a la hoja en blanco del cuaderno que le regaló su esposa. Lo mira. Hace bailar la lapicera entre sus dedos. Suspira. Mira por la ventana. Mira el papel en blanco. Su mente está en blanco. No sabe por dónde empezar. Le dijeron que escriba una sola palabra. Cualquier palabra. Para Pedro cualquier palabra no es cualquier palabra. Si va a escribir algo, tiene que tener un sentido. Lo otro es jugar, distraerse, perder el tiempo. Sabe que tiene que escribir. Sabe qué tiene que escribir. Pero no aparece la llave. Se siente frustrado. Vuelve a suspirar. Se levanta de su silla. Se dice que va a buscar un café. El cuaderno con esa hoja en blanco queda abierto todo el día.

Insisto en la idea del viaje porque en este trabajo nada es mágico ni instantáneo. La Escritura terapéutica es un proceso y como todo proceso, tiene un tiempo de desarrollo.

Como todo viaje, también tiene sus estados de incertidumbres y obstáculos; así como los momentos de disfrute y descanso y los festejos por las metas alcanzadas.



En todos los casos es fundamental tener presente que los que nos mueven son el deseo y la necesidad vital de sanar heridas, comprender estados actuales o resolver historias del pasado; y que, como decía más arriba, el combustible es el Amor.

Pude experimentar en carne propia regresar a las heridas del pasado y luego de enfrentar a aquellos que las habían provocado, retornar al presente con la clara sensación de reparación. Ese enfrentamiento no ocurrió en el presente, sino en el plano de la memoria, dado que una de las reescrituras que se pueden lograr con la Escritura terapéutica es esa: la de contar el pasado desde otra mirada y sin alterar los hechos, sin recurrir al ocultamiento ni a las mentiras.

¿Se puede sentir amor por quienes nos hicieron daño? Sí. Cuando salimos de nuestro papel de víctimas, cuando comprendemos que todos somos parte de un mismo tejido y que cada uno cumple un rol predeterminado, que cada uno tiene un papel que desempeñar dentro de una historia que fue escrita con una intención superior al alcance de nuestra conciencia humana.

Cuando en una charla planteé este punto, una persona preguntó con cierta ofuscación qué lugar quedaba al libre albedrío. En esta obra que es la Vida, cada uno de nosotros es libre de desempeñar el papel o renunciar al libreto: eso es el libre albedrío. (Por otra parte, más tarde pensé en mi intimidad, cuánto me había beneficiado “mi libre albedrío” en las grandes decisiones y cuántas veces, en situaciones límite, no había recurrido con desesperación a Dios rogando su ayuda. Creo que es fácil reclamar libre albedrío y luego culpar a otros cuando consideramos que nuestras decisiones no fueron favorables a nuestros intereses o deseos).

Podemos sentir amor por quienes nos hicieron daño pero eso no significa correr a su encuentro a decirles que los perdonamos; mucho menos desde una postura de iluminación o superación espirituales. Sentir amor es dejar de cargar en ellos la condena por lo que nosotros recordamos o creemos recordar que nos hicieron. Es dejar a un lado los roles de victimarios y víctimas. Es entregar el pasado al pasado donde vive, encontrar un sentido a lo experimentado y regresar con ese nuevo significado al presente. La escritura es el vehículo ideal para ese tipo de travesías. Permite hacer físico ese proceso y, con la ayuda de palabras que resignifican los hechos, transformar el dolor, darle un sentido.

Por eso el combustible es el Amor. Porque sin esa energía, el dolor se transforma en más dolor. Y las caras del dolor son infinitas.

### **Ponernos afuera de nosotros**

Vemos otros puntos de vista poniéndonos por afuera de la autoría de nuestro escrito. Siendo observadores. Jugando a ser detectives.

A veces nos cuesta porque nos ocupan distintas voces. Algunas pretenden defendernos de las agresiones de aquellas otras voces que –en apariencia– son crueles con nosotros o con los demás. Sucede que en ocasiones escribimos lo que nos gustaría escuchar, mientras que callamos lo que sabemos que ocurre o que deberíamos hacer; y si esto último tiene repercusiones fuertes en uno y/o en los demás, es difícil enfrentar. Tenemos que asimilar que este trabajo es íntimo, personal, que hay una instancia –la del presente– que no es visible para nadie más que para nosotros mismos. Sincerarnos es vital y saludable. Qué haremos después con ese sinceramiento, con esa verdad, es otro tema. Lo opuesto a esto es vivir en la confusión, en el eterno problema y con la permanente amenaza de, al bloquear y negar las emociones y sus mensajes, desarrollar enfermedades. Recordemos que si no atendemos los llamados y reclamos del cuerpo, éste hará el trabajo necesario para resolver el conflicto; esto es, expulsarlo a través de una enfermedad.

Cuando nos damos cuenta de qué es lo que tenemos que enfrentar para resolver o sanar, aparece la primera decisión importante en nuestra vida: hacerlo o no.

A quienes no han estado en esa disyuntiva, les parecerá muy fácil tomar el camino correcto: hacerlo, porque ¿quién no quiere sanar, sentirse bien, ser feliz? Y si bien la pregunta es correcta, la respuesta es compleja, porque no todos pueden hacer lo que saben que deben hacer para sanar, sentirse bien, ser felices.

Algunos no se animan pudiendo hacerlo y esto no es cobardía.

Otros deben aguardar su tiempo.

Y quizás hasta existan quienes no lo lograrán nunca porque esa herida o esa lección era el motivo de su vida.

¿Cuántas certezas podemos contabilizar sobre el sentido de nuestra existencia? Muy pocas, ciertamente.

Mientras tanto, transitamos la vida. Nada nos impide, entonces, intentar caminos para sentirnos mejor, para comprender y confiar en el presente, en que el viaje tendrá los mejores vientos, los más oportunos, sean éstos brisas o duras tormentas.

Al día siguiente, Pedro enfrenta el cuaderno abierto, con la hoja en blanco, como dormida. Esa noche tuvo un sueño. Estaba relacionado con lo que sabe que tiene que escribir. Una palabra le da vueltas en la cabeza. La escribe.

Rompió el blanco de la hoja. El silencio de su mano.

Gritó una palabra. La tinta vibra.

Pedro sonríe. Esa palabra es la puerta.

Lo siente. Lo sabe.

### **El diálogo interior**

Hay que atender nuestra voz interior. A veces es el inconsciente, a veces el corazón o la intuición. En muchas oportunidades nos hemos arrepentido de no hacer caso a esa voz y nos sentimos traicionados. Hemos traicionado a otros también. Cuando insiste y nos sugiere una acción que nos enfrenta a cambios o reacciones drásticas en nosotros y en los demás, suele aparecer otra, que nos reclama escucharla. Y tenemos tanto miedo de atender a la primera, que solo escuchamos la última, que grita fuerte, que es más invasora: la voz del ego.

Debemos darle autoridad a la primera voz, la que sabemos que nace en nuestro interior más profundo. Otorgarle un voto de confianza. Creer por un instante que ella sabe qué nos conviene, qué necesitamos. Para distinguir una y otra solo necesitamos estar en silencio, reconocer su timbre, su tono, su volumen, su intención.

La escritura nos ayuda a practicar la escucha de la voz interior porque con la ayuda de la interpelación de los textos, practicamos el diálogo interior. El texto afirma algo, lo ponemos en duda y planteamos otras posibilidades que, si es necesario, se volverán dudas a su vez. Esto es el diálogo con uno mismo, buscar entre las distintas capas del texto, entre las distintas capas de nuestra conciencia hasta llegar a un punto de acción que nos permita comprender, aceptar y crecer.

Deberíamos dialogar con la voz interior de nuestra esencia, no con la del ego, que en todo caso resulta un monólogo interminable. Esa esencia, esa alma, ese sexto sentido o como quiera llamarlo, la que sabe qué es lo mejor para nosotros, a veces nos pone frente a decisiones difíciles.

Frente a determinados estímulos que nos estresan –externos o internos– podemos tomar dos caminos inmediatos: buscar la solución dentro o fuera de nosotros. Esto dependerá del grado de autonomía y autoconocimiento que tengamos de nosotros mismos. La solución o la respuesta a ese estímulo pueden ser una persona, una sustancia o una reacción nuestra. Todo dependerá del tipo de estímulo y de cuán preparados estemos nosotros para enfrentar esa emergencia.

Esa reacción puede ser saludable o no: podemos enfrentar el estímulo con nuestras herramientas (y ellas pueden incluir pedir ayuda a otros) o podemos responsabilizar y culpar a otras personas. Lo que s  sabremos cabalmente en algún punto de este proceso, es quién o qué es responsable de la causa y a quién corresponde el efecto o consecuencia. Qué hacer con esa información es parte del diálogo interior.

¿Qué representa esa palabra para Pedro? ¿A qué lo remite? ¿Qué otras palabras deberían acompañar o seguir a esa única pero fundamental palabra que aparece ahora en esa hoja que ya no está en blanco?

Pedro inició el diálogo. Entonces las respuestas en las otras palabras aparecen. Pedro sabe que no es arte de magia. Es el diálogo que se inicia en la hoja. Suspira. Esta vez acomodando su espalda en la silla porque esto recién empieza. Era hora.

### **Cuando uno no es solo uno, sino otros más**

Un ejercicio para tomar distancia de uno mismo, practicar la observación, intentar otros puntos de vista y, por si fuera poco, estimular la imaginación, es dirigirse a uno mismo como si fuera otro.

El formato de carta es una buena opción.

Una carta de “un otro yo”, escrita desde un lugar lejano, refiriéndose a mi situación actual y dándome consejos y sugerencias porque me conoce -tan bien como yo-, es una manera de desplegar una mirada profunda y real.

Es también dar comienzo al diálogo interior. Mientras más dialogamos con nosotros mismos de manera honesta, sincera, fluida, más nos acercamos a nuestras necesidades y los recursos para satisfacerlas.

Las personas que viven pendientes de las opiniones ajenas prescindiendo de sus voces interiores, están atravesadas por una dependencia emocional que no hace sino confundirlas o convertirlas en víctimas crónicas. Si la victimización no es nuestra elección, la práctica del diálogo interior con las distintas voces que nos habitan, es la mejor opción. Plantear como cierta o real la opinión de esa otra voz interior es un buen ejercicio.

¿Y lo que me dice el otro, es lo que necesito hacer? ¿Cuáles serían mis argumentos para rebatirlo?

Podríamos leer la carta como órdenes, ya no como sugerencias o invitaciones. ¿Qué ocurriría en nuestro interior? Es probable que la verdad sea tan cruda que al principio la rechazamos de plano. Pero merecemos el intento de considerar su validez. Al fin de cuentas es un ejercicio, ¿no? Las preguntas son: ¿es lo que yo siento / quiero / necesito hacer? ¿Me haría bien?

Si la respuesta es afirmativa: ¿por qué no hacerlo?

Si la respuesta a esta última pregunta fuera negativa, es decir, que uno no lo haría a pesar de saber que lo necesita, sería conveniente escribir otro texto, porque es probable que algo más esté dando vueltas impidiendo ver, decidir o actuar.

Puede que uno se vea imposibilitado de hacer lo que necesita en un determinado momento por, por ejemplo, razones económicas; aunque sabemos que a veces lo económico es una excusa, porque suele ocurrir que al final de cuentas debemos gastar mucho más dinero para sanar enfermedades que se hubieran evitado si hubiéramos accionado a tiempo “cuando no teníamos plata para hacerlo”. Vaya paradoja.

Es muy frecuente reconocer que uno se equivocó al creer la excusa de no actuar para no lastimar a alguien. Cuántas veces ese alguien no reacciona como lo esperaban nuestros miedos o vergüenzas. Generalmente creemos que la reacción sería negativa, pero puede ocurrir que sea neutra o hasta positiva.

El año que falleció el mejor amigo de Pedro fue el año de la crisis económica mundial. Pedro tuvo que bailar con los números y el dolor. Los primeros fueron más fuertes –gracias a los mandatos familiares– y el duelo quedó relegado a un segundo plano. Afortunadamente sorteó los obstáculos económicos, la economía mundial mejoró y pudo tomarse vacaciones en la playa con su familia. Pero Pedro no podía compartir la algarabía de sus niños y de su esposa. Un nudo poderoso apretaba su garganta y su pecho y parecía ahogarlo en las noches. Una voz interior le decía que debía retirarse a llorar la muerte de Ángel, que debía tomarse al menos dos días para estar solo. ¿Cómo recibiría su esposa esa noticia? Debía dejarla sola a cargo de los niños en plenas vacaciones y Pedro se sentía imprescindible. Él cargaba siempre con todas las obligaciones. Pero la voz y el nudo insistieron al punto de hacerle pensar que “era hora de que una vez en la vida él tuviera tiempo para sí”. La necesidad interior se había teñido con el ego que empezaba a reclamar cuando nadie le objetaba nada. La imaginación hacía lo suyo: lo ponía frente a una esposa entre desconcertada e indignada; o frente a una mujer celosa que buscaba qué traición o mentira se escondía en la supuesta necesidad de su esposo. Adelantaba reproches y reclamos, viejas facturas y argumentos agresivos. El

panorama que dibujaban el ego, la imaginación, la tristeza y el enojo por no poder tener vacaciones “normales”, era desolador.

Con temor y a la defensiva, enfrentó a su esposa en la intimidad de la habitación. Pudo correr a un costado al ego y hablarle con el corazón. Le expuso su necesidad. Su esposa lo miró a los ojos. Cuando Pedro estaba a punto de lanzar su primer “pero” defensivo, ella lo abrazó y le pidió que hiciera lo que sentía. Le sugirió que alquilara una cabaña en la playa contigua, a pocos kilómetros de allí; o que viajara a otro sitio, que ella se encargaría de todo. Pedro no estaba preparado para esta respuesta. Empezó a llorar en ese mismo instante, abrazado a Romina, que había estado muy preocupada en esos días porque había advertido el malestar emocional de Pedro y no sabía cómo ayudarlo.

### **Escribir sin corregir**

Escribir otro texto no es corregir o simplemente rehacer “porque el anterior salió mal”. Es profundizar. Es avanzar en el autoconocimiento. En la Escritura terapéutica ningún texto “sale mal”. Si no nos interpela o no nos permite interpelarlo es porque no se trató de un escrito con intenciones terapéuticas, sino con la intención velada o deliberada de distraer o de hacer catarsis.

Cada uno sabe cuánto profundizó en cada renglón de escritura: si atendió los miedos o la necesidad de que el alma se expresara. El ego es vanidad, por lo que cuando toma la palabra, hace alarde de ello. Se justificará por haber desplazado al alma. Dirá que es para no crear problemas, para protegerse o para proteger a otros, porque abordar lo que hay que abordar es inútil, porque ya pasó, porque la vida continúa, porque no hay que mirar al pasado, porque... porque...

Escribir terapéuticamente es estudiar de qué estamos hechos. Algunos están hechos de excusas y justificaciones. Otros, de valentía y arrojo. Otros, de impulsos locos y hasta suicidas.

Algunos, están hechos de miedos, traumas, fobias...

Otros de falta de amor y baja autoestima.

Algunos de resentimiento y desconfianza.

Otros de valor y sentido común.

Y la lista podría seguir.

Conocer de qué estamos hechos.

Qué sentimos.

Qué necesitamos.

Qué deseamos.

Cuánto deseamos reescribirnos.

Cómo podemos hacerlo.

Cuándo y con la ayuda de quién.

Es el intento de conocer a El Autor de nuestra historia.

Esa es la tarea.

### **Escritura Interior**

La Escritura terapéutica no trata de corregir lo escrito —lo vivido— sino de reescribirnos. Escribir una nueva manera de comprender para qué nos pasan las cosas, para qué me relaciono con determinadas personas; escribir para comprender y aceptar que las cosas que ocurren son parte de la mejor historia preparada para mí.

Y que lo que reescribo no es el contenido de la lección que debo aprender o aprendí, sino la emoción que puse o pongo en ella.

Es difícil comprender que lo que me pasó fue lo mejor que se planificó para mi crecimiento espiritual. Lo primero que aparece es la pregunta quién planifica qué. Creo que la respuesta está adentro de nuestros corazones, envuelta en las creencias que trajimos en el alma.

La escritura exterior es aquella en la que las palabras, los pensamientos, las reflexiones, son dados desde el exterior por una persona, la cultura, la tradición, el sistema familiar, las creencias, los mandatos, la genética, la religión, las ideologías.

La escritura interior es aquella que responde a la voz del Alma. A sus necesidades de estar cerca o regresar al Amor, a la Fuente, a Dios, al Origen.

Cuando practicamos la escritura interior, dialogamos con nosotros mismos, no rendimos cuentas ni excusas ni justificaciones a nadie ni a nada. No podemos engañarnos. No nos justificamos porque no somos jueces ni policías. No nos prometemos nada porque no creemos ni necesitamos una recompensa; mucho menos a futuro porque el tiempo real, concreto es el presente.

En ese diálogo interior con el Alma no hay discusiones porque no hay luchas de poder ni jerarquías ni niveles. Nuestra consciencia —o espíritu— entra en contacto con lo trascendente, con el Alma.

## La voz del ego

Cuando en este viaje interior amoroso nos hallamos frente a nuevos escenarios, los que suelen aparecer por lo general son poco agradables para el ego que cree que debe responder hasta el último de sus días a todos los mandatos y todas las creencias que lo formaron como tal.

Renunciar a un trabajo, a una relación, a un lugar, a un deseo, implican siempre mover muchas piezas y personas. A veces es más lo que imaginamos que lo que se mueve en realidad: son muchos los casos en los que “no pasa nada” grave y hasta pasamos desapercibidos en esa toma de decisión. A veces el ego quiere creer que es muy importante para muchas personas y no es así. Otras, ocurre todo lo contrario, cree que no le interesa a nadie y seguramente hay muchas personas dispuestas a ayudarlo.

La suma de un ego y un miedo siempre da un resultado negativo.

El diálogo interior ahorra muchos trámites, pero para ello debe estar entrenado por la palabra dicha en silencio y la escrita e interpelada. Es en esta parte del proceso donde debemos estar atentos a la aparición de esa voz egoica que pretende tener la razón siempre y siempre esa razón apunta a resultados negativos.

Cuando aparece la idea de que aquello que sucede le ocurre solo o principalmente a uno, es cuando podemos detectar a ese ego que intenta informarnos que estamos frente a una nueva lección o una lección antigua porque la hemos reprobado en otra instancia. Todo me pasa a mí, otra vez me pasa lo mismo, por qué me pasa esto a mí, qué hice yo para que me ocurra esto... Estas son algunas de las frases cuando creemos ser el centro del universo. Esta idea adolescente de la existencia, que se refuerza con el victimismo y la decisión –consciente o inconsciente– de no hacernos cargo de un problema, probablemente tenga su origen en la infancia. Pero cuando estamos entrenados para detectar esos mecanismos egoicos, podemos abortar de inmediato su desarrollo y evitar daños o el aplazamiento de la resolución de ese problema.

Hasta que pudo verlo y sentirlo en las entrañas, Catalina era dominada fácilmente por una ira incomprensible e injustificada cada vez que alguien la contrariaba en su trabajo. Se sentía atacada. Vivía a la defensiva y eso provocaba reacciones adversas en sus compañeros. Una cosa alimentaba la otra. Se mostraba esquiva y desconfiada. Cuando alguien opinaba algo diferente a lo que ella creía como definitivo, no exteriorizaba lo mucho que la enojaba.



Sufría por dentro. Hasta que la terapia le mostró como en un espejo, quién era la que se ofendía tanto: la niña y la adolescente que en su momento no había podido gestionar las exigencias familiares, sobre todo las paternas, que le criticaban cada proyecto, cada acción, cada decisión, cada elección. Catalina creía que todos la atacaban y “nadie la dejaba ser”. Pero comprendió dónde se había originado ese sentimiento y pudo trabajarlo. Entonces logró relajarse y desarrollar su capacidad de trabajo en equipo. Pudo quitarse un gran peso de encima. Y de quitárselo a sus niñas interiores.

La falta de educación en la inteligencia emocional hace que no sepamos cómo gestionar nuestras emociones.

Es necesario estar atentos a la presencia permanente y agresiva del ego. Observar las emociones con los ojos del ego no nos permite llegar al nudo de lo que nos pasa. Nos detiene en el síntoma y nos rodea de justificaciones, excusas, culpas, acusaciones.

No hay que acallar la mente: hay que hacer a un lado al ego. Hay que apartarlo en esta tarea. Darle vacaciones.

La mente es necesaria para realizar el viaje de análisis, descubrimientos y resoluciones.

Manejar el silencio, saber reconocer la voz del alma o de la conciencia, poder entablar un diálogo honesto, saber interpelar los textos, todo esto es territorio de la inteligencia emocional y de la conciencia del aquí y ahora.

Las emociones son, precisamente, la materia prima de la Escritura terapéutica y de ellas nos ocuparemos brevemente a continuación.

### **El emocionante mundo de las emociones**

Pedro se despierta a las 7 de la mañana transpirado, agitado, aún con la última imagen de una pesadilla tremenda: Pedro paseaba en bicicleta con Josefina, su hermana melliza, por un camino rural, de tierra. Era una tarde tormentosa. De pronto se levantó viento. La tierra del camino los envolvió. Con extrañeza, cree recordar que se había producido un silencio absoluto, y al mismo tiempo, que gritaba porque no veía ni escuchaba a su hermana. Cuando el viento cesó, el paisaje no era el mismo y Josefina no estaba. Había desaparecido.

Pedro estaba solo en un desierto, ya no había camino ni árboles ni nada. Estaba en el desierto. Solo.

Su cuerpo todavía tiembla de miedo y le lleva unos minutos ubicarse en la tranquilidad de la vigilia. ¿Habrás sido la cena? Recuerda que la noche anterior su pareja tuvo cierto problema en el trabajo y llegó más tarde a casa, por lo que cenaron casi a la medianoche y sabe que eso no le hace bien a su organismo. Se levanta y cuando está tomando una ducha, se corta el agua, como viene ocurriendo muy seguido desde que están demoliendo el edificio contiguo al suyo. Pedro les había advertido a los constructores que tomaran medidas al respecto. Le habían contestado con indiferencia. Esto le resulta intolerable. ¡Cómo pueden hacerle esto a él! Enojado, resuelve hacer una denuncia ante las autoridades municipales. Se viste y al llegar a la cocina, su pareja le informa que el crédito solicitado fue aprobado en un 75 por ciento y que podrán viajar a Europa, como lo sueñan desde hace muchos años. Se abrazan y festejan. ¡Él se merece esto hace tanto tiempo! Mientras desayunan, fantasean con excursiones y visitas. Al llegar a la esquina de su trabajo, encuentra a un compañero entristecido por la muerte de uno de los empleados. Pedro no puede reprimir el llanto. La noticia lo entristece mucho. Esa persona era muy especial para él. En ese punto del día olvidó la pesadilla con su hermana, el corte de agua, el viaje a Europa...

Todavía no son las diez de la mañana y Pedro pasó por cuatro de las emociones fundamentales para la supervivencia humana: el miedo, la ira, la alegría y la tristeza. Siente un peso inconmensurable en su espalda, la respiración es más corta, quizás sienta sudor en las manos y el deseo de regresar a su casa para meterse en la cama nuevamente. Se siente desorientado y es probable que crea que nadie entendería lo que él siente en este momento. Un par de horas antes había perdido de una manera incomprensible a su hermana melliza, que de hecho falleció casi un año atrás, había sentido el impulso de descargar su ira con los constructores del edificio contiguo, había celebrado el proyecto del viaje y ahora nada tiene sentido frente a la muerte de ese compañero.

No sabe cómo gestionar ese estado. Alguien le dirá que la vida continúa, que hay que seguir trabajando, otro sugerirá cerrar la oficina y acompañar a los deudos en el velorio; otro dirá —explícita o solapadamente— que es algo natural, que se trata de un compañero de

trabajo nada más y que hay que aprovechar el día para hacer algo particular o descansar, ni trabajar ni acompañar a los familiares del muerto.

Hasta donde cuenta el breve relato de más arriba, no ocurrió nada extraordinario en la vida de Pedro: el miedo no lo paralizó al punto de no poder abandonar la cama o sufrir un ataque, no salió de su edificio para enfrentar a los constructores con insultos o violencia física, tampoco descorchó una botella de champán a las 7.30 de la mañana ni perdió el control por la muerte de su compañero.

En este escenario, ¿qué haría usted? ¿Cómo cree que hubiera reaccionado en cada situación y cómo cree que continuaría su día? ¿Le parece exagerado que Pedro pasara por todas esas emociones en tan pocas horas? Revise lo vivido hoy hasta el momento de lectura (salvo que en este momento usted esté recién amaneciendo) y fíjese por cuántas emociones transitó.

Convengamos que los hechos que le ocurrieron a Pedro esa mañana no son parte de la rutina de la mayoría de las personas. Una pesadilla, un corte de agua, un viaje a Europa y una muerte cercana -todo eso junto- ocurren una vez en la vida. Pero en distintas medidas e impactos, todos los días pasan situaciones cargadas de emociones dentro y fuera de nosotros. A algunas las magnificamos. A otras, las ignoramos.

Muchas veces sobrevaluamos las que consideramos que ponen en riesgo nuestra supervivencia. En realidad, probablemente se trate de nuestro ego. O sea nuestro ego el que nos hace creer eso para instalarnos miedos o iras injustificadas.

Otras veces ignoramos las situaciones que entendemos que no son importantes y con ellas dejamos pasar momentos de belleza, frescura, buen humor.

Todo depende del programa que rige nuestra vida: del que se nos instaló en el ADN y el que nosotros mismos ratificamos cuando afirmamos nuestro sistema de creencias.

Todo depende -finalmente- de nosotros cuando nos damos cuenta de que está en nosotros escribir ese programa.

Catalina adora los noticieros de la televisión: en cada bloque de aproximadamente diez minutos pasa por toda la gama de las emociones primarias: desde la emoción del reencuentro de un padre con la hija que estuvo desaparecida veinte horas, hasta una nueva masacre en Siria, pasando por el robo y asesinato de una anciana en un barrio como el suyo y el casamiento de su estrella de cine favorita. Cuando la última noticia del bloque es dramática, en el corte

comercial siente alivio por la vida que lleva: “tranquila, en comparación a otros”. Cuando es emocionante, aprovecha el corte para enviar algún mensaje por celular a alguna amiga invitándola a salir un rato más tarde o al día siguiente. Almacena toda esa información para comentar en las redes sociales y para conversar con los suyos a medida que llegan de sus ocupaciones y adelantarse a lo que verán en el noticiero a la hora de la cena. Antes de apagar el velador, agradecerá no ser la anciana del crimen y envidiará el vestido y el futuro esposo de su actriz de cine favorita.

Puesta en estos términos, la vida de Catalina parece ser muy superficial.

¿Dónde ponen el foco sus emociones, lector?

¿Qué cosas lo emocionan en el día a día?

¿Podemos elegir las emociones? Podemos elegir algunas de las fuentes de emociones y, estando prevenidos, podemos gestionarlas positivamente.

Está claro que la materia prima de la Escritura terapéutica son las emociones. Las que deben estar claras son ellas: las emociones mismas.

Saber reconocerlas y gestionarlas es el trabajo de y para toda la vida. Nuestra cultura no nos enseña sobre ellas y mucho menos qué hacer con ellas. Antes bien, se nos provee de recursos artificiales y naturales para distraerlas o adormecerlas.

Esa misma cultura es la que nos adiestra a consumir determinados hechos y productos para despertar en nosotros las reacciones que benefician a ciertos grupos.

En la vida cotidiana, utilizamos distintos recursos para satisfacer nuestras necesidades y deseos apelando a la emoción de los demás, como la persuasión y la seducción.

Pero hay otras instancias que no nos parecen riesgosas y sin embargo, determinan sensiblemente nuestra emoción cotidiana, nuestra forma de ver el mundo y de vernos a nosotros en él y están relacionadas con nuestro alimento emocional: la publicidad, los noticieros y las redes sociales.

### **Malas noticias**

La manipulación emocional es, desde el punto de vista de la publicidad y los grandes medios de comunicación, el gran motor económico y muy pocos están fuera de su alcance.

Desde el punto de vista de la psicología, es una forma de violencia y de abuso.

El noticiero que ve Catalina es un claro ejemplo de ambos puntos de vista sobre el mismo asunto.

Lo que Catalina no sabe es el daño que se infringe cada día al no tener desarrollada su inteligencia emocional, al no saber gestionar sus emociones ni saber utilizar el poder de decisión sobre qué o quiénes deberían afectarlas.

Tampoco es consciente que ese daño es una creación suya, de la visión del mundo que arma meticulosamente día a día. Todo apunta a que el consumidor no piense, no reflexione ni analice. Todo se dirige a que el consumidor reproduzca automáticamente lo que una corporación necesita para sus intereses.

Se sabe que nuestra vida está puesta y expuesta en cada dispositivo electrónico conectado a internet. Cada click nuestro es información que vuelve a nosotros en forma de publicidad o de noticia. Este paquete cuidadosamente seleccionado por las empresas – personalizado– forma nuestra visión de ese mundo que a la mayoría de las personas le gusta construir a partir de lo que cree que es su elección personal.

Uno de los primeros pasos para empezar a desarrollar nuestra inteligencia emocional es aprender a elegir nuestros alimentos emocionales. Lo que buscamos en las pantallas dice mucho sobre nuestro interior, sobre nuestra hambre emocional, intelectual y espiritual.

Si creo que por la abstinencia de noticieros o redes sociales durante un día quedo afuera del planeta, tal vez deba preguntarme cuál es el lugar que ocupo en el universo. Y qué me conecta con las otras almas. Sobre todo con las almas reales, no las virtuales.

### **El origen del trauma**

¿Sabe que un estímulo o acontecimiento negativo asociado a una emoción muy intensa puede generar un trauma si no se la procesa adecuadamente? ¿Y que cada vez que aparezca un estímulo igual, similar o diferente, pero que le recuerde el estímulo original, volverá a sentir la misma emoción? No se alarme. La medicina en general y la psicología en particular, tienen tratamientos y protocolos para ayudarlo. Pero sepa que usted puede hacer su parte desde una página en blanco. Puede reescribir el hecho, cambiar el patrón emocional y desenmarañar el trauma. Créame: puede hacerlo.

Cuando tenía seis años, Pedro jugaba solo en la vereda de su casa cuando un automóvil, frente suyo, arrolló un perro. La frenada del vehículo ensordeció a ese niño que, paralizado, empezó a observar la escena como en una película de terror. El pobre animal quedó gravemente herido, aullando de dolor a pocos metros de él. La dueña

del vehículo no sabía qué hacer. Empezó a pedir ayuda a los gritos. Los segundos que los vecinos tardaron en acercarse, fueron eternos para ese Pedro que sintió que el animal le suplicaba ayuda con sus ojos. Sus padres aparecieron preocupados por él. Cuando lo vieron fuera de la escena, se quedaron tranquilos y se ocuparon de ayudar a la mujer y analizar con los vecinos qué hacer con el pobre perro que ahora agonizaba en un charco de sangre. Hasta ahí llegó la memoria de Pedro, que siempre que escuchaba una frenada imprevista o aullidos de perros se sentía paralizado, en estado de alerta. Nunca pudo adoptar uno, a pesar de los ruegos de sus hijos. Siempre manejó su vehículo temiendo arrollar un perro. O cualquier otro animal. Su actitud hacia los animales sueltos siempre fue agresiva para los ojos de los demás. Lo que vio Pedro a sus seis años, lo traumó para el resto de su vida porque no supo cómo gestionar lo que sus emociones percibieron entonces.

¿Cuánto conocemos nuestras emociones? ¿Cuán capaces nos sentimos de reconocer cuál es cuál? ¿Cómo saber si lo que me angustia es tristeza o enojo, algo tan frecuente en el proceso del duelo, por ejemplo?

¿Percibimos la emoción como una información o como la consecuencia de un estímulo interior o exterior?

¿Tenemos que dominar las emociones o escuchar con todo el cuerpo qué nos quieren decir?

¿Qué son las emociones? ¿Cuál es su función?

### **Algunas definiciones**

Puesto a encontrar una definición de las emociones, uno se topa con muchas que son complementarias entre sí. Cito algunas para que sea el lector quien arme un concepto amplio:

Dice la Real Academia Española: Del lat. *emotio*, -ōnis. 1. *f. Alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática.* 2. *f. Interés, generalmente expectante, con que se participa en algo que está ocurriendo.*

Remitiéndonos a la primera acepción, recordemos el despertar de Pedro. Lo hizo con una emoción intensa y penosa, acompañada por una conmoción tal que necesitó unos minutos para salir de su pesadilla y ubicarse en el planeta.

Dice Wikipedia: *Las emociones son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación a ciertos estímulos del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar,*

*suceso o recuerdo importante. Psicológicamente, las emociones alteran la atención, hacen subir de rango ciertas conductas guía de respuestas del individuo y activan redes asociativas relevantes en la memoria.*

Si Pedro no estuviera adaptado, el estímulo del corte de luz lo hubiera lanzado al cuello del capataz de la obra o al arquitecto. Pero Pedro sabe manejar su alteración y sus redes asociativas conocen de conductas, comportamientos y leyes.

La página web Psicoactiva afirma que: *Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos –fisiológicos y endocrinos– de origen innato. La experiencia juega un papel fundamental en la vivencia de cada emoción. Se trata de un estado que sobreviene, súbita y bruscamente, en forma de crisis más o menos violenta y más o menos pasajera.*

Pedro no pudo reprimir el llanto al conocer la muerte de su compañero de trabajo. Dejó fluir la crisis y no sabemos aún cuán pasajera fue. Fue algo súbito y brusco. Supo manejarla: no la reprimió.

El Centro de Psicología Psicoadapta señala que: *Una emoción es un sentimiento que surge cuando la persona reacciona de manera subjetiva al ambiente, generando así un estado afectivo que va acompañado de cambios físicos puesto que las emociones pueden causar reacciones fisiológicas. Estas reacciones somáticas causadas por las emociones están controladas por el sistema nervioso autónomo y por el hipotálamo, por ello se consideran involuntarias (sudoración, ritmo cardíaco acelerado, etc.). Sin embargo, también podemos decir, que una emoción puede generar comportamientos observables más o menos controlables como pudieran ser gestos, lenguaje no verbal, expresiones faciales, etc.*

Volvemos a Pedro y a su enojo con la obra en construcción. Su comportamiento “más o menos controlable” lo empujará a hacer la denuncia correspondiente. Entiende que sus vecinos no valoran la palabra.

La palabra emoción deriva del latín emotio, que significa “movimiento”, “impulso”. Este es un buen ejemplo del movimiento bien canalizado a partir de un estímulo externo.

Por último, Psicocode.com nos informa lo siguiente: *Las emociones son procesos que se activan cada vez que nuestro aparato psíquico detecta algún cambio significativo para nosotros. Este hecho las convierte en un proceso adaptativo. Tienen una alta plasticidad y capacidad para evolucionar, desarrollarse y madurar. Por ello decimos que las emociones no son procesos estáticos sino que van cambiando en función de las demandas del entorno. Su principal función es la organización de toda nuestra actividad.*

Las emociones son informaciones fundamentales para la supervivencia humana. También funcionan como advertencias para desplegar nuestros mecanismos de defensa.

La duración de las emociones es de noventa segundos. Sí, señor. Solo un minuto y medio. (La sorpresa es la más breve: lo suficiente para dar paso a la que nos pedirá una reacción).

Ese es el tiempo que dura el mensaje. En ese lapso, sabremos si correr, quedarnos quietos, atacar, defendernos, reírnos, gritar, llorar, acariciar...

¿Cuántas veces nos sorprendemos reaccionando de una manera y luego nos damos cuenta que hemos tenido una reacción que no correspondía al estímulo recibido? A veces nos disculpamos o pedimos disculpas. Otras no. Por vergüenza o temor, entre otras posibles razones.

Algunos de los viejos consejos eran y son válidos. El que sugería “contar hasta diez antes de...” no estaba tan errado. En definitiva proponía aguardar un instante antes de dar paso a la primera reacción. Se aplicaba sobre todo a la ira, pero bien vale para algunas otras emociones.

Saber esperar unos segundos antes de reaccionar es un arte. De hecho, el arte mayor quizás sea saber en un microsegundo si se puede esperar esos segundos. Pero esto último se referiría a una situación de peligro extremo, algo que afortunadamente la mayoría de las personas no sufre todos los días.

Imaginemos el estímulo y la pregunta (inconsciente): ¿cómo debo reaccionar? La respuesta dependería de varios factores. Uno de ellos se relaciona directamente con nuestra personalidad. Frente al estímulo de, por ejemplo, la fotografía de dos ancianos besándose amorosamente, Catalina reaccionaría con asco y Pedro con lágrimas en los ojos. Todo dependerá de qué activa esa imagen en su memoria, en su sistema de creencias, en su formación cultural, etc. En su personalidad.

¿Cómo reaccionaría usted, lector? ¿Cuánto se conoce como para predecir la emoción que lo inundará unos pocos segundos? Lo demás será reacción mezclada con recuerdos, juicios, prejuicios...

Una tarde que la Catalina de doce años estaba encerrada en su habitación, le gritó un insulto a su madre, que insistía en que “saliera a tomar aire, que se iba a agusanar en su habitación”. Lo hizo con tanta furia y agresión, que su madre entró en el cuarto y la abofeteó. El hecho tomó estado familiar. A la noche, fue tema en la cena. Su padre reforzó el castigo materno imponiéndole una serie de



restricciones. Su hermana mayor la miró con desprecio y la menor con temor. Ella se sentía la peor persona del mundo. No sabía por qué su madre había desnudado esa faceta tan sombría de su personalidad.

Lo que no sabía Catalina, era que lo que la había encerrado no era un capricho de la edad, de la adolescencia, sino la tristeza por la muerte de su amiga, la necesaria tristeza del duelo que a veces se confunde con la ira o el enojo, que también son parte del proceso.

Lo que su madre tampoco sabía era que su hija no era solamente “una adolescente” –y bajo esta etiqueta entraban todos los aspectos de la personalidad de Catalina que a ella no le simpatizaban–, sino que era una adolescente en duelo.

Ni una ni otra sabían qué les ocurría, qué sentían y cómo gestionarlo.

La Escritura terapéutica, cuando escribimos el pasado, nos hace preguntar todo el tiempo qué fue lo que pasó, qué creo que pasó, cómo recuerdo haber reaccionado entonces, cómo reacciono ahora frente a ese recuerdo o al recuerdo del recuerdo...

Nos permite preguntar qué cambió entre aquel hecho y el presente; o qué debería haber cambiado.

Nos pone frente a una situación original: recordar el hecho que nos afectó y, porque lo recordamos, tener mucho más que noventa segundos para elegir una reacción porque, precisamente, el hecho ya ocurrió, es memoria, es polvo del pasado. El hecho ya no es carne viva. Es solo recuerdo y la edición que hemos practicado con él.

### **La memoria, esa gran editora**

*Querer el olvido es un problema antropológico: desde siempre, el hombre sintió el deseo de reescribir su propia biografía, de cambiar el pasado, borrar sus huellas, las suyas y las de los demás. [...] La lucha contra el poder es la lucha de la memoria contra el olvido”.*

*Milan Kundera*

La página web Psicología2 señala que *La memoria tiene tres funciones básicas: recoge nueva información, organiza la información para que tenga un significado y la recupera cuando necesita recordar algo. El recuerdo de rostros, datos, hechos o conocimientos consta de tres etapas: codificación, almacenamiento y recuperación.*

*Codificación: es la transformación de los estímulos en una representación mental. En esta fase es muy importante la atención y la intensidad con que se procesan los estímulos.*

*Almacenamiento: consiste en retener los datos en la memoria para utilizarlos posteriormente. La organización de la información se realiza mediante esquemas, unidades estructuradas de conocimiento que reúnen conceptos, categorías y relaciones, formando conjuntos de conocimientos.*

*Recuperación: es la forma en que las personas acceden a la información almacenada en su memoria.*

Hasta aquí todo resulta muy familiar aun para los que somos legos en la materia. Sin embargo, cuando teñimos los hechos y el proceso con el color de una emoción (ira o miedo, por ejemplo), es fácil sospechar que el recuerdo vendrá con distorsiones del original.

Más aún: si la recuperación la hacemos de la mano de una emoción, lo que llegará estará doblemente distorsionado.

¿Qué recordará Pedro dentro de cinco años? ¿La pesadilla con Josefina, la ducha interrumpida, el crédito para el viaje, la muerte de su compañero? ¿Todo eso? ¿Cómo lo recordará? ¿Qué elementos quitará y cuáles agregará para completar el relato o para suavizar o reforzar los hechos?

Me atrevo a responder que será la muerte de su compañero, puesto que de todos los hechos fue el más emotivo del día (y de muchos otros días). Los recuerdos se fijan mucho más cuando juegan con ellos las emociones.

En la cena, el esposo de Catalina le pregunta qué estaba haciendo pasadas las once de la mañana, porque la llamó dos veces y no atendió el teléfono. Catalina hace memoria y cree haber estado en su estudio a esa hora. Sí, es seguro que a esa hora estaba en su estudio. Lo afirma y lo que no recuerda es si su teléfono estaba con el volumen bajo, algo habitual. A la mañana siguiente recuerda que a esa hora no estaba en su estudio, que había ido al banco a hacer un trámite y había olvidado el celular en su casa. ¿Catalina mintió? La noche anterior su cerebro la ubicó frente a la computadora, revisando el plano nuevo, lejos de un teléfono presumiblemente mudo. A la mañana siguiente, el escenario que le presentó era el del banco y su teléfono en el estudio.

Este es un ejemplo tonto y simple de jugarretas de la memoria y la lógica. Pero en situaciones de estrés, las variantes pueden ser dramáticas y los huecos o espacios en blanco que deben ser completados para armar el relato lógico –la secuencia de los hechos–, pueden ser peligrosos o beneficiosos.

En algunos casos, la memoria se encarga de esconder las partes de los hechos que son muy difíciles de asimilar. En otros, inventa situaciones y personajes para que lo que nos afectó y debemos comunicar, tenga una coherencia y cohesión suficientes. O no nos impacte tanto emocionalmente. Una de las funciones del olvido es bien terapéutica, por cierto.

A los cinco años, Catalina fue abusada por su abuelo materno, un hombre de unos ochenta años. Su memoria bloqueó el recuerdo del hecho aberrante y ella, por lo tanto, no es consciente de lo que pasó. Pero frente a la imagen de los ancianos besándose amorosamente que cité unas páginas atrás, Catalina siente asco. De hecho, siente asco por la ancianidad y espera morir antes de llegar a vieja “para no sentirse sucia”. Siempre retaceó el contacto de sus hijos con sus padres y suegros. De todos ellos tomó distancia apenas casada, mudándose a una ciudad a más de mil kilómetros de los ancianos de la familia.

La visión de la ancianidad es muy diferente para Pedro. Siempre relata con emoción el final de las vidas de sus abuelos paternos. Recuerda vívidamente el último beso que se dieron antes de que su abuela falleciera en la madrugada siguiente y cómo fueron los cinco meses que la sobrevivió su abuelo. Lo que no recuerda Pedro es que él no pudo ver ese último beso en esa última noche, porque sus abuelos vivían lejos de su casa y la confusión puede estar dada en la última vez que los vio, que fue en el cumpleaños de su abuela. El beso fue luego de que ella soplara las velas y emocionó a todos los presentes, incluido Pedro, que tenía siete años. Es real que su abuelo falleció unos meses después. Aunque fueron el doble: diez. Pero al sistema familiar le sirve de mucho alimentar el mito del amor eterno de esa pareja, de cuánto se amaron “hasta el último minuto de vida” y de cómo el abuelo murió de tristeza “poco tiempo” después.

La memoria humana no tiene nada que ver con la memoria de las computadoras. Es selectiva, manipulable, imperfecta. Se pueden borrar e implantar recuerdos. Se puede modificar la evocación y hasta se pueden editar los recuerdos para su relato culmine con un final feliz, si acaso el desarrollo fuera dramático o trágico.

La remembranza de la vida del padre de Pedro terminaba siempre con su trágica muerte a los 43 años, en un accidente doméstico que enlutó la casa durante muchos –demasiados– años. Había sido un buen padre y un buen esposo. Y la muerte a esa edad no había hecho más que reforzar sus muchas virtudes. Con ayuda terapéutica, Pedro pudo cambiar el final de esa evocación, que no culminara en una descarga eléctrica, sino en uno de los momentos felices que su memoria guardaba celosamente. El final ya no fue más el accidente y el shock que provocó en los niños y en esa mujer desconcertada. Fue cuando el padre de Pedro hacía morisquetas en la mesa para que el más pequeño de sus hermanos comiera las verduras que tanto detestaba. Ese instante pintaba el humor del padre –vivía haciendo morisquetas a sus hijos donde fuera que se encontrara la familia– y el clima familiar de esos años. Pedro cambió el final de la historia. Editó una buena escena como cierre de su evocación. Y de alguna manera, utilizó esa “captura” como refuerzo de la imagen o modelo paterno.

Pedro eligió qué y cómo recordar. Y su elección recayó en un recuerdo amoroso.

### **El recuerdo y la palabra**

Daniel Schacter, investigador de la memoria, psicólogo cognitivo y profesor de psicología de la Universidad de Harvard, afirma que nuestra memoria es proclive a caer en siete errores que llama los siete pecados de la memoria. Estas siete categorías de distorsión de la memoria son: fugacidad, atribución errónea, bloqueo, mala atribución, sugestibilidad, sesgo y persistencia. Sin embargo, dice Schacter, «estas distorsiones de memoria no deben ser vistas como fallos en el diseño del sistema, sino que estas distorsiones pueden ser conceptualizadas como subproductos de características deseables de la memoria humana». Schacter resalta que existe evidencia de que la memoria satisface las necesidades del presente y que el pasado se remodela con el conocimiento, las creencias y las emociones actuales.

Muchas de las heridas que debemos sanar o reparar se relacionan con el pasado. Por eso en este trabajo es tan importante ser conscientes del mecanismo de la memoria y cómo intervienen los recuerdos. Cómo nos apoyamos en ellos para construir nuestro presente, nuestra forma de ver hechos y personas, de moldear nuestra personalidad. Y, como dice Shacter, cómo ese pasado se remodela con el conocimiento, las creencias y las emociones actuales.

La palabra que acompaña el recuerdo es tan o más importante que el recuerdo mismo, que puede estar muy distante de lo que realmente sucedió (por las razones emocionales expuestas anteriormente).

Evocar el recuerdo del hecho o los hechos que queremos trabajar implica no solo el ejercicio mnemotécnico, sino también la distancia emocional que podemos poner en esa evocación. Debemos elegir entre evocar y revivir.

Cuando solamente evocamos, podemos referirnos al hecho pasado con la distancia suficiente como para no involucrarnos en él otra vez. Pero cuando revivimos, regresamos a las circunstancias que nos hirieron y sentimos el hecho en carne viva.

Para tomar distancia de esa regresión, la escritura y la reescritura son de gran ayuda. Y la selección paulatina que podemos hacer de las palabras que definen ese hecho, nos servirán para poder sintetizarlo en una o dos palabras que ya no nos afectarán sensiblemente.

Cuando no hemos podido suturar esa evocación, cada vez que relatemos o nos relatemos el hecho pasado, volveremos a sufrirlo. Y si bien nadie se refiere a un hecho dramático con suficiente soltura de cuerpo, muy distinto es revivirlo una y otra vez.

Cuando Pedro pudo terminar el relato de la vida de su padre a Maxi, el menor de sus hijos, sin que la voz se le quebrara, con una sonrisa en los labios, sintiendo sus ojos brillar por la emoción y percibiendo el interés amoroso de su hijo hacia la evocación de la figura de su abuelo, supo con total certeza que había superado el trauma de aquel Pedro niño que vio a su padre tendido, sacudiéndose en el piso de la cocina.

Pedro sintió que el adulto había tomado las riendas del recuerdo.

La terapia le había ayudado a no relacionar más la palabra “padre” con “accidente”, sino con “morisquetas”. De ahí luego se desprenderían otras, como la definición de “mi padre era un payaso”.

En el caso de Pedro fue necesaria la reafirmación de los buenos recuerdos.

En el de Catalina, si hiciera terapia para superar su aversión a las personas viejas, en primer lugar debería trabajar el abuso para luego acomodar la imagen de sus abuelos en particular y de los ancianos en general.

La palabra “asco” ya no estaría asociada a “viejo”. En todo caso, asociaría “abuelo materno” a “abuso” y lo que representa esta última palabra en su vida sería otro trabajo aparte. Pero la generalización no tendría asidero.

He afirmado que el lenguaje –la palabra– nos define y que está en nosotros elegir esa palabra que nos da identidad, que nos provee el sentido de la existencia.

Todo es un círculo: definimos la palabra, la palabra nos define, la definición es la existencia y la existencia es, precisamente, una definición. Ser conscientes del sentido último de nuestra existencia –al viaje hacia el Amor– nos ahorraría la palabra. Pero ocupamos un espacio humano en este momento y una de las tareas es recordar el destino de este viaje.

Esa es otra memoria: la trascendente.

### **No escribimos para olvidar**

No podríamos escribir con el objetivo de abandonar en el papel algo que queremos olvidar. Ocurriría todo lo contrario: lo reafirmaríamos.

Por eso digo que el objetivo es transformar, resignificar, encontrar otro sentido a eso que nos angustia o nos preocupa, que nos ocupa distrayéndonos de nuestro viaje, aunque sea parte de él.

Está de moda la palabra “soltar” y es una palabra muy adecuada en este proceso. Soltamos con la palabra escrita y aquello que se suelta se transforma. Uno se libera de una atadura, es verdad, pero hasta que lo que estaba atado no sea transformado, estará allí, al acecho, esperando una señal nuestra para asirse o esperando que nosotros lo tomemos nuevamente. Esto es la victimización: soltar para asir, asir para creer que se suelta. O bien: pedir ayuda para soltar, luego creer que no ocurrió y entonces volver a asir, pedir ayuda nuevamente y otra vez asir.

De hecho, escribimos porque no queremos olvidar: queremos transformar. Sabemos que no existe tal olvido y hasta puede ocurrir que deseemos no olvidar por distintas razones: para recordar la lección, para recordar nuestros recursos, para ayudar a otros...

De las distintas maneras de practicar la Escritura terapéutica, personalmente prefiero la poesía terapéutica. Me siento muy cómodo escribiendo poesía breve, muy breve en algunos casos, y tomar un tema para desarrollarlo a lo largo de pequeños poemas.

Esto me ayuda a desglosar ese tema y abordarlo con puntos de vista variados. Agregarle los condimentos de símbolos y ficción ayudan a esta tarea y a poder transitar lo doloroso de la evocación. Al final del proceso, siento que en alguna medida “agoté” el tema y que al desplegar sobre él tantas miradas, puedo convertirlo en otra cosa. En el fondo, el que se convirtió en otro fui yo, lo sé. Pero apoyarme en el trabajo, en el poemario, me acaricia el alma al sentir como tangible o tan evidente el poder que tenemos de mudar de piel, de transformar traumas y dolores en luces de amor.

Vuelvo a la casa  
de la infancia.  
Quizás vuelvo  
                  al fin,  
a la infancia.  
Vuelvo a una casa  
                  en silencio.  
Vuelvo al silencio  
de una infancia  
                          sin ruidos  
                          con secretos.  
                          Con secretos.  
Silencio.

*(Escrito, entre otros poemas, antes de regresar a la casa paterna luego los fallecimientos de mi padre y mi madre, ocurridos con siete meses de diferencia. Hacía casi cuatro años que no viajaba al pueblo de mi infancia y ese regreso era muy especial. Las emociones bailaban, se atropellaban, lloraban, se asustaban y reían – todo eso junto y mucho más– y ahí estaba mi alma intentando gestionarlas dándole a cada una el lugar que merecía. Las palabras infancia, casa, silencio y secretos se repiten en varios poemas).*

### **Escribimos para re-recordar**

Escribimos para crear un recuerdo que nos traiga al presente la certeza de que somos capaces de mudar de piel, de convertir el dolor en aprendizaje, para quitarle el polvo a nuestra habilidad para acomodar los recuerdos de aquellos que no están junto a nosotros. Escribimos

para ser conscientes de nuestra dignidad y capacidad de resiliencia, de nuestra capacidad de amar, de la posibilidad que tenemos a mano de no juzgar o criticar, de que podemos ser indulgentes con nosotros y con los demás.

Cuando Catalina pueda reconocer el abuso cometido por su abuelo y luego de pasar por el duelo que la noticia le provocará, seguramente podrá crear un nuevo recuerdo de su infancia. Entenderá los temores y miedos que arrastra desde sus cinco años, la dificultad que tuvo siempre para confiar en otros –sobre todo en personas adultas–, sus dificultades sexuales, esas angustias sin sentido aparente, su baja autoestima...

Cuando Catalina entienda todo esto y sane a esa niña de cinco años incorporándola a ella y a sus otras niñas y adolescentes a la vida de la adulta presente, sentirá el poder de volver a crear otro recuerdo de su infancia y adolescencia. Despejará las palabras negativas que inundaban todas las remembranzas. Ubicará cada hecho en su justo lugar. Rescatará los momentos felices y descubrirá que era y es más fuerte que lo que creía.

Cuando Catalina haga todo esto, se habrá reescrito.

### **Los cuestionamientos indispensables**

Siempre hay un pero. En todo momento me refiero a este proceso como un trabajo. Todos los trabajos tienen dificultades y este, en particular, las tiene y muchas.

Una de ellas es lidiar con los mandatos, con el sistema de creencias, con el sistema familiar...

Sí, suena pesado y puede serlo, pero la recompensa que se obtiene al cuestionar cada uno de esos mandatos, al revisar nuestro sistema de creencias y al cuestionar las normas y costumbres del sistema familiar, bien vale la pena.

Es necesario no perder de vista la actitud amorosa, puesto que luego del cuestionamiento en el papel o en el diálogo interior, viene el enfrentamiento con las personas que nos reclamarán la obediencia de ese mandato que ya no funciona para nosotros.

Algunas nos escucharán y comprenderán nuestras posturas nuevas. Hasta quizá haya quienes nos imiten: cuestionen y adopten posturas propias. Pero otras no querrán escucharnos porque conocen, en su intimidad, la amenaza que representa la duda. No nos



comprenderán. Tal vez nos repudien en privado o en público. Tenemos que estar emocionalmente enteros, preparados, para cualquier escenario.

El viaje del héroe está plagado de obstáculos y conflictos, de luchas y amenazas. Si no, no sería el viaje del héroe. Sería un viaje de turismo, apenas un paseo.

A mi Taller de Palabras, donde coordino talleres de Escritura terapéutica y literaria, llegan personas a la entrevista previa antes de comenzar el trabajo metódico. Sobre todo en el caso de los interesados en la Escritura terapéutica: es ineludible una entrevista para que la persona sepa qué puedo aportar a su terapia y para saber si estoy en condiciones de acompañar a la persona en su recorrido. Es recíproco. El caso es que no son pocas las personas que se interesan en el trabajo y estarían dispuestas a llevarlo a cabo con mi acompañamiento, pero las voces de los mandatos, las creencias, los ancestros y sus exigencias, el ego, son más fuertes y desisten de tomar en sus manos la tarea de reescribir su historia. Es comprensible. Pero me da mucha pena aunque también luego me recuerdo lo que yo mismo digo y experimenté en carne propia: todos tenemos nuestros tiempos. Y nuestros caminos. Debemos ser pacientes y compasivos con todos.

Por último, aclaro que hay temas que no deberían ser abordados por acompañantes de Escritura terapéutica sin el aval o el acompañamiento de psicólogos o psiquiatras. De hecho, son estos últimos, los profesionales, los que tienen autoridad para recomendar la mejor terapia para los pacientes y por mi Taller de Palabras pasan personas enviadas por esos y otros profesionales de la salud.

Convengamos, finalmente, que asistir a sesiones de terapia no es hacer la terapia. La terapia la hace el paciente cuando decide hacerla.

Lo otro es “ir a terapia”.

### **El gran paquete**

Los mandatos familiares son imposiciones, anhelos, deseos, etiquetas, leyes, contratos, paradigmas, heredados o transmitidos de generación en generación en algunos casos.

“En la familia somos todos así”,

“Nunca nadie en esta familia vota por ese partido político”,  
“Somos honrados”,  
“Somos una familia de triunfadores/perdedores”,  
“Nunca llegarás a nada”,  
“Sos igual a tu mamá”,  
“Toda la vida fuiste así”,  
“La política es sucia”,  
“El dinero es malo”,  
“Lo único que vale es el trabajo duro”,  
“Nada se consigue sin sacrificio”,  
“Los hijos nunca honran a sus padres”,  
“Los únicos que se sacrifican son los padres”,  
“Si no sos profesional, serás un simple empleado”,  
“Los domingos son para la familia”,  
“Primero están los hijos, después uno”,  
“Se nace para sufrir”,  
“Tus hermanos son más inteligentes”,

“Tenés que aceptar tus limitaciones”, y miles de frases más enmascaran un sistema de creencias y un paquete de mandatos mayoritariamente negativos, aunque algunas veces son puestos en escena de la mano de una buena intención, en general no se piensa sobre ellos y hasta resulta cómodo instalarse de por vida allí. Nos resuelven muchas cosas: el sentido de pertenencia a un clan, familia, grupo; la educación de nuestros hijos, la justificación personal y hacia otros; nos ahorran trabajar en la propia identidad, nos evitan conflictos con los mayores y pares, etc.

Los mandatos trascienden las generaciones y pretenden preservar las normas y los límites impuestos por el sistema familiar. Aunque variando un poco –no demasiado– los contenidos de las afirmaciones, pueden corresponder también al sistema social (educativo, religioso, político, institucional, etc).

Los mandatos junto al sistema de creencias que vamos armando por nuestra parte en base a las experiencias que tenemos a lo largo de la vida, forman parte del GPS que nos orientará en cada decisión, cada deseo, cada emoción, cada reacción.

Nuestros pensamientos y sentimientos, la escala de valores y nuestra capacidad reactiva estarán basados en ese gran paquete que se reafirma en los ritos y costumbres.

Cuestionar abiertamente los mandatos familiares o sociales nos puede convertir en ovejas negras de los sistemas de referencia y muy pocas personas están emocionalmente preparadas para ocupar ese lugar... de privilegio.

Pero es indispensable, imprescindible enfrentar el proceso de cuestionamientos. Encontraremos muchos mandatos y creencias falsos, y algunos válidos para nuestro propio sistema de creencias.

Los habrá caducos por el paso del tiempo también:

“Hay que casarse virgen”, escuchó Catalina durante casi veinte años. Cuando se casó, esa frase era absurda para la mayoría. En la niñez, una vez preguntó por qué. La mirada en silencio de sus padres, no dejó lugar a repregunta alguna. La educación formal y la religión se encargaron de responderle. Y ella aceptó todo como verdades absolutas. Hasta sus dieciocho años.

Los mandatos juegan un papel protagónico en la Escritura terapéutica. Algunos nos condicionan desde el útero materno. Y están los que son adquiridos y reforzados a lo largo de la vida.

Deshacerse de algunos mandatos y creencias hasta puede llevarnos a abandonar el rol que el sistema familiar había preparado o elegido para nosotros. Cada uno ocupa un lugar y cumple un rol funcional al grupo familiar. A veces no lo elegimos y tampoco lo podemos reconocer. Pero hay quienes sí lo reconocen y lo abandonan a tiempo. Siempre, aunque cueste creerlo, es a tiempo.

Los cuestionamientos escritos son poderosos.

Se parte de la afirmación para luego colocarle los signos de interrogación.

“Siempre fui un perdedor”.

“¿Siempre fui un perdedor?”

Y volvemos a la búsqueda de definiciones:

“¿Qué es ser un perdedor?”

El cuestionamiento no es rechazo, es “poner en duda lo que parece aceptarse”.

Dudar, luego decidir por uno mismo.

Si estás leyendo esto, lector, tendrías que sentirte afortunado, puesto que nuestros padres quizás no tuvieron la posibilidad de enterarse siquiera, que podían cuestionar los mandatos y las creencias que luego transmitieron a sus hijos con la mejor voluntad y

disposición. Muy distinta hubiera sido su vida y la de sus hijos si hubieran podido cuestionar ellos en su momento.

El Amor hace que los absolvamos de culpas por haber retransmitido sentencias que creían positivas para el sistema familiar. Ya he señalado que no todos estamos en condiciones de comprender y aceptar. No todos podemos correr velos, exponernos al vacío desconociendo u olvidando que tenemos alas.

Algunas personas no desean comprender y mucho menos aceptar. Es verdad. Seguramente los miedos son más fuertes.

Cuestionar en un papel es un acto de absoluta intimidad y nos permite reescribir la visión que tenemos del sistema familiar (y social) desde otra perspectiva y al mismo tiempo reconocer los roles de cada uno para luego encontrar en uno y en cada integrante la esencia real.

Pedro siempre ocupó el rol del hermano responsable, trabajador, abnegado. Lo hará hasta que un día descubra que no se permitió invitar a su niño interior a jugar los fines de semana, a elegir los lugares y las fechas de vacaciones, a jugar con sus propios hijos, a permitirse relajar en los grupos de amigos y fiestas. Cuando sienta que puede abandonar ese papel porque no lo había elegido y era funcional a otros, no a él mismo, primero sentirá dolor por el tiempo perdido y luego verá el tiempo por venir y se adaptará para vivir de una manera más plena.

Recordemos que no se pueden aislar las emociones del sistema de creencias, puesto que las emociones son las encargadas de reforzar los aprendizajes. Sin embargo, emoción y aprendizaje no siempre es una asociación positiva, ya que nuestra primera desilusión amorosa, por ejemplo, no describe la anatomía de todas las relaciones de pareja.

Cuando Catalina pudo cuestionar el mandato paterno de que debía trabajar en la oficina de la empresa familiar y no estudiar arquitectura, se sintió libre. Lo había intentado tímidamente a lo largo de la adolescencia, sin otro resultado que el refuerzo de la autoridad de su padre. A los 23 años se presentó ante él en la oficina y le entregó un sobre con su renuncia. La decisión y formalidad de Catalina paralizaron al padre que ya no tuvo argumentos para

retener a su hija del mismo modo como lo había hecho su padre con él. Al mes siguiente, Catalina empezó la carrera, pero entre la renuncia y el comienzo de clases, se separó de su novio y se cortó el cabello.

### **El poder de la duda**

Cuestionar no es oposición. Como dije antes, es dudar. Y la duda no es sospecha ni desconfianza. Es no estar seguro de algo.

Es quitarle el halo de seguridad a lo que se nos dijo durante mucho tiempo. Si resultara válido, el halo volvería a su lugar. Pero en caso contrario, el dicho se volatilizaría. Al menos para nosotros.

La Escritura terapéutica es cuestionamiento.

La emoción nos lleva a escribir. La razón cuestiona el escrito y lo que subyace en él.

A veces ambas –emoción o corazón y razón o cerebro– se trenzan en una disputa feroz porque la razón esgrime postulados que a la emoción le cuesta aceptar.

Afortunadamente hay un tercer actor en este escenario: la voz interior, el sexto sentido, el alma que nos devela los misterios, nos aclara las dudas, nos dilucida las posiciones encontradas.

En la Escritura terapéutica es valiosa la colaboración de otra persona, un acompañante testigo imparcial, que nos ayude a dudar e interpelar. Ese acompañante no hará el papel de amigo o confidente, de pariente o de alguien muy cercano, porque su función no es animarnos ni consolarnos, sino ayudarnos a formular más preguntas y desarrollar otras miradas. También deberá desarrollar toda su empatía y no convertirse en juez ni jurado, en censor ni en conductor de lo que él podría creer como mejor acción a tomar.

No debe desatenderse ninguna pregunta, hipótesis o duda. Aun las más absurdas. Todo es útil a la hora de dilucidar, de descubrir, de quitar velos, de encontrar miradas nuevas.

Cuando sobre la mesa de trabajo se pone en valor la duda, las preguntas y las repreguntas y son dos quienes utilizan estos recursos, el proceso se potencia. No debe restarse valor o mérito al trabajo individual, pero la persona que hace sola todo su trabajo debe estar muy atenta a la intromisión del ego.

Durante gran parte del tiempo que Catalina trabajó junto a su padre, escuchó la voz de la razón que le decía que no debía estar allí, que tenía que seguir su vocación. Por otra parte, la emoción le mostraba el orgullo que detentaba su padre al tenerla a su lado en la empresa

familiar y le recordaba los planes que él tenía pensados para ella a futuro.

Una de las dudas de Catalina era cómo reaccionaría su padre cuando le entregara la renuncia. Lo imaginaba furioso o deprimido. Triste o desencantado. En su diario personal, Catalina escribió la escena de la entrega del sobre un día antes de hacerlo. Relató en detalle cómo su padre lo recibía con sorpresa primero y resignación después. Cómo finalmente la abrazaba deseándole lo mejor y comenzaba a comprender que era el momento en el que decidiera por sí misma, más allá de la tradición familiar. Con esa escena en su mente y en su corazón, Catalina entregó el sobre al día siguiente. Y ocurrió lo anticipado en el diario. No fue magia. Fue una excelente predisposición suya hacia el ánimo de su padre, que vio a una adulta segura, confiada y resuelta a hacer su propio camino.

#### **Cuando dudamos dialogamos con nosotros mismos.**

La duda nos hace abrir todos los cajones de nuestros recursos para poder sopesar lo que es válido o real y lo que no lo es.

Para resolver o decidir, hay que tener opciones. Esas opciones pueden estar veladas o relegadas por los mandatos y las creencias. Por este motivo es fundamental el cuestionamiento permanente. Los mandatos representan una sola voz, una sola autoridad, una sola mirada y un solo camino de acción. Traen consigo la amenaza de un castigo o una consecuencia negativa si no se obedecen. Los cuestionamientos abren el universo de muchas posibilidades. El cuestionamiento es la llave de la libertad. La duda es una o varias puertas. Luego estará en nuestro poder de decisión traspasar la que creemos apropiada o conveniente.

Dicho de esta manera suena sencillo y hasta romántico.

La realidad es que cuesta mucho poner en duda la voz de nuestros ancestros, la del sistema familiar, la de la religión... Previendo esto, cada sistema se ocupó de informarnos sobre las consecuencias terribles que ocurrirían si acaso osáramos cuestionar el mínimo mandato. Nos instaló la culpa a priori.

A pesar de esto, la duda aparece. Que la escondamos o asesinemos inmediatamente, es otro asunto. Aparecer, aparece.

A sus diecinueve años, Catalina fantaseó muchas veces con rebelarse a la voluntad de su padre –que contaba con la complicidad silenciosa de su esposa– y hacer su propio camino, que tampoco incluía a su pareja de entonces. Lo que Catalina creía que debía quedar en una fantasía era el deseo ineludible de independencia y libertad. Lo que en un principio fue una duda -¿no debería renunciar a la empresa familiar, a mi pareja, e independizarme?- la culpa convirtió en una fantasía que debía ser guardada celosamente, porque la culpa va de la mano del miedo cuando el deseo personal se opone al de los sistemas.

Nada nos impide desarrollar el diálogo interno para aclarar las dudas.

El papel y la lapicera son de gran utilidad porque una vez más tomamos distancia y podemos ser espectadores de aquello que en definitiva protagoniza nuestro interior.

Protagonistas y espectadores.

La palabra escrita, la duda, el diálogo. Una tríada muy saludable, ciertamente.

### **El poder de las voces ajenas**

Me extiendo más sobre el tema de los cuestionamientos porque es uno de los temas más fuertes en el trabajo terapéutico en general y en el de escritura íntima en particular.

Las voces implantadas en cada uno de nosotros no son solo responsabilidad de nuestros padres, las relaciones sociales y las instituciones. Vienen en el ADN emocional. Sugiero aproximarnos al genosociograma, al árbol genealógico, que nos ilustran al respecto.

Son tantas las voces y están tan arraigadas en nosotros, que hasta creemos que son parte de nuestras creencias, de nuestra realidad, de nuestra constitución identitaria.

“Sé muy bien que no podría mantenerme sola si me alejo de mis padres”, se decía Catalina segura de su afirmación a los diecinueve años. No era excusa, era creencia implantada por el sistema familiar que durante generaciones no permitía que sus integrantes se apartaran del clan. Todos debían marchar juntos por una cuestión de absurda supervivencia, ya que creían que si se alejaban, no sobrevivían. Así se retroalimentaba ese clan que pretendía lo mejor para sus integrantes.

El papel nos invita a animarnos a poner en duda todo. El quid es reconocer ese todo.

Como muchas actividades, la práctica es la clave. A medida que uno avanza en el terreno, gana confianza y comprueba que “no pasa nada malo” poniendo en duda lo internalizado y lo que nos rodea.

Por otra parte, es un ejercicio excelente para eliminar falsas creencias y reafirmar las válidas; para desarrollar el espíritu crítico y el diálogo y la discusión con los demás.

Pero las voces saben esconderse, camuflarse. Hay que descubrir cuáles son las que arrastramos como piedras para ponerlas sobre el escenario y cuestionarlas.

Cuando no perdemos de vista el trato amoroso, esta actividad es precisamente eso: amorosa. Porque reconoceremos que quienes levantan esa voz lo hacen de manera inconsciente. Y aunque fuera consciente y con una intención deliberadamente dañina, podríamos entender el nivel de daño que tienen o tuvieron esas personas. Para esto último, el trabajo con el Niño Interior es de gran ayuda.

Escribir cómo nos definimos en todas las áreas de la vida y luego colocar signos de interrogación a cada una de las definiciones, es una técnica excelente para empezar a descubrir qué creemos nosotros y qué se nos hizo o se nos hace creer.

“Sé muy bien que no podría mantenerme sola si me alejo de mis padres”, afirmaba Catalina. ¿Lo sabía? ¿Independizarse era alejarse de sus padres o era vivir y trabajar en otros lugares? ¿Qué tenía que ver mantenerse con la distancia de sus padres? ¿Cómo podía saber qué pasaría con ella si dejaba la casa paterna y buscaba otro trabajo para pagar sus estudios? ¿No podía llegar a un punto medio en el que, por ejemplo, viviera en otra casa y trabajara medio tiempo en la empresa familiar? Y si esto no solucionaba las cosas, ¿no podía negociar un tiempo de prueba de independencia y eventualmente regresar si no era lo que la hacía feliz? Las posibilidades eran muchas, pero “ella sabía muy bien” y esa afirmación cerraba cualquiera.

Aunque parezca una exageración, algunas voces nos advierten que si nos animamos y cuestionamos los mandatos y las creencias del clan, somos traidores. Traicionamos el amor de la familia. Su tradición. El mejor plan que tenía preparado para nosotros. El que todos siguen y siguieron desde el principio de los tiempos. Nos cuentan de nuestra insignificancia dentro del clan y se ríen del poder minúsculo de nuestra voz.



Si bien el papel en blanco espera ansioso nuestras palabras para volverlas un buen espejo donde mirar nuestra alma, el ego en complicidad con el sistema familiar lo convierte en reflejo distorsionado, negativo, falso.

La manera de corroborar qué nos muestra esa hoja es animándose a escribir y cuestionar sin perder de vista la intención amorosa.

La intención.

Luego el Amor hace lo que mejor sabe hacer.

### **Cuestionar y luego interpelar**

Ese es el orden: cuestionar los mandatos y todas nuestras afirmaciones y luego interpelar cada palabra, cada silencio.

Ese es el diálogo que con la práctica se instala en nosotros y forma parte del mecanismo natural de reflexión cuando las emociones nos cuentan que debemos reaccionar frente a un estímulo.

Cuando este proceso se hace a oscuras, sin amor, bajo la sombra de la culpa, el miedo, el reproche, el resentimiento o la intención de dañar o dañarse, lo que se afirma es la voz más perniciosa del ego, otra de las voces que debemos atender para cuestionar permanentemente. ¿Cuántas de nuestras reacciones cotidianas obedecen a las necesidades del ego y no las del alma?

Cuando escribimos para cuestionar e interpelar con el ego, el alma grita. Se entabla entonces una lucha interior que muchas veces gana el ego y da por resultado la frustración. Creemos que el trabajo no sirve, que es inútil volver a intentarlo. Es entonces cuando el ego se infla de orgullo y dice “yo tenía razón. Había que dejar todo como estaba antes” y empieza la cantinela de los mandatos y las falsas creencias que son su alimento diario.

Cuando el ego es el que toma la lapicera, el fracaso está asegurado.

Por eso es importante obedecer la voz del alma, de la consciencia, del sexto sentido o como queramos llamarla. El ego se encargará de mandarnos miedos para intentar evitar plasmar esa voz en el papel. Si somos capaces de sortearlos, el trabajo fluye naturalmente.

Cuestionando con amor.

Interpelando con más amor aún.

Así nada puede fallar.

### **La catarsis necesaria**

Acá llegamos a un punto interesante: la escritura meramente emocional, catártica, de descarga.

Puesto que la Escritura terapéutica es algo muy personal e íntimo, todo lo que se puede hablar y escribir de ella se remite simplemente a la visión que cada autor tenga sobre el tema, sobre su experiencia y postura. Aclaro esto una vez más porque no hay un solo camino para que la palabra escrita ayude a sanar o reparar.

A veces es necesario y saludable transitar la instancia de la catarsis para serenar el espíritu y poder hacer un proceso profundo. En esa instancia vale lo que sea para descargar lo urgente: insultos, reproches, culpas, etc. Lo importante es vaciar esa urgencia, tomar un respiro –respirar profunda y pausadamente– para después empezar a escribir qué creo que pasa o pasó y qué es lo que siento.

Cuando ese texto catártico se refiere a otras personas y esas personas están vivas, no debemos hacerles llegar nuestra descarga. Lo más conveniente es quemar o romper el papel y permitirnos desplegar nuestras emociones con serenidad.

Escribir sin pensar, romper o quemar, respirar, caminar, tomar más aire y luego volver a escribir. Y escribir y reescribir hasta comprender para qué pasó lo que pasó, aceptarlo, darle un sentido y proyectar una acción positiva, saludable para nosotros y el entorno.

Escribir sin pensar sin parar sin puntos ni comas escribir lo que se siente lo que bulle en las venas lo que urge en el estómago escribir escribir escribir sin importar el contenido obedeciendo la mano ese estómago la sangre la saliva que insulta la lágrima que cae ese rostro odiado que lastima que traiciona escribir y empujar escribir y sacar sacar sacar las palabras que no pueden volar que caen y se rompen que caen y se aplastan escribir con los dedos con los pies a patadas escribir y sacar lo que aprieta el corazón escribir y romper romper para volver a escribir otra vez y otra y otra hasta sanar sanar sanar

### **Crear el ritual**

Uno de los pasos importantes para entrar en estado amoroso en este trabajo de escribir para sanar, es el de proveernos del momento y el lugar más adecuados.

Como es primordial que el acto íntimo de escritura no tenga interrupciones ni distracciones, la hora y el lugar son importantes. Muchas personas prefieren las primeras horas del día o aun la madrugada, mientras la familia duerme y los sonidos del día todavía no

aparecen. Algunos no tienen inconvenientes con los movimientos y los ruidos y pueden escribir en cualquier momento y lugar. Otros nos aislamos con auriculares y música en otro idioma o música instrumental.

El cuaderno o las hojas donde escribiremos es un tema en el que no hay un acuerdo entre quienes difundimos la escritura terapéutica. Algunos sugieren que sean cuadernos que no nos dé lástima arrancarles hojas (como cuando escribimos para quemar, por ejemplo) y otros sugerimos hacernos de cuadernos o blocks de hojas bien bonitos, elegidos con la intención de volcar en ellos algo precioso, como lo será nuestro trabajo.

La escritura es a mano. Y como no se trata de escribir “bien”, no hay que corregir ni borrar, por lo que el lápiz queda afuera de la cuestión, sobre todo para las personas exigentes y perfeccionistas. En este punto sugiero la pluma estilográfica o pluma fuente (no hay diferencia entre ellas). A diferencia del bolígrafo, ralentiza la escritura porque hay que prestar atención a la posición de la pluma. Esta ralentización es importante para que el pensamiento y la emoción puestos en el texto fluyan con naturalidad. Los teclados y las pantallas no son lo más apropiado para la escritura terapéutica. Sí los cuadernos y las plumas, que demandan postura física y predisposición espiritual muy específicas.

En el mercado hay plumas costosas y muy económicas, como las escolares. Todas son útiles.

Escribir a mano trae muchos beneficios:

Aumenta la capacidad creativa;

ayuda a la ortografía (lo que hace más fácil la lectura y la interpelación porque no hay distractores);

obliga al cerebro a reducir la velocidad para poder llevar a cabo la tarea física y así podemos pensar mejor;

ayuda a la lectura y relectura;

nos permite vernos desde afuera, tomar distancia;

al hacer el proceso de expresión más lento, nos permite relajar más y respirar más lentamente, con lo cual descargamos la ira y los enojos, por ejemplo.

Además mejora la memoria, nos obliga a utilizar nuestras propias palabras, a ser específicos en lo que necesitamos decir, es decir que potencia nuestro desarrollo conceptual.

Aumenta la concentración y no ofrece las distracciones que tiene un ordenador o computadora.

Cuando escribimos a mano hechos o sucesos dolorosos o traumáticos, el hacerlo de manera lenta nos permite serenarnos y poder revivirlos con más tranquilidad que

escribiéndolos con un teclado o relatándolos oralmente. Además elegimos muy bien qué contar porque no nos permitimos “irnos por las ramas”.

En la Escritura terapéutica, cuando escribimos hacia el Amor, predisponemos la mente, el corazón y la mano que ejecuta la escritura para que juntos nos procuren la sanación a través de la palabra escrita, la comprensión de los textos, la aceptación de los hechos y la proyección a nuevas miradas y acciones.

Ponemos todos nuestros recursos humanos al servicio del alma que necesita revisar para comprender. Para crecer. Para acercarse más a la Fuente, el Origen, la Luz, Dios, como cada uno quiera llamar al Amor.

Catalina programa la alarma de su teléfono. Vibrará en silencio a las cinco de la mañana. Se levantará sigilosamente sin despertar a nadie. Se duchará, se vestirá en el antebañó con las prendas que preparó la noche anterior, calentará el agua, preparará unas tostadas, se servirá la taza de té, desayunará y luego se sentará en el sillón amplio del living con su cuaderno de tapas rígidas y su pluma de plástico. Hasta que se levanten los chicos para ir al colegio, se regalará ese tiempo y ese espacio para caminar con amor los caminos viejos y el que transitan sus días actuales. En ese living recibirá a sus niñas interiores, a sus ancestros, a sus fantasmas, sus miedos, sus vergüenzas... El living estará habitado aproximadamente una hora por palabras, sentencias, deseos, mandatos, prejuicios, culpas, lágrimas, sonrisas, esperanzas, promesas incumplidas, recuerdos, nuevos sueños...

Cuando Catalina escuche los primeros ruidos de la casa, cerrará el cuaderno y los ojos, agradecerá el comienzo de un nuevo día y sintiéndose liviana y sonriendo, dispondrá todo para el desayuno familiar.

Un nuevo día comenzará entonces en la vida de Catalina.

### **El orden del orden y la limpieza necesaria**

Dicen que en el caos hay un orden. Seguramente es así, pero no creo que en el caso de la Escritura terapéutica funcione ese axioma. Lo que sí funciona es el orden, ya que el caos

suele estar dentro de nosotros y es el motivo por el cual necesitamos ordenar afuera, en el papel.

El final de la escritura de la mañana, tal como dice el relato anterior, nos muestra un cierre apropiado para lo que se busca.

Se puede relacionar fácilmente con una meditación o un momento de introspección. Y no está lejos de todo esto. Son distintas formas de viajar al mismo lugar.

Lo que nosotros con la Escritura terapéutica es traer al papel los elementos necesarios para hacer el viaje y estimularlos con los vientos de la interpelación.

El orden empieza en el ritual que preparamos para empezar a escribir: el lugar, la hora, los materiales. Y termina en la manera en que abandonamos el lugar y los materiales; en cómo aquietamos el espíritu y nos predisponemos a encarar la jornada cotidiana.

Si podemos hacerlo limpios de pensamientos recurrentes, referidos a lo que estamos trabajando, mucho mejor. Es posible que nos enredemos en divagaciones que luego, frente al papel, solo aporten confusión.

Sabemos que aunque no estemos escribiendo, en nuestro interior se siguen trabajando las ideas, los conceptos, las palabras clave, las miradas. Y que todo eso sale a la luz cuando estamos frente al papel, con la pluma en la mano. A veces nos sorprende “la facilidad” con la que escribimos. No nos damos cuenta que hay una parte nuestra que ha estado escribiendo sin que la conciencia se enterara.

Una madrugada, Pedro volvió a la cama feliz, pleno, orgulloso de sí mismo. Su esposa se despertó. Encendió la luz. Le preguntó qué le pasaba. Pedro respondió (¿bromeando?) que creía que podría ser escritor. La mujer le preguntó por qué decía eso. Él contestó que había escrito tres carillas del cuaderno que ella le había regalado, sin parar, sin respirar casi, y que le había satisfecho el escrito. Ella regresó al sueño con una sonrisa. Pedro quedó despierto un buen rato.

Había escrito un par de anécdotas de la infancia que siempre le habían resultado risueñas, y ahora, al verlas impresas en su cuaderno, le parecían memorables.

Esa madrugada, aquel Pedro que no había podido escribir la primera palabra y que se había sentido frustrado, había quedado muy lejos.

Los sueños también juegan un papel interesante en este trabajo, puesto que muchos aportan valiosa información o perspectivas.

Llevar un registro escrito es de gran utilidad; así como buscar sus orígenes, ya que hay sueños que están relacionados con lo que nos pasó en el día y hay otros que surgen del inconsciente y merecen ser analizados.

### **Alternar los tonos de los escritos**

Pedro volvió al sueño feliz porque había relatado momentos felices. Y es muy importante tener esto en cuenta en el proceso de escritura: alternar los tonos de los escritos.

Es sabido que lo que nos mueve a escribir terapéuticamente es lo que queremos sanar o reparar.

Y no hay nada de placentero en escribir sobre miedos, traumas, fobias, vergüenzas, estrés... Por esta razón no debemos descuidar alternar la escritura de esos temas con otros felices.

Una manera saludable es, luego de referirnos a aquello que ocurrió en ese determinado momento, buscar qué escribir que haya sido positivo o feliz en ese mismo instante de nuestras vidas.

Esto ayuda a ampliar la mirada y no anclar esa etapa en el hecho traumático.

Hace más llevadero el trabajo.

Le da un sentido más equilibrado a nuestra memoria, al pasado.

Nos distiende luego de la tensión de escribir algo que calificamos a priori como malo o negativo.

Nos ayuda a relajar la mano que escribe para que fluya con más naturalidad y entusiasmo.

Favorece el buen humor.

Entusiasma el regreso posterior a la escritura al tener consciencia de no ser "todo el tiempo víctimas".

Aporta oxígeno a la memoria.

Ayuda a recordar detalles de todos los recuerdos.

Puede convencernos de que podríamos ser escritores: refuerza la autoestima.

Dentro del trabajo terapéutico abordado para ayudar a elaborar el duelo que Catalina había postergado durante tantos años, escribió sobre los últimos recuerdos agradables que tenía de su amiga,

momentos antes de fallecer. Catalina debió vencer a la tristeza para dar paso a la sonrisa y luego a la risa al recordar anécdotas graciosas vividas o protagonizadas por ellas y por sus amigas en común.

Esto le sirvió para descomprimir el recuerdo doloroso de la muerte y traer al presente más vívidamente la personalidad y el carácter de Magda, su amiga, y el alma de la amistad que las unía.

### **La llegada de emociones nuevas**

Con las nuevas miradas, con las nuevas palabras, con los nuevos lugares otorgados a uno y a los otros protagonistas de nuestras heridas o historias, llegan nuevas emociones. No todos están preparados para sentir cosas nuevas porque para que entren emociones nuevas, hay que desalojar las viejas y en el medio hay vacío.

Lo primero que se experimenta cuando uno se quita un traje viejo es desnudez. No es una sensación agradable y por este motivo es conveniente tener a alguien al lado que nos contenga y nos recuerde que es pasajero, que lo que vendrá será mejor que lo anterior. Además del acompañante en la escritura, habrá que reforzar los afectos. Para esto último, antes se debería hacer un casting: analizar con toda la imparcialidad posible, quién estará preparado para contenernos y apoyarnos en nuestro trabajo y no para criticarnos ni juzgarnos.

Lo primero que ocurre cuando alguien percibe que hemos hecho un avance en nuestra sanación, en nuestro trabajo terapéutico, es que nos dice “antes no eras así”, con un tono de reproche a veces, sobre todo si es alguien que era parte de nuestro proceso y sobre quien debíamos cambiar algo. La respuesta más justa que podríamos intentar es “es verdad, cambié”, pero para soportar dignamente la contra respuesta, hay que estar bien plantados. Es algo natural en cualquier terapia de esta naturaleza y, cuando uno la supera, luego lo recuerda con orgullo. Porque sí, porque cambió.

“¿Qué te pasó, querida? ¿Te enojaste con tu padre?” le preguntó la mamá a Catalina cuando regresó a su casa luego de entregar el sobre con su renuncia a la empresa familiar. Su padre le había adelantado la noticia por teléfono. Cuando Catalina intentó explicarle los motivos de su decisión, la madre no quiso escucharla. “Vos no eras así, antes eras obediente. Te están llenando la cabeza. Te vas a morir de hambre. Pensalo bien. Ese noviecito tuyo... ¿Arquitectura? ¿Una carrera tan larga? ¿Tan costosa? ¿Pensaste cómo vas a hacer? Porque no te vamos a poder pagar todo... ¿Qué te pasó? ¿Qué te hicimos?”

Algo parecido le dijo la hermana mayor al día siguiente, cuando regresó a la empresa. Y una vez más, la hermana menor no dijo nada, pero la miró con temor por su futuro, porque el futuro de Catalina dependía –según la creencia del clan- de la empresa familiar.

Catalina se sintió sola e incomprendida. Hasta su novio criticó “lo apresurado” de su decisión.

Nadie de su entorno estrecho la comprendió ni la contuvo. Tuvo que armarse de coraje y reafirmar su decisión, su deseo de independencia.

A los diecinueve años la energía no es la misma que a los setenta, claro está. El tiempo transcurre distinto, las emociones se sienten distintas. El ejemplo de Catalina vale solo para ella, puesto que cada persona experimenta situaciones similares de maneras bien diferentes, pero hay estados en común, como la sensación de vacío, de soledad, de incompreensión y de incertidumbre.

A los setenta años quizás estas sensaciones sean las que predominan en el duelo por viudez, además de la tristeza. Cuando ese proceso termina, la vida se acomoda a un nuevo enfoque. Algunas personas lo logran antes que otras. Algunas desarrollan vidas más activas. Otras, más serenas.

La Escritura terapéutica nos ayuda a recibir las nuevas emociones. Cuando podemos poner por escrito esos estados nuevos, podemos advertir lo que vendrá. Y prepararnos para ello.

Mudamos de piel a cada instante. Algunos momentos son más evidentes que otros. Algunos más dolorosos y traumáticos que otros, es verdad. Cuando acompañamos las transformaciones con el alma en orden y limpia de miedos, los nuevos estados se acomodan más fácilmente.

La escritura y el diálogo interior más la permanente consciencia de estar iluminados por el faro del Amor, son de vital ayuda y hace que los cambios no sean tan traumáticos, además de darnos tranquilidad y sosiego para buscar entre las personas que nos rodean aquellas que pueden comprendernos, escucharnos, leernos y apoyarnos.

En definitiva, desarrollar nuestra espiritualidad bajo cualquier creencia, es fundamental para aprender, dar sentidos, crecer, trascender.

## **La mirada del otro**



En el proceso de interpelación, de despliegue de otras miradas, de diálogo interior, de búsqueda de contención, comprensión y ayuda a preguntar y repreguntar al texto, no debe faltar el otro, aquel que es parte de lo que creemos que es nuestro problema.

Así como buscamos casi con desesperación ser escuchados y atendidos en nuestros reclamos –como lo hacen los niños y los adolescentes– debemos tener la suficiente paz interior para poner sobre la mesa la historia del otro: nuestra madre, padre, hermanos, parejas, etc.

Es un acto de amor ceder nuestro espacio a la voz de quienes creemos que nos infligieron algún daño. Todos tenemos una historia detrás y conocer la de nuestros victimarios nos ayudará a comprenderlos y darle un contexto a sus acciones.

Esto no significa salir a perdonar livianamente. Creo que en primer lugar el perdón debe estar aplicado a nuestros propios reproches y culpas. Luego, si somos capaces de comprender las razones por las que alguien nos lastimó, quizás hasta podríamos prescindir del perdón que se concede desde un lugar de pureza y rectitud. Más bien podríamos pensar con amor y compasión hacia esa persona. Si el perdón es eso, amor y compasión, pues bien, habremos perdonado a esa persona.

Quando Catalina escribió la actitud y los dichos de su madre el día que regresó de la empresa luego de renunciar, y revisó lo que sabía de la historia personal de su mamá, cómo había sido la relación con sus padres, su infancia y su adolescencia; dónde había sido criada y cómo era la relación con su esposo, no pudo menos que sentir pena por esa mujer que desconocía su potencial, que era producto de un sistema perverso que le indicaba qué tenía que hacer, pensar y sentir.

Había empezado a escribir segura de volcar el enojo que no pudo expresar esa noche, pero al final de cuentas, le escribió una carta a la madre expresándole la pena que le causaba que ella se sintiera mal y reaccionara así. Le decía también que le agradecía la vida y la crianza, pero que trataría de ser diferente al resto de las mujeres de la familia. Que eso no la hacía amarla menos o distinto y que, al contrario, era seguro que podrían construir una nueva relación.

Pensó en quemar la carta, pero no lo hizo. Luego de un par de meses y retoques, se la entregó el Día de la Madre.

Cuando prestamos atención a los comportamientos de los demás y por unos instantes nos olvidamos de nuestros egos, hacemos descubrimientos muy interesantes.

En primer lugar podemos hallar que el otro no es feliz “haciéndonos daño”, si es que eso estuviera ocurriendo. Luego podemos ver los motivos por los cuales actúa así con nosotros. Y si actúa así solo con nosotros.

Avanzando un poco más, podemos preguntarnos por qué razón nos afecta ese comportamiento, qué fibras íntimas toca en nosotros, a qué nos remite, qué despierta.

El comportamiento del otro y cómo reaccionamos nosotros habla mucho de nuestra identidad emocional y de nuestra historia.

Se suele decir que el otro es un espejo nuestro. Muchas veces es verdad.

¿Qué reflejos encontramos habitualmente?

Entender lo que está sintiendo el otro –aquél que nos daña- es desarrollar la empatía que reclamamos para nuestras vidas. Queremos que el mundo sea empático con nosotros y está bien. Pero si no es recíproco es ego en su estado más puro y nocivo.

¿Cuántas veces al mirar detenidamente las actitudes de los otros que creemos que son ofensivas descubrimos que los que estamos ofendiendo somos nosotros?

### **La nueva mirada**

Nuevas emociones, enfoques diversos, reparación, sanación, comprensión, aceptación, proyección, compasión... La nueva mirada viene acompañada de todo esto y mucho más.

¿Cuáles serán las nuevas palabras, entonces, que definan esa mirada nueva?

¿Cuáles serán las nuevas palabras que nos definan?

Las palabras nos definen. Nosotros las elegimos. Si somos conscientes de no poder hacerlo, debemos trabajar hasta lograrlo. Nada ni nadie debe definirnos. Debemos hacerlo nosotros. Para ello trabajamos la ruptura de mandatos y falsas creencias, la superación de traumas, miedos y otras yerbas, la construcción de un pasado que ya no lastima en su evocación porque tiene un sentido. Para poder definirnos nos quitamos los viejos trajes y nos vestimos con lo que sabemos que son de nuestra talla y gusto.

Para definirnos como nosotros lo deseamos y necesitamos, como lo sentimos y lo experimentamos, es que cambiamos los espejos y descubrimos nuestros propios ojos.

Por esa razón es que nos rodeamos de antiguos y nuevos aliados, descartando las personas y las miradas que no nos ayudan a construirnos.

Para ello aprendemos a lidiar con nuestros conflictos, gestionar nuestras emociones, reconocerlas, anticiparlas.

Es por eso que aprendemos a expresarnos, a escribirnos, a darnos nuestros espacios, a respetar más los de los demás, a manejar y disfrutar nuestro silencio, nuestra soledad.

Para poder definirnos aprendemos a disentir con respeto y desarrollamos la empatía. Expresamos nuestros sentimientos y flexibilizamos los pensamientos. Valoramos las diferencias y el punto de vista de las otras personas.

Para definirnos buscamos las palabras que nos representan.

Y el papel en blanco es tierra fértil para ello.

Sabemos que el tiempo es una ilusión. Que el pasado pasó y el futuro no existe. Que todo es presente. Que tenemos que mantener viva la consciencia del aquí y el ahora. Que los fantasmas no existen y que los miedos son anticipaciones inválidas de aquello que no sabemos si ocurrirá. Que el temor al futuro es ansiedad y que cuando permitimos que el Amor ilumine nuestro instante, todo cobra sentido y ya no necesitamos las palabras. Porque el Amor se siente, no se habla ni se escribe.

El Amor quizás sea lo único que no se escriba, que no necesite definiciones.

El Amor no necesita ni siquiera la palabra que lo nombra. Simplemente Es.

### **Por último**

En el espacio del trabajo de escritura y de interpelación, no hay lugar para las certezas. Todas nuestras supuestas verdades se descartan o son sometidas a la duda.

Las únicas verdades son las que susurra o grita el alma y se refieren a nuestras necesidades de amor: de sentirlo más y mejor en uno y de canalizarlo en determinadas personas. Son las necesidades que fueron interferidas por un ego que nos hizo creer que no somos dignos de amarnos, ser amados y amar.

Amarnos y amar.

Cuando nos amamos y somos amados, no hay carencias espirituales, físicas, psicológicas o materiales.

Por eso el objetivo de este trabajo no es adular el ego dándole la razón en cuestiones mundanas, intrascendentes. Es caminar desnudos de certezas y falsas seguridades hacia la luz del Amor de la que nos hemos alejado.

El alma lo sabe y lo siente.

La quietud y la respiración profunda son buenos recordatorios.

La palabra escrita es un excelente vehículo para andar el camino de regreso a la esencia. Una de las estaciones en este recorrido es la infancia.

Nuestros problemas no son problemas cuando los iluminamos con la luz de la Trascendencia. Hacia esa luz se dirige el sentido que nos revela la escritura y la profundización que hacemos en ella descifrando sus signos, sus silencios y ausencias.

La única certeza que se debería tener es la de pertenecer a esa Trascendencia que nos contiene amorosamente porque somos parte de ella. Si tuviéramos plena y permanente consciencia de esto, no necesitaríamos escribir.

No harían falta las palabras.

Las palabras son materia de nuestra existencia humana, porque, como escribí al comienzo, somos humanos, somos lenguaje.

Pero más allá de este plano humano, somos parte indisoluble de ese Amor que no necesita palabra alguna.

Escribir hacia el Amor es escribir como humanos que somos para reencontrarnos con el Amor del que nos hemos alejado.

## DECÁLOGO PARA ESCRIBIR HACIA EL AMOR

1. Invocar al Amor en actitud de entrega.
2. Ser honesto con uno. Escribir lo que realmente se siente.
3. Escribir sin juzgar ni criticar. A uno ni a nadie.
4. Interpelar lo escrito y encontrar qué faltó escribir.
5. Invitar al Niño Interior a participar de la escritura.
6. Observar los hechos desde muchos puntos de vista.  
Y pedir los puntos de vista de alguien imparcial.
7. No temer sentir emociones nuevas.
8. Animarse a romper mandatos  
y a cuestionar el sistema  
de creencias.
9. Procurarse momentos de juegos, mimos,  
meditación y placer.
10. Diseñar nuevos caminos y emprenderlos.
11. Como en este tipo de escritura no importa cómo se escribe, sino QUÉ se escribe,  
tampoco importa que este decálogo tenga 11 puntos.

Porque ¿por qué un decálogo?  
¿Quién tiene suficiente autoridad para decretar sentencias?

¿El último punto sería cuestionar lo de arriba?

¿Todo el libro?

Ariel Puyelli es escritor, periodista y terapeuta en Escritura Terapéutica y Duelo.  
Es autor de los libros *Escritura Terapéutica: cuando la palabra escrita sana* (Ediciones GataFrida, 2018) y *Escritura Terapéutica: escribir hacia el amor* (Ediciones GataFrida, 2020); y de los libros de poesía terapéutica *Triciclos* y *Regreso a la casa de la infancia*.  
Más información sobre su vida y obra literaria: [arielpuyelli.blogspot.com](http://arielpuyelli.blogspot.com)

Contacto: [aapuyelli@gmail.com](mailto:aapuyelli@gmail.com)

Facebook e Instagram: Ariel Puyelli

+54 9 2945 466918