

# Escribir hace bien

Desde que la humanidad logró establecer las pautas para poder poner por escrito sus pensamientos a través de símbolos, la escritura se convirtió en un irremplazable instrumento de expresión y comunicación. Libros, cartas personales, diarios íntimos, escritos sueltos, todos ellos son una vía de canali-

Texto: Clara L. de Iribarren / Fotos: Rosario Lanusse



## La escritura terapéutica

En la última década, un número creciente de estudios ha demostrado que las personas que escriben acerca de sus experiencias emocionales logran significativas mejorías mentales y psíquicas, y su salud en general se ve beneficiada. El **Dr. James Pennebaker**, profesor y jefe del Departamento de Psicología de la Universidad de Texas, ha desarrollado estudios que demuestran que, frente a problemas de tipo psicológico, los tratamientos terapéuticos profesionales, los gastos médicos y el consumo de alcohol pueden reducirse significativamente por el solo hecho de desarrollar la escritura como ejercicio.

Tal como lo explica Pennebaker, todas las formas de psicoterapia pueden reducir básicamente la angustia y promover el bienestar físico y mental. Un proceso común a la mayoría de las terapias es identificar y etiquetar el problema, y analizar sus causas y consecuencias. Esto se logra también a través de la escritura.

Pennebaker ha comprobado que al escribir sobre sus experiencias y sentimientos, tanto niños como adultos, desde estudiantes destacados hasta delincuentes presos, todos vuelcan vivencias traumáticas o dolorosas en sus escritos. Escribir permite reconocer un conflicto, procesarlo, barajar soluciones alternativas y, si se lo hace en forma sostenida, evaluar progresos y logros. Según Pennebaker, se trata de algo más que una mera catarsis, ya que al escribir se logra que una serie de ideas vagas se ordenen por medio de la reflexión y, al conformar una historia más coherente, disminuye el impacto emocional de los sentimientos involucrados.

Los resultados concluyen que la escritura produce en el largo plazo mejoramientos en el estado de ánimo y en el sistema inmunológico. Concretamente, sus estudios recientes evidencian el alivio de síntomas de asma y artritis. También se logran cambios de comportamiento: estudiantes que escriben sobre tópicos emocionales mejoran sus calificaciones en los meses subsiguientes al estudio, mientras que profesionales desempleados

Escribir permite reconocer un conflicto, procesarlo, barajar soluciones alternativas y, si se lo hace en forma sostenida, evaluar progresos y logros.





consiguen trabajo más rápidamente luego de haberse dedicado a escribir. Sin embargo, todo requiere constancia, y los estudios de Pennebaker indican que los efectos más notables se obtienen cuando la experiencia de escribir se extiende en el tiempo.

### Los diarios personales, una antigua costumbre

Desde tiempos inmemoriales, muchas personas desarrollaron la costumbre de escribir diarios personales. Algunos la mantuvieron durante toda su vida, la mayoría no. Lo que muchas veces se consideró una inclinación adolescente, hoy se revaloriza a la luz de las investigaciones sobre escritura terapéutica.

Son muchos los ejemplos de diarios íntimos que, por una razón u otra, se dieron a conocer al mundo. Quizás uno de los que evidencia con mayor claridad su función terapéutica es el **diario de Ana Frank**, aquella chica judía que, víctima del régimen nazi, vivió entre sus 13 y 15 años escondida con su familia y otras personas en la parte trasera de una oficina. En su diario, Ana cuenta los pormenores de la convivencia, y desahoga sin pudores sus amores y resentimientos, sus terrores y esperanzas. Su diario era su refugio anímico: *"Por eso, al final siempre vuelvo a mi diario: es mi punto de partida y mi destino (...) Le prometeré que, a pesar de todo, perseveraré, que me abriré mi propio camino y me tragaré mis lágrimas"*, escribió en una de sus páginas.

Otro diario personal, de menor repercusión pero también de contenido impactante, es el de **Elisabeth Leseur**, una mujer francesa, católica, que vivió siempre a la sombra de una enfermedad que finalmente la llevó a la muerte a los 48 años, en 1914. En su diario,

vuelca su inmensa fe y ofrece todos sus sufrimientos a Jesucristo y manifiesta una fortaleza extraordinaria para afrontar sus constantes dolores físicos y espirituales y su próxima muerte. Es tal la intensidad de los sentimientos y de la fe que plasma en sus páginas, que su marido, un médico ateo, al encontrarlo después de su muerte, luego de leerlo y releerlo, sintió obrar una revolución en todo su ser moral, y terminó convirtiéndose al catolicismo y ordenándose finalmente sacerdote.

### Lo último: letraterapia en Internet

Como no podía ser de otra manera, Internet también tomó parte activa en la escritura terapéutica. Un grupo de psicólogos de la Universidad de Amsterdam (Holanda) puso en marcha un programa para tratar a distancia determinados problemas psicológicos, basado en la potencialidad terapéutica de la escritura. El método se denomina *Interapy*, y consiste en elaborar redacciones bajo la dirección de un terapeuta a lo largo de cinco semanas, todo ello en el ámbito de Internet, sin que el diván o el consultorio se materialicen de forma alguna. Las sesiones virtuales de terapia siguen un esquema predeterminado: el paciente, bajo la supervisión de su instructor, escribe desde su casa diez redacciones de aproximadamente 45 minutos cada una; luego sigue una respuesta del terapeuta, que asesora sobre los textos y da indicaciones de cómo seguir escribiendo.

Hasta ahora, los psicólogos involucrados en este nuevo modo de terapia se muestran exultantes con sus resultados, y afirman que los efectos de esta forma de terapia son más efectivos que los conseguidos con la misma terapia aplicada de forma tradicional.

### Consejos prácticos para escribir

- Encuentre un espacio y tiempo para escribir sin interrupciones.
- Prométase escribir un mínimo de 15 minutos diarios, por lo menos durante 3 o 4 días seguidos.
- Una vez que empezó, escriba continuamente, sin preocuparse por gramática u ortografía. Si se le acaban los temas, repita lo que ya escribió.

#### Escriba acerca de:

- Temas en los que está pensando mucho, o que le preocupan.
- Cosas con las que sueña.
- Cuestiones que están afectando su vida de modo no saludable.
- Temas que ha venido evitando por días, meses o años.
- Escriba con absoluta honestidad. Para ello, conviene planear deshacerse de lo escrito al terminar. Luego se verá: puede guardarlo, editarlo, borrarlo, quemarlo, romperlo, o comerlo (no recomendado).

(Extraído de: Pennebaker, James W., *Writing and Health: Some Practical Advice*)

Arturo Pérez Reverte, narrador: *"La vida es muy traidora, y cada uno se las ingenia como puede para mantener a raya el horror, la tristeza y la soledad. Yo lo hago con mis libros."*

#### Más información:

Ana Frank. *Diario*, editoriales varias  
 Elisabeth Leseur. *Diario y Pensamientos de cada día*. Editorial Claretiana  
[www.interapy.com](http://www.interapy.com) / [www.homepage.psy.utexas.edu](http://www.homepage.psy.utexas.edu)