

Raquel Parra Ortega

Escribir para liberar



ESCRIBIR PARA LIBERAR

Raquel Parra Ortega

**Descubre la magia del *journal* como
auto terapia mental y método de
organización y sanación**

El escribir es una de las herramientas de comunicación más poderosa y versátil que utilizamos para expresar ideas y sentimientos. En la actualidad cada vez más personas utilizan el recurso de la escritura como una forma auto terapéutica para descargar de una manera libre y fluida preocupaciones, angustias y billones de pensamientos e ideas que deambulan en cada universo mental.

Consiste en llevar un cuaderno para expresar deseos, miedos, sueños, emociones y todo monólogo interior parlante en nuestra mente convirtiéndolo en un dialogo activo con nosotros mismos. Se trata del *journal*, lo que en español llamaríamos *diario*, aunque no necesariamente se escriba todos los días. La escritura terapéutica o *journal therapy* es un método totalmente personalizado y altamente efectivo para el mejoramiento y la organización mental.

Personalmente, amo el recurso del *journal* y llevo diferentes tipos de libretas, diarios y agendas que me ayudan no solo a organizar mis actividades diarias sino también a liberar, expandir y aclarar mis ideas de una forma creativa, placentera y sumamente económica.

Mantener un *journal* es una experiencia personal y gratificante. Esta es una guía práctica acerca de la escritura como auto terapia o *journal therapy* que espero te brinde inspiración para crear tu propio *journal* o *diario*.

Existen diferentes metodologías o modos de llevar *journals* que poco a poco se comentan a lo largo de esta guía, las posibilidades van desde la escritura de un simple papel suelto a la utilización de cuadernos con novedosa papelería empastada en atractivos diseños. Sin embargo, quiero resaltar que lo más interesante y divertido de este método es que ¡¡no hay reglas!!

Espero te diviertas y disfrutes acompañándome en este creativo viaje.

Con Cariño,
Rak



Razones poderosas para escribir sin reglas

No te confundas, no se trata de mandar a la basura la ortografía y los manuales de redacción; cuando alguien nos lee debemos tener un mínimo de respeto por cualquiera que sea nuestro lector, así sea para enviar un mensaje por WhatsApp o dejar un post stick en la refrigeradora. Las reglas gramaticales de un idioma son universales para que exista una comunicación interpersonal adecuada. Sin embargo, cuando se trata de ese grillo charlatán que te salta en la mente, solo tú tienes el mayor poder para entenderlo y hacerlo dar un salto fuera de ti. Uno de los mejores recursos es el lápiz y el papel pues brinda un espacio de intimidad para exponer tus pensamientos bajo tus propios códigos e intensidad emocional.



Te daré dos poderosas razones para que te atrevas a utilizar la escritura como una herramienta catalizadora de estrés y ansiedad.

1. Entendernos a nosotros mismos. La escritura terapéutica pone palabras a nuestras emociones, nuestras experiencias y nuestras luchas. Al estar escritas pueden ser mucho más fáciles de entender y comprender que encerradas en nuestra mente. Cuando escribimos sobre situaciones que nos preocupan, también nos permite dar un paso atrás y mirarlas más objetivamente. Cuanto mejor entendamos una situación y la miremos desde una perspectiva más objetiva, es más probable que lo manejemos de manera efectiva, tomemos mejores decisiones y aprendamos valiosas lecciones.

2. Revelar nuestro verdadero ser. En muchas situaciones nos resulta difícil ser auténticos y honestos cuando hablamos de nuestros sentimientos con un familiar, amigo y más aun con un psicólogo. Las normas sociales nos han condicionado a la mayoría de nosotros a ser superficialmente educados, agradables y hasta sumisos en diferentes ocasiones, incluso cuando hacerlo no es lo mejor para nosotros. Esto se debe a que inconscientemente no confiamos en el entorno y nos aferramos a ese personaje o persona pública que todos conocen, esa fachada que usamos para ocultar nuestros verdaderos sentimientos o protegernos de juicios, críticas o rechazos. Escribir en un diario puede ayudarnos a quitarnos la máscara y revelar nuestra autenticidad más fácilmente.

Anímate a buscar lápiz y papel o mejor aún si consigues un cuaderno o libreta especial, y escribe cómo te has sentido hoy día o sobre una situación o preocupación que tienes hace días parlotando en tu cerebro... solo escribe sin importar puntos, comas u ortografía. Cuando acabes guárdalo y si deseas léelo al siguiente día cuidando no juzgarte. Tal vez esas líneas no te resolverán la vida pero te aseguro que sentirás una exhalación que se llevará parte de tu estrés y ansiedad acumulada.

Tipos de *journal*

La mayoría de las personas utilizan un enfoque bastante estándar para la terapia de escritura. Escriben lo que sea más apremiante en el momento, por ejemplo, qué tan molestos y heridos están después de una pelea con su cónyuge, la creciente frustración con su jefe, su ansiedad por ser un buen padre o sentimientos de desesperanza debido a una lucha continua con la depresión. Regularmente el llevar este tipo de escritura se le denomina *journal* o *diario*.

Sin embargo, dependiendo de sus objetivos, otros tipos de *journal* pueden ser más útiles en la terapia de escritura. Como lo son un diario de gratitud, un diario de comidas y un diario de sueños.



Diario de gratitud. Un diario de gratitud, como su nombre lo indica, está diseñado para desviar la atención de los aspectos negativos en la vida y ponerla en todos los positivos; en otras palabras, cualquier cosa y todo, sin importar cuán grande o pequeña sea, por lo que te sientes agradecido. Ya sea por el hecho de que simplemente estás vivo y respirando o porque has heredado diez millones de dólares, si estás agradecido por eso, escríbelo en tu diario de gratitud. Algunas personas sugieren anotar al menos 10 cosas cada día. Está bien si escribes algunas o las mismas cosas cada día; lo más importante es el cambio de enfoque.

Usar un diario de gratitud puede ser particularmente útil si tiendes a atascarte en la negatividad y el pesimismo (que es común en la depresión). Al concentrarse en todas las cosas de tu vida que te brindan felicidad, alegría, paz y comodidad, puedes comenzar a ver tu vida desde una perspectiva más positiva, incluso cuando estás pasando por un momento

particularmente difícil. Como dice el viejo dicho: lo que enfocas se expande. El beneficio más agudo al mantener un diario de gratitud es que al concentrarte en todas las cosas positivas de tu vida atraerás más de lo mismo.

Diario de alimentos. Este tipo particular de diario (a veces llamado registro de alimentos y estados de ánimo) está orientado a rastrear y comprender la conexión entre lo que se come y las emociones. Muchas personas que luchan con su peso también luchan con la alimentación emocional. En lugar de comer solo en respuesta al verdadero hambre fisiológico, los alimentos, en particular los alimentos “reconfortantes” procesados con alto contenido de azúcar, sal o grasa, se utilizan para nutrir, calmar, consolar, castigar, celebrar y recompensar. Lamentablemente, la alimentación emocional no solo conduce a un aumento de peso no deseado, sino que también tiene un impacto negativo en la salud física y emocional de diversas maneras.

El uso de un diario de alimentos puede proporcionar una valiosa información sobre el impacto que tienen las emociones sobre cuándo y qué se come. Esta conciencia puede ayudar a romper el patrón y encontrar formas más saludables de satisfacer necesidades emocionales. Trabajar con un terapeuta puede ayudar a explorar los problemas emocionales subyacentes. No es inusual que los problemas más profundos estén relacionados con temas como depresión o ansiedad no diagnosticadas, conflicto familiar, baja autoestima o trauma no resuelto. Si los problemas subyacentes nunca se abordan, superar la alimentación emocional será mucho más difícil.

Diario de sueños. Este tipo de diario se usa para registrar los sueños tan pronto como se despierta por la mañana. A pesar de que nuestros sueños a menudo tienen poco o ningún sentido a primera vista, seguirlos y buscar patrones y temas a lo largo del tiempo puede proporcionar información valiosa sobre la psique. Los traumas no resueltos, los conflictos internos y los miedos que pueden detenerte son algunos de los matices que pueden revelarse a través de los sueños.

Trastornos, afecciones y problemas que pueden beneficiarse con la terapia de escritura

La terapia de escritura puede ayudar a quienes luchan con una variedad de trastornos de salud mental, otras afecciones y desafíos de la vida. Incluyen (pero no se limitan a):

- TEPT / trauma no resuelto
- Depresión
- Desórdenes de ansiedad
- Recuperación de la adicción
- Trastornos de la alimentación
- Problemas de pareja
- Conflictos de pareja y familia.
- Fobia social
- Pena y pérdida
- Transiciones de la vida.
- Desempleo
- Soledad / aislamiento social.
- Temor
- Tristeza
- Pensamientos suicidas
- Falta de propósito o dirección en la vida.
- Insatisfacción en el trabajo

- Conflicto laboral
- Conflicto entre padres e hijos
- Problemas de ira
- Comer en exceso emocional
- Pérdida de peso
- Imagen corporal negativa
- Baja autoestima
- Falta de confianza en sí mismo
- Estrés
- Problemas LGBT (por ejemplo, salir, apoyar y aceptar a un ser querido LGBT)
- Dificultades para tomar decisiones.
- Hacer frente a problemas de salud graves

Ventajas de la terapia de escritura

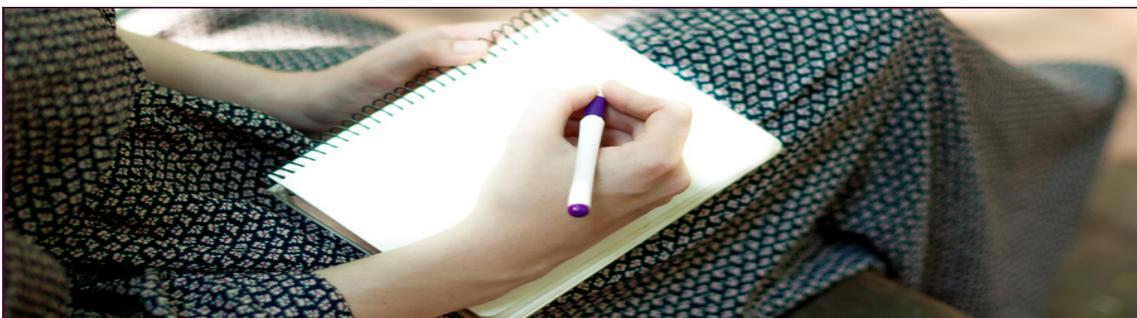


Las siguientes son solo algunas de las numerosas ventajas de la terapia de escritura:

- Si lo haces por tu cuenta (a diferencia de la orientación de un terapeuta), es uno de los tipos de autoayuda menos costosos disponibles. No cuesta nada más que un pequeño cuaderno y un bolígrafo. Por supuesto, siempre existe la opción de invertir en un "libro en blanco" con una cubierta decorativa hecha específicamente para llevar un diario. Por el precio de una sola sesión de terapia, puedes comprar fácilmente más de una docena de bellos cuadernos.
- Es una forma altamente efectiva de terapia / autoayuda.
- No hay efectos secundarios
- Los riesgos son menores. Los dos riesgos principales son
 - 1) que provoca sentimientos o recuerdos inesperados, y
 - 2) alguien curioso podría terminar leyendo tu diario, se recomienda que lo guardes (si es un diario físico) en un lugar muy seguro donde nadie pueda encontrarlo, o si mantienes un diario en línea accediendo con clave secreta.

- Está disponible para casi todos... basta con saber escribir.
- La escritura terapéutica se puede hacer en cualquier lugar, en cualquier momento del día o de la noche.
- Es muy flexible en términos de cuánto tiempo se escribe, con qué frecuencia o cuántas semanas, meses o años te comprometes a hacerlo.
- Nunca tienes que compartir el contenido de tu diario con nadie. Si trabajas individualmente con un terapeuta o usas la escritura terapéutica en un formato grupal, puedes animarte a compartir algún fragmento de lo que has escrito, pero solo si te sientes cómodo haciéndolo.
- Nunca debes temer a represalias, vergüenza, críticas o juicios por lo que escribas, es de total libertad de expresión. En la terapia de conversación, las personas a menudo se preocupan por ser juzgadas o rechazadas por el terapeuta, o quizás avergonzadas si comparten algo que pueda sonar "extraño", vergonzoso, tabú o "malo". La terapia de escritura elimina ese riesgo por completo.
- Puede ser una alternativa efectiva a la terapia de conversación si te resulta difícil articular tus pensamientos y emociones en voz alta, o si te resulta difícil confiar en un terapeuta. Adicionalmente, si llevas terapia psicológica puedes facilitar la expresión de tus pensamientos y sentimientos al escribirlos en tu diario primero.
- No necesitas tener buenos conocimientos de escritura o lenguaje. No importa si tu ortografía o gramática son terribles. Lo que importa es que lo hagas.
- Aunque, en ocasiones la escritura terapéutica suscitará problemas dolorosos, tú tienes control total sobre lo que escribes. Eliges las palabras, el contenido y la dirección del "diálogo".
- Siempre tienes la opción de destruir todo lo que hayas escrito. Por ejemplo, tal vez tuviste una pelea con un miembro de la familia y expresaste toda tu ira en tu diario (que, por cierto, puede ser muy catártico). Una vez que sentiste que lo habías sacado todo, destruirlo o quemarlo puede lograr llevar a: 1) puede simbolizar el cierre, el perdón, o que estás "dejando de lado" el incidente; y 2) asegurará que nadie lea lo que escribiste (por ejemplo, si un miembro de la familia encuentra tu diario accidentalmente o cuando clasifican tus pertenencias al morir).

- La escritura terapéutica puede desbloquear tu lado creativo, abriendo la puerta a la escritura creativa (poesía, prosa, cuentos) en algún momento (si te interesa).
- Puede servir como criterio o recordatorio de cuánto has progresado o crecido. Leer de nuevo lo que escribiste durante un momento particularmente difícil, o después de varios meses o incluso años puede ser muy alentador y empoderador. Por ejemplo, al recordar cómo venciste un desafío aparentemente insuperable o te recuperaste de una situación dolorosa en el pasado, puede intensificar tu fuerza y coraje frente a un nuevo desafío en tu vida.
- El proceso externaliza tus pensamientos y, como resultado, los desmitifica. Casi todos nuestros pensamientos de que vayan a ocurrir eventos fatales, son poco probable que ocurran.
- La terapia de escritura puede ayudarte a comprender mejor y aumentar tu autoconciencia. Es posible que haya patrones poco saludables en tu vida (por ejemplo, en tus relaciones significativas) que no se vuelvan obvios hasta que hayas estado escribiendo durante varios meses o un par de años. El escribir libremente sobre tus percepciones inevitablemente conduce a momentos de conciencia plena, a medida que descubres nuevos aspectos sobre ti mismo a lo largo del proceso.



- Puede facilitar y mejorar la resolución creativa de problemas.
- Puede ayudarte a reconocer tu verdadera pasión, valores, alcanzar metas y sueños.
- Te da la oportunidad de nutrirte a ti mismo.
- Requiere que actúes, lo que puede ser particularmente beneficioso si estás luchando con la depresión o te sientes paralizado por la ansiedad.

¿Cómo empezar un *journal* o diario auto terapéutico?

A veces, comenzar la terapia de escritura puede ser un poco difícil. Te sientas allí con la pluma en la mano mirando un trozo de papel blanco y fresco. ¿Ahora qué? Los siguientes son algunos consejos que no solo te ayudarán a comenzar, sino también te permitirán aprovechar al máximo la terapia con tu diario, especialmente si lo está haciendo por su cuenta:



Pequeños pasos: una de las mejores maneras de comenzar con el registro terapéutico diario es dedicar algo de tiempo todos los días, incluso si son solo 5 o 10 minutos al principio. Encuentra un lugar tranquilo donde no te molesten. Apaga tu celular. Ponte en una posición cómoda y comienza a escribir.

Elimina el desorden: hay un ejercicio fácil que ayudará a eliminar rápidamente el desorden mental y hará que sea más fácil comenzar a escribir de una manera verdaderamente terapéutica. Podemos ilustrarlo metafóricamente como una cabeza humana que se abre para liberar pensamientos cual aves en jaula. Tu desorden mental ocupa mucho espacio en tu cerebro. Para liberarlo, simplemente comienza a escribir lo que te venga a la mente durante varios minutos (por lo general, bastan 15 minutos). No te preocupes por lo que escribes; de hecho, mientras más escritura "despreocupada" hagas, mejor. No tiene que tener ningún sentido. No tienen que ser oraciones completas y bien estructuradas. Las palabras

mal escritas y la gramática incorrecta están perfectamente bien. Solo escribe tus pensamientos a medida que aparecen en tu cabeza.

Configura un temporizador o reloj si es necesario; intenta llenar aproximadamente tres hojas de papel de cuaderno de tamaño normal. Una vez que hayas terminado, no lo leas. Rásgalo, tritúralo o quémalo. Solo deshazte de él. El objetivo era sacar de la cabeza todos esos pensamientos esencialmente inútiles para que puedas comenzar el verdadero trabajo.

Concéntrate en los pensamientos y sentimientos: ten en cuenta que no estás escribiendo un diario, en sí. Aunque es probable que incluya ciertos eventos del día o la semana, el enfoque de la terapia con diario no son los eventos en sí mismos; por ejemplo, "Hoy me reuní con mi jefe sobre un nuevo proyecto, almorcé con mi amiga Carla y llevé al perro al veterinario para un chequeo". Está bien si solo quieres un registro aburrido sobre tus actividades diarias, pero no lograrás mucho terapéuticamente. En su lugar, concéntrate en escribir sobre pensamientos y sentimientos prominentes que pasen por tu mente, lo que a menudo incluye el impacto que una situación o evento reciente está teniendo en ti. Quizás la reunión con tu jefe provocó sentimientos de ansiedad o te recordó cuán insatisfecho estás con tu dirección actual en la vida. Puede ser que hayas dejado de lado un importante sueño o meta de vida que debas reconsiderar. Hacer un diario puede ayudarte a explorar el impacto negativo que tu trabajo puede tener sobre tu salud, tu matrimonio y tu sensación general de bienestar. Puedes usar tu diario para meditar ideas sobre cómo cambiar tu situación actual, cambiar de carrera o encontrar un trabajo más satisfactorio.

Cuanto más permitas que tus emociones guíen su escritura, más beneficiosa será la terapia de escritura.

No censures tu escritura. Una de las mejores cosas de la terapia de escritura libre es que no hay necesidad de censurar lo que escribes. Es solo para tus ojos (a menos que elijas compartirlo con otra persona). En las sesiones de terapia, la mayoría de las personas tienden a censurar lo que dicen, al menos hasta cierto punto especialmente al principio. El uso de un *journal* o diario te da total libertad de expresión. Si estás enojado con alguien y tienes ganas de maldecir, ¡adelante! Después de todo, ¿no sería mejor despedir o insultar a esa persona en tu diario que tener una confrontación fea que podría dañar seriamente o incluso destruir la relación?



Escribir tus pensamientos y sentimientos, sin importar cuán feos o intensos sean, puede ayudarte a liberarte y comenzar a desprenderte de las emociones intensas que te están afectando. También puede ayudarte a descubrir los verdaderos problemas. Por ejemplo, si experimentas muchos sentimientos negativos hacia tu jefe en el trabajo, es posible que no sea él o ella realmente el problema central. Al escribir puedes experimentar una sensación de poder, desencadenando recuerdos dolorosos de la infancia que necesitan ser explorados. La terapia con diario puede darte una gran cantidad de información sobre los problemas más profundos si se mantiene una práctica continua permitiendo que surjan patrones y temas.

¿Por qué preferir escribir a mano a mecanografiar?

Actualmente el mecanografiar es mucho más utilizado que la escritura manual, más aún en el universo digital donde se desarrollan gran parte de nuestras vidas diarias. No obstante, si estás interesado en explorar la terapia de escritura como método de sanación y catarsis es fundamental accionar tu lado orgánico y motor al ritmo de tu caligrafía manual, pues está comprobado que el escribir manualmente sobre traumas o temores de alto impacto emocional abre una ventana al mejoramiento físico y mental.

El volcar tus ideas al papel en puño y letra te permite darle forma a tus ideas abstractas, transformándolas en algo más concreto que te ayudará posteriormente a comunicarlas de manera verbal más fácilmente.

Si comparamos el mecanografiar con el escribir este último puede ser más lento y agotador luego de llenar cuatro hojas; de hecho el mecanografiar es mucho más rápido y cómodo, sobre todo hoy en día que pasamos largas horas expuestos a pantallas de ordenadores y celulares. Sin embargo, científicamente el uso de la escritura manual sobre la digital es superior en cuanto al desarrollo de las funciones cognitivas, según las Dra. Virginia Berniger *sólo para escribir el alfabeto el teclado era mejor que el bolígrafo. Cuando se utiliza un bolígrafo, los niños producen ensayos más largos y compuestos a un ritmo más rápido.*

Aparentemente el proceso de escribir es más demandante no solo físicamente, sino también porque nos activa la visualización de la letra antes de escribir, muy al contrario a pulsar una letra en el teclado lo cual es menos demandante y da más espacio para la distracción y al menor esfuerzo. La escritura manual pareciera conectarnos más con el momento que estamos viviendo, enfocándonos con nosotros mismo, aumentando así la actividad de la corteza motora, como consecuencia se experimenta un estado parecido al de la meditación.

El valor de la terapia de escritura

Escribir es realmente una de las formas más efectivas de auto terapia disponibles, y también es una herramienta muy valiosa para mejorar la terapia de conversación. Es económico, extremadamente de bajo riesgo, se puede hacer en cualquier momento y en cualquier lugar. Puede ser beneficioso independientemente de la edad, condición social, ingresos, raza o nivel de educación.

Si estás luchando con algo en la vida, la terapia de escritura puede ser una excelente manera de resolverlo. Puedes usarlo para obtener información valiosa, superar emociones difíciles y descubrir soluciones creativas. También puedes usarlo como un trampolín antes de decidirte a tomar una terapia psicológica si no estás seguro de compartir tus pensamientos y sentimientos más privados, por más dolorosos o molestos que puedan ser, con alguien todavía, pero ten en cuenta que hay problemas y traumas que necesitan ser dirigidos por un especialista.



La escritura libre de manera terapéutica ha ayudado a una gran variedad de personas, incluidos pacientes que enfrentan enfermedades graves u otros problemas de salud difíciles, desempleados e incluso delincuentes sexuales que están en prisión; ha beneficiado personas que estaban luchando emocionalmente después de eventos trágicos, así como también a reparar relaciones, superar traumas, recuperarse de adicciones y encontrar esperanza cuando todo parecía perdido.

Es bastante sorprendente pensar que algo tan simple y tan básico como escribir en un diario puede ser tan poderoso. Todo lo que se necesita para comenzar es un cuaderno y un bolígrafo.



Beneficios de la terapia de escritura

Las personas que han usado la terapia de escritura libre, ya sea trabajando con un terapeuta o usándola por su cuenta, han encontrado que es muy provechoso en gran cantidad de formas. Las siguientes son algunas de las bondades potenciales que se pueden experimentar al utilizarla:

- Conexión mejorada entre tu cuerpo, mente y espíritu
- Mejora la memoria de trabajo.
- Mejora de la salud física en general / Menos visitas al médico
- Mejora de la salud psicológica.
- Aumento del funcionamiento inmune.
- Menos ansiedad
- Dormir mejor
- Relaciones mejoradas
- Capacidad mejorada para conectarse con otros
- Mayor autoconciencia
- Mejora de las habilidades de resolución de problemas
- Curación de traumas no resueltos.
- Mayor capacidad de ser objetivo.
- Sentido de empoderamiento
- Mayor capacidad para manejar el estrés.
- Capacidad mejorada para manejar conflictos (tanto internos como externos) de manera efectiva
- Mejora el rendimiento académico.

- Habilidades de afrontamiento más fuertes
- Mayor creatividad.
- Mayor claridad.
- Información útil sobre pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Mejora de la autoestima.
- Menos tensión / sensación de alivio.
- Mejora el estado de ánimo
- Catarsis emocional.
- Mayor honestidad contigo mismo.

Espero que haya sido útil esta información.

Empieza hoy tu *journal* y explora tu corazón, conócete a ti mismo sin juzgarte, permítete ser libre en el espacio seguro e íntimo de la escritura, mantén en mente la sanación y la libertad infinita de tu ser. Si deseas puedes imprimir las siguientes páginas inspirarte.

