

Hacia el equilibrio emocional a través de la terapia de escritura

2009-10-04 21:21:28



Muchos terapeutas utilizan la técnica con pacientes depresivos

La terapia es beneficiosa ya sea escribiendo 'de puño y letra' o en una computadora.

En momentos difíciles, muchos desahogan sus penas, miedos y frustraciones a través de un profundo llanto, ejercitándose, con gritos o la meditación.

Si bien es cierto, que estas técnicas son efectivas para liberar emociones, hay otra que pocos ponen en práctica y que según sicólogos y siquiatras consultados por El Nuevo Día es muy beneficiosa para la salud mental e incluso física del ser humano: la escritura.

El ejercicio de escribir a puño y letra o en la computadora, lo que está en nuestra mente, lo que emana de lo más profundo de nuestro ser, se conoce como la "terapia de escritura expresiva o "terapia del diario", y de acuerdo con los expertos y estudios realizados es una actividad que no solo ayuda a enfrentar tensiones, sino que contribuye a disminuir la ansiedad, reduce algunos síntomas físicos, ayuda en la reconciliación de conflictos emocionales e incrementar la autoestima.

Alfonso Martínez Taboas, sicólogo clínico y catedrático de la Universidad Carlos Albizu, expuso que este ejercicio sicoterapéutico lo utilizan muchos terapeutas en pacientes depresivos, en aquellos que tienen algún trauma, conflicto como ser víctima de abuso, o algún asunto "inconcluso" en su vida y que se les hace difícil expresar. Carlos Augusto Cabán, presidente de la Sociedad Puertorriqueña de Siquiatría, dijo por ejemplo que hay personas que sienten vergüenza comentar de su preferencia sexual, su infidelidad o sus fantasías internas, por lo que se recurre a la terapia de escritura expresiva.

A través de esta técnica, la cual ha sido estudiada por años en Estados Unidos por el investigador de terapia de escritura, James W. Pennebaker, se recomienda al paciente escribir varias veces en semana o todos los días durante 20 ó 30 minutos acerca de ese conflicto que lo consume para que libere las emociones de odio, coraje, resentimiento y poder canalizarlas.

"La primera parte es sacar los pensamientos que nunca se han dicho pero que están ahí, lo que llamamos la pataleta", dijo Martínez Taboas. "El segundo paso es ayudar al paciente a reinterpretar lo que escribió y ver cómo puede vivir mejor sacando ese dolor", agregó el galeno, quien señaló que aunque este método se utiliza mayormente en los casos de patología severa, cualquier persona puede ejercerla en su vida personal.

La catarsis o liberación que surge como resultado de la escritura, contribuye a mejorar la calidad de vida de los que la practican, según los expertos, pues ayuda a reducir la ansiedad. "Al abrir la 'válvula es escape' y soltar lo que sientes, ayuda a bajar el nivel de tensión", sostuvo Cabán, y eso ayuda a reducir también síntomas físicos como la rigidez muscular y los dolores de cabeza. "Tuve una paciente que se quejaba de dolores de cabeza y cuando plasmó en un papel que le fue infiel a su marido, se le quitó toda la sintomatología", dijo el siquiatra.

La escritura expresiva puede además aliviar los síntomas del asma y de la artritis reumatoide según un estudio publicado en el 1999 en el Journal of the American Medical Association. Prueba de ello, es que varios pacientes que escribieron sus traumas pasados y dolores emocionales, sintieron a los pocos meses mejor movimiento y mayor capacidad de los pulmones.

Esta técnica se utiliza en pacientes con cáncer como parte de sus procedimientos terapéuticos. “La gente con cáncer cae en depresión y con esta técnica, se busca que la persona trate de vivir lo mejor posible buscando sus aspectos de más fortaleza”, dijo Martínez.

Hasta para muchos escritores, este tipo de escritura ha sido crucial en sus vidas. Se dice que para la chilena Isabel Allende, su novela ‘Paula’ le ayudó ante el dolor que le causó la enfermedad terminal de su hija.

Martínez recalcó que este método no le funciona a todos, pero es una opción que las personas deben considerar. “Si algo te está molestando o inquietando con tu pareja, tu trabajo, busca momentos para escribir. Eso ayuda a organizar pensamientos, a validar emociones y sobre todo, buscar opciones”, reiteró.

[Yaritza Santiago Caraballo | elnuevodia.com](http://elnuevodia.com)