

Guía para Escribir para Sanar



Todo el mundo tiene una historia que contar. Y las historias tienen el poder de informar, curar y crear comunidad. La escritura puede ayudarle a dar sentido a sus experiencias y a validar y liberar las emociones que lleva por dentro. Esta guía le ayudará a iniciar el proceso de exploración y grabación de su **#HistoriaValiente**.

Comenzar

Desarrolle la práctica de la escritura reservando un tiempo cada día para escribir. No es necesario que sea una cantidad de tiempo específica. Establecer un tiempo constante cada día para escribir puede ayudarle a desarrollar la práctica de la escritura.

Simplemente escriba. Ponga el bolígrafo sobre el papel o los dedos sobre el teclado y escriba. No se detenga a editar o a reflexionar sobre si lo que está escribiendo tiene sentido. Simplemente pase los pensamientos de su cabeza al papel.

Está bien si tiene que escribir "Sólo escriba" repitiéndolo en varias líneas para empezar. Tan solo con seguir el proceso de escribir lo que está pensando - sin modificarlo o tratar de "ponerlo más bonito" solo escribirlo - le ayudará a escribir frases y oraciones nuevas.

Estas indicaciones pueden ayudarle a empezar.

Utilice sus sentidos

- Escuche una pieza musical y escriba sus respuestas;
- Salga a la calle y escuche los sonidos que le rodean. ¿Qué oye?
- Medite. Luego escriba cómo se siente. ¿Se siente diferente de como se sentía antes de empezar a meditar?
- Vaya a dar un paseo. ¿Qué sonidos oye?
- Siéntese junto a una estufa de leña o un fuego. ¿Le hace pensar en algún lugar, época o persona?

Acuérdese de los buenos recuerdos

- Personas favoritas
- Momentos favoritos
- Vacaciones favoritas



Acuérdese de los recuerdos dolorosos

- ¿Dónde estaba?
- ¿Quién estaba con usted?
- ¿Como se sintió?

Piense en sus deseos

- Si tuviera más tiempo libre, ¿qué haría?
- Si pudiera estar en cualquier lugar ahora mismo, ¿dónde estaría?
- Si pudiera estar con cualquier persona o grupo ahora, ¿quién sería?

Exprésese libremente

- ¿Que le preocupa?
- ¿Que le da placer?
- ¿Puede relacionar estos sentimientos con acontecimientos de su vida?
- Escriba sin saber lo que vendrá después. Escriba para sorprenderse a si mismo.

Juegue con algo

- Empiece con una cita, o una línea favorita de una canción. Escriba lo que significa para usted o cómo se aplica a su vida.

Reflejar

Una vez que haya desarrollado la práctica de la escritura, dedique tiempo a revisar esos primeros pensamientos. Reflexionar sobre sus escritos puede ayudarle a comprender mejor sus experiencias. Al revisar sus escritos, reconocerá lo lejos que ha llegado en su viaje y los obstáculos que se ha enfrentado y superado. Ahora que se encuentra en un lugar de comprensión más a fondo, añada algo a su escritura anterior.

Pregúntese a si mismo:

- ¿Qué más puedo decir sobre esta actividad/evento/situación?
- ¿Qué más sentía cuando escribí esto?
- ¿Qué estoy sintiendo ahora mientras leo?
- ¿Qué más podría haber ocurrido durante esta actividad/evento/situación?
- ¿Es este un resumen preciso de esta actividad/evento/situación?
- ¿Puedo escribir aún más sobre esto?
- Si alguien no le conociera a usted o a sus circunstancias, ¿entendería lo que ha escrito?



Imaginar

Después de reflexionar sobre sus escritos, y tal vez haber revisado algunos de ellos, puede descubrir el deseo de explorar sus experiencias a un nivel más profundo.

He aquí algunas cuestiones a tener en cuenta:

- ¿Ha aceptado lo que ha ocurrido en su pasado o lo que está ocurriendo ahora?
- ¿Tiene una "nueva" normalidad en su vida?
- ¿Ha adquirido algún conocimiento nuevo sobre las personas que estuvieron a su lado en los momentos difíciles?
- ¿Las tormentas que ha sobrevivido le han enseñado alguna lección de vida en el camino?

Reflexionar y escribir sobre estas cuestiones puede abrir las puertas a nuevos entendimientos..

Cuídese

Es fundamental cuidarse durante el proceso de escribir, especialmente al principio. El escribir puede provocar sentimientos de malestar, ansiedad o depresión. Si esto ocurre, sería el momento de acudir a un terapeuta para que le ayude a afrontar estos sentimientos. La escritura nunca será un sustituto de la terapia.

Maneras de Compartir

Después de escribir o reescribir su historia puede que quiera compartirla con otros, pero si no lo hace es 100% bien que mantenga sus escritos privados.

Si quiere compartir su historia, a continuación encontrará una lista de algunos sitios web que aceptan colaboradores para sus blogs.

- [The Courageous Parents Network](#)
- [The Compassionate Friends](#)
- [The Mighty and Modern Loss](#)
- [Option B](#)
- [Faith Wilcox Narratives](#)

Reflexiones finales

Sus historias son importantes, y escribirlas puede ayudarle a desahogar algunos de sus sentimientos, a reconocer lo lejos que ha llegado en su viaje, e incluso puede que le lleven a nuevos entendimientos. Así que, adelante, ¡coja la pluma y escriba!



Sitios web y blogs para aprender más sobre cómo escribir para sanar:

<http://expressivewriting.org/>

<https://poetrytherapy.org/>

<https://www.compassionatefriends.org/blog/writing-as-a-way-of-healing/>

<http://www.healthstorycollaborative.org/blog/2019/7/29/writing-poetry-a-healing-practice>

Libros:

Opening Up by Writing It Down by James W. Pennebaker, PhD and Joshua M. Smyth, PhD

Expressive Writing: Words That Heal by James W. Pennebaker, PhD

Writing As A Way of Healing: How Telling Our Stories Transforms Our Lives by Louise DeSalvo

The Story You Need to Tell: Writing to Heal from Trauma, Illness, or Loss by Sandra Marinella, MA., Med.

