

Escritura Contemplativa



La escritura ha sido una manera de expresar amor y dolor. Las cartas de enamorados son una expresión del alma, en donde plasmamos con movimiento y tonalidad, lo que a veces la distancia o el momento no permite decir. Igual sucede con las cartas a un ser querido que ya no nos acompaña. Aquello que nos produce un nudo en la garganta dado el dolor que irradia, sanamente puede hacerse brotar a través de una escritura abierta, sin etiquetas, sin juzgar y sin nadie que nos corrija.

La Escritura Contemplativa proviene del siglo VI, que como parte de la tradición cristiana consistía en leer las escrituras de manera reflexiva.

He tomado ese concepto para el uso de ejercicios de escritura dirigidos a cada momento del proceso de **Duelo**, en donde se invite a mirar hacia adentro con amor, para reflexionar acerca de la pérdida desde un punto de vista abierto y compasivo.

La escritura tiene múltiples ventajas, siendo las más llamativas las siguientes:

El Distanciamiento. Al escribir tomamos distancia como si de un espectador se tratase. Vemos nuestro dolor como parte de un proceso secundario, lo que nos ayuda a manejar la pérdida.

Expresión Activa. Permite aflorar todos los sentimientos sin censura, sin nadie que nos juzgue.

Ritmo Personal. Ya que no se requiere de otros elementos que un lápiz y un cuaderno, nos permite realizarla en donde sea, cuando lo deseemos.

Compromiso. Aumenta el compromiso al respecto de su proceso de sanación, manteniéndolo conectado a la vez con el mismo.

Reflexión. El poner tinta a las palabras, detenernos, volverlas a leer y recordar, nos ofrece momentos de reflexión activa. La reflexión adicionalmente nos acerca un poco más a la sanación.

Autoestima. El escribir nos empodera de nuestra situación, haciéndonos sentir protagonistas de nuestra propia recuperación.

James Pennebaker, quien estudia desde la década de los 80 el poder curativo de la escritura, asegura que esta técnica nos libera del estrés del trauma. Esta liberación favorece que los ritmos cardíacos sean más bajos y que se mejore la actividad de buena parte de los leucocitos, por lo que el cuerpo será capaz de hacer frente a las infecciones y a síntomas de enfermedades

Una práctica recomendada en el camino del **Duelo** es la de la escritura de un diario. Esta rutina nos acerca a nuestro ser querido, si se trata de una pérdida o a nuestro país si es una migración. Una conversación franca con esa persona que ya no está, conlleva a sentir el momento presente, a evaluar en muchos casos la situación desde otra mirada. Con sólo 10 o 15 minutos diarios, en muchos casos sentiremos la paz y el alivio del encuentro. Reconoceremos además ese poder que late dentro de nosotros, convirtiéndonos en participantes activos de nuestra sanación.