

# Acerca de la escritura terapéutica y autobiográfica

Por Lic. Lila Fabiana Gómez<sup>1</sup>



---

<sup>1</sup> Lic. en Psicología Clínica de adultos e Infanto juvenil.

Miembro de la Sociedad Psicoanalítica de Mendoza. Ha realizado publicación de artículos psicoanalíticos en múltiples Revistas de Psicoanálisis de Latinoamérica y Europa. Ha participado en la publicación de:

Catz, Hilda y colaboradores (2020) "Trabajando en cuarentena en épocas de pandemia y post-pandemia", coautora del Tomo II, III y IV.

Altamirano, Lila; Gómez Lila (editora) (2020) "Entre las Lilas". Ed. Inca. Mendoza.

Ojeda, Sofía y alt. (2020) "Tu lava se enfriará y será una con el prado", Mendoza.

Gomez, Lila (1997) "Alas de tinta" (poesía)

“¿Te acordás cuando eras niño o niña y subías a tu casita del árbol o te armabas un castillo, un fuerte o una choza? Con ese espíritu, te invito a crear un espacio “despegado” de los estímulos del mundo externo que capturan tu atención.

La idea es reunirnos una hora y media o dos, en forma virtual, durante cuatro semanas para construir entre todos, un momento de creatividad y de encuentro con distintos aspectos de cada uno, a través de la escritura.

¿Te gustaría que tus palabras te ayuden a percibirte desde otra perspectiva?

Quizás te descubras, te sorprendas y encuentres miradas diferentes sobre tu propia historia...

Espero que puedas brindarte un tiempo tranquilo y sin actividades en paralelo para poder conectarte con la posibilidad de jugar con las palabras, facilitándote ir a tu encuentro... allí donde te lleven las asociaciones, a través de la cadena infinita de la metonimia, saltando entre los pares antitéticos de las palabras y potenciando tu creatividad hasta descubrir “tu discurso literario”, a través de la escritura terapéutica”.

Así dice la invitación a participar de los talleres de escritura terapéutica y autobiográfica que surgió en el marco de la pandemia. Quizás facilitada por las medidas de precaución y aislamiento que disminuyeron los estímulos del mundo externo promoviendo un encuentro más introspectivo con cada uno de nosotros. Pude observar también cómo aparecieron manifestaciones artísticas en mucha gente y la necesidad de participar en grupos de manera virtual.

La escritura terapéutica es una técnica que surge de la combinación de psicología y escritura, a fin de dar lugar a propuestas transformadoras en nuestro mundo interno. El género autobiográfico tiene subgéneros como las memorias, el diario íntimo y el autorretrato, permitiendo también este ensamble. Es una técnica muy útil para conocer la historia de la vida y comprender aspectos del desarrollo de la personalidad. A través de la autobiografía se organizan y registran no solo los hechos que se han vivido, sino la imagen que se tiene de sí en relación con los objetos y las personas implicadas en esos hechos.

Si nos remontamos en la historia psicoanalítica, cuando Sigmund Freud depositó su confianza en el valor de las asociaciones libres dijo que estaba “siguiendo una oscura intuición”. Se inspiró en Ludwing Borne que había escrito en 1823 un ensayo titulado “El arte de convertirse en escritor original en tres días” y decía así “tome hojas de papel y durante tres días sucesivos escriba, sin falsedad ni hipocresía de ninguna clase, todo lo que le venga a la cabeza” (Jones 1996:253) Este sería el precursor del método psicoanalítico de la asociación libre, en el que me baso para proponer una técnica de escritura terapéutica.

Publicado en HAY QUE DECIRLO CON LIBERTAD N° 27

[www.hayquedecirlo.com](http://www.hayquedecirlo.com)

Los ejercicios donde se combina escritura y psicología ayudan a reflexionar, superar y revisar ideas limitantes. También brindan la posibilidad de generar nuevos pensamientos, más cercanos a la esencia de cada uno porque brotan de la espontaneidad.

La metodología del taller gira en torno a que cada participante pueda integrar pensamientos y sentimientos, en relación al pasado, presente y futuro.

El análisis de cada texto tiene tres momentos:

- a) Reflexión individual.
- b) Compartir las vivencias con el grupo del taller (sin necesidad de leer los escritos)
- c) La visión de la coordinadora sobre el escrito, si el participante lo solicita.

La idea de estas tres instancias es invitar a ampliar perspectivas y a comprender que el presente es nuestro tiempo posible de vivencia, que suele estar atravesado por aspectos de nuestro pasado y del futuro, que se presenta como “una hoja en blanco” con posibilidades de ser soñado y construido.

El objetivo sería intentar ser consciente de algunas de las formas en las que vamos registrando nuestra vida y de las múltiples posibilidades que surgen cuando nos apropiamos de nuestra historia y del momento vital.

¿Cómo nos contamos nuestra propia historia? ¿Qué palabras utilizamos? La hoja vacía o la pantalla de la computadora ofician como un espejo para poder dialogar con nosotros mismos y reconocernos a través de nuestra escritura. Se trata de generar un momento de intimidad, donde el discurso espontáneo pueda fluir sin juicios internos ni externos.

Apuntando a esto, no es necesario mostrar ni compartir la producción con los otros integrantes del taller. Tampoco se necesita formación previa en escritura creativa ni literatura. Ya que, como dice Clarice Lispector “**Escribir es usar la palabra como carnada, para pescar lo que no es palabra**” ... pero entonces “**hay que decirlo**” ...