

LA TERÀPIA D'ESCRIURE

Una bona estratègia per afrontar els tràngols emocionals és el que alguns investigadors anomenen “escriptura expressiva”. Moltes persones que han passat per situacions vitals difícils han optat per l'escriptura com a forma de teràpia; algunes d'elles són personalitats conegudes que han decidit fer arribar al gran públic les seves vivències. De ben segur que per Sant Jordi ens trobarem amb un bon grapat de títols relacionats amb el relat autobiogràfic de relacions sentimentals tortuoses, malalties cròniques, addiccions...En definitiva, experiències més o menys colpidores que l'escriptura ha ajudat a dotar de sentit. Posar paraules al patiment ha demostrat tenir efectes molt beneficiosos tant per a la salut física com mental. D'una manera senzilla, podem resumir els descobriments científics més significatius d'aquest singular camp de recerca:

Quins beneficis psicològics aporta l'escriptura?

- Té un efecte estressor a curt termini però calmant a llarg termini
- Millora l'estat d'ànim
- Contribueix a superar l'estrés post-traumàtic
- Afavoreix els processos cognitius com ara la memòria o la fluïdesa verbal
- Facilita l'inici del son en persones que pateixen insomni
- Aporta un major benestar psicològic general

Quines millores mèdiques comporta?

- Baixa la pressió sanguínea
- Disminueix la intensitat del dolor crònic
- Millora la resposta immunitària
- Disminueix el nombre de consultes al metge derivades de problemes d'estrés

Com és que funciona?

- El fet d'escriure ajuda a confrontar-se amb les emocions prèviament inhibides, per la qual cosa es redueixen els símptomes d'ansietat. En conseqüència, millora la resposta immunitària de l'organisme
- En el dolor crònic s'hi impliquen moltes emocions que no estan prou treballades. L'escriptura ajuda en el seu procés d'elaboració i contribueix a l'alleujament del dolor.
- La narració escrita implica un processament cognitiu que ajuda a reorganitzar els records traumàtics i genera esquemes interns més adaptatius, aquest fet comporta una reducció de l'ansietat i una millora en símptomes com l'insomni.

-El fet d'exposar-se a records dolorosos ajuda a què es vagi extingint les respostes emocionals negatives associades a la memòria traumàtica

Com es pot començar? Alguns consells pràctics:

-Tria un lloc tranquil i una hora del dia en què puguis escriure sense molèsties ni interrupcions

-Dedica entre quinze i vint minuts diaris a la tasca d'escriure

-Pots seguir un protocol guiat d'obertura de les emocions, es tracta d'un sistema de quatre passos:

1.- Escull un esdeveniment de la teva vida que t'hagi resultat dolorós o traumàtic.

2.-Descriu aquest esdeveniment de manera asèptica, lliure d'aspectes emocionals, com si estessis redactant la notícia d'un diari. Pots respondre a les clàssiques preguntes: què va passar? qui hi estava implicat? on es van donar els fets? de quina manera? quan va succeir? perquè va passar tot plegat?.

3.-Escriu sobre els pensaments i sentiments que tenies aquells moments: quins sentiments i emocions se't van despertar? què pensaves? com vas tirar endavant la situació? qui o què et va ajudar a superar les dificultats?

4.-Finalment, escriu com veus ara el que et va passar. Què n'has tret de positiu d'aquella experiència? en quins aspectes t'ha fet créixer com a persona? què faries en aquests moments si et trobessis en una situació semblant?

-Tingues present que mentre escrius pots notar cert malestar. Si et puja l'ansietat, no t'alarmis. Els beneficis per a la salut els notaràs amb el pas del temps.

-No cal capficar-se amb l'ortografia o l'estil, el que és realment important és que expressis el que portes dins amb les teves pròpies paraules.

-Pots enriquir l'experiència de diferents maneres: escoltant una música que t'agradi, fent dibuixos que il·lustrin el que has escrit, escollint fotografies del moment en què va passar la teva història...

-Si el record et resulta massa dolorós, no t'hi obsessionis. De vegades es necessita l'ajuda d'un professional que ens acompanyi en el camí per superar les nostres afliccions.

Clara Esquena i Freixas

Psicòloga Clínica

Col. Núm 10.711

