

CURSO DE ESCRITURA: PALABRAS QUE SANAN

PROYECTO DE ESCRITURA PARA LIBERAR EMOCIONES (CATARSIS)

- Este proyecto de escritura pretende acompañar a los asistentes en el proceso de liberar emociones reprimidas a través del proceso de escritura. Se procurará un espacio seguro y libre de juicios para que las personas que acudan al taller se sientan libres a la hora de compartir sus reflexiones (en el papel o en las lecturas posteriores). El proyecto constará de 10 sesiones de 2 horas de duración con estructura de relajación de inicio, desarrollo de la sesión y cierre.
A ser posible se desarrollará el primer sábado de cada mes.

Beneficios de la escritura:

- Las personas encuentran un lugar seguro para descargar sus emociones. Además, al escribir de forma automática se liberan sentimientos que ni tan siquiera sabemos que permanecen en nuestro interior.
- Escribir disminuye el cortisol en sangre e induce de forma casi inmediata a un estado de calma en la persona que escribe.
- A través de la escritura se puede organizar los pensamientos y salir de la niebla mental para encontrar en un espacio de claridad. Los pensamientos recurrentes quedan en el papel.
- Observar las dificultades plasmadas en el papel permite tomar perspectiva y restar importancia a los problemas. Muchas veces aparecen soluciones en el proceso de escritura.
- Compartir los escritos con otras personas, ayuda a mitigar nuestro dolor. La idea es escuchar los escritos sin juicios, sin devoluciones.

SESIÓN 1ª. ESCRITURA AUTOMÁTICA

- Presentación del taller y de las personas que van a acompañar en este proyecto.
- Relación con la escritura de los asistentes(turno de palabra)
- Breve meditación o relajación para centrarnos en el presente.
- Espacio de escritura automática (una hoja sin pensar) relacionada sobre cómo nos sentimos en estos momentos.
- Lectura de escritos de aquellas personas que les apetezca (grupos de 3 personas)
- ¿ Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: beneficios de la escritura automática para liberar emociones y sentimientos no visibles. Al escribir sin pensar sale todo lo guardado dentro de nosotros, sin filtro.

SESIÓN 2ª. BAJAMOS AL CUERPO

- Breve meditación o relajación.
- Redactamos un cuento de extensión de 1 folio como máximo. El personaje debe contar en qué parte de su cuerpo se acumulan las tensiones. El lenguaje debe ser concreto y aludir a sensaciones corporales. Ejemplo: dolor en el pecho, nudo en el

estómago, movimiento de pies...Se insiste en que los asistentes eviten palabras abstractas (ansiedad, miedo, desasosiego...)

- Lectura de escritos de aquellas personas que les apetezca (grupos de 3 personas)
- Alguna persona puede leer su escrito al grupo. Esto ayudará a empatizar y a entender que nuestras sensaciones son similares.
- ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: beneficios de mirar el cuerpo y nuestras sensaciones corporales. Lo que observamos con atención si disuelve más fácilmente.

SESIÓN 3ª. EL MIEDO EN TERCERA PERSONA

- Breve meditación o relajación.
- Escribimos sobre nuestros miedos pero para alejar el dolor y que las emociones impacten menos sobre nosotros, redactamos el texto en tercera persona. Ej : la chica no conducía porque se agarrotaban sus manos y sus piernas temblaban. Prestamos nuestros miedos a un personaje pero siendo conscientes que ellos cargan con nuestro dolor. De esta manera se puede observar con perspectiva.
- Lectura de escritos de aquellas personas que les apetezca (grupos de 4 personas)
- Alguna persona puede leer su escrito al grupo. No se devuelve ni se comparten comparaciones.
- ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: beneficios de soltar nuestros miedos en el papel como medio para traspasarlos. Tomamos distancia y los miedos se amortiguan.

SESIÓN 4ª. DIÁLOGO CON UNO DE MIS PROBLEMAS/ SÍNTOMAS

- Breve meditación o relajación.
- Redactamos un diálogo donde un personaje sea la persona que escribe y el otro un problema que me ocasiona una situación vivida(ansiedad, mutismo, dolores, síntoma de alerta, bloqueo mental...) No hablamos de personas sólo de síntomas. Elegimos un problema que no nos cause demasiado dolor.
- Lectura de escritos de aquellas personas que les apetezca (grupos de 4 personas)
- Alguna persona puede leer su escrito al grupo. No se devuelve ni se comparten comparaciones.
- ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: beneficios de entablar un diálogo con lo que nos incomoda. Escuchamos lo que el síntoma viene a decirnos y entendemos el para qué está sucediendo.

SESIÓN 5ª: CARTA A LA TRISTEZA

- Breve meditación o relajación.
- Redactamos una carta a la tristeza y la relacionamos con una pérdida o ruptura. Le damos gracias a la tristeza ya que nos ha ayudado a sacar esa emoción en forma de lágrimas o cansancio. Podemos nombrar a la persona en cuestión pero hay que tener

claro que la carta va destinada a la tristeza. En la carta también nos despedimos de la tristeza si lo vemos posible.

- Lectura de escritos de aquellas personas que les apetezca (grupos de 4 personas)
- Alguna persona puede leer su escrito al grupo. No se devuelve ni se comparten comparaciones.
- ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: beneficios de permitirnos sentir la tristeza y agradecer la emoción como medio para expresar emociones reprimidas y también para empezar a soltarla. Se pueden compartir en grupo tips para abandonar la tristeza si ya cumplió su función.

SESIÓN 6º: ENTREVISTA A NUESTRO CANSANCIO.

- Breve meditación o relajación.
- Le preguntamos al cansancio por las acciones o personas que nos agotan. pueden ser responsabilidades, vínculos o hábitos que consumen nuestra energía. Descubrimos la fuente real de nuestro agotamiento.
- Lectura de escritos de aquellas personas que les apetezca (grupos de 4 personas)
- Alguna persona puede leer su escrito al grupo. Se puede compartir devolviendo relacionándolo con el cansancio propio(sin juicio y sin consejos)
- ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: a través de las preguntas al cansancio, intentamos descubrir la fuente real de nuestro agotamiento. Llegamos a alguna conclusión (Ej: mirarnos de manera amable y cuidarnos más). Entre todos buscamos tips para recuperar la energía perdida.

SESIÓN 7: CUENTO DE NUESTRA HISTORIA

“ Los secretos nos separan del mundo; compartirlos es tender el puente de regreso a casa” (Carl Jung)

- Breve meditación o relajación.
- Elegimos una historia importante en nuestra vida (no la más dolorosa) y escribimos un cuento donde seamos los protagonistas. El cuento debe narrar la historia tal cual ha pasado y describimos las personas que han intervenido en ella. Escribimos el cuento en tercera persona y podemos elegir entre un hecho de nuestra infancia, adolescencia o actual. podemos incluir una moraleja con la enseñanza o el para qué creo qué ha ocurrido este hecho en mi vida.
- Lectura de escritos de aquellas personas que les apetezca (grupos de 4 personas)
- Alguna persona puede leer su escrito al grupo. Se puede compartir devoluciones desde nuestra experiencia buscando relaciones con el cuento leído (sin juicio ni consejos)
- ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: beneficios de contar historias o secretos. Compartir nuestras historias guardadas bajo llave nos alivia, nos consuela y fortalece nuestra autoestima si el entorno es seguro.

SESIÓN 8: CARTA A LA PERSONA QUE NOS CAUSÓ ALGÚN DAÑO (O ASUNTO INCONCLUSO)

- Breve meditación o relajación.
- Redactamos una carta a una persona que nos causó algún daño o nos causa daño en la actualidad. Explicamos las razones de nuestro malestar y contamos todo lo que en su día callamos para no incomodar. Exponemos todo lo que no nos gustaba de la relación. Podemos realizar un pequeño ejercicio de introspección y observar si pudimos poner algún límite para no llegar a la situación no deseada.
- Lectura de escritos de aquellas personas que les apetezca (grupos de 4 personas)
- Alguna persona puede leer su escrito al grupo. Se puede compartir devoluciones desde nuestra experiencia buscando relaciones con la carta leída (sin juicio ni consejos)
- ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: beneficios de escribir esa carta a modo de cierre de la relación. La carta no será enviada pero nuestro cerebro puede quedarse con el cierre que necesitaba. Importante resaltar alguna enseñanza obtenida de la relación vivida.

SESIÓN 9: SUPERHEROÍNA (INVITACIÓN A NUEVAS PERSONAS PARA QUE PASEN Y CONOZCAN MI NUEVA YO)

- Breve meditación o relajación.
- Redactamos una invitación enumerando nuestras virtudes para acercarnos a conocer a nuevas personas. Explicamos nuestras mejores características y de alguna forma “ vendemos” nuestra mejor versión.
- Lectura de las invitaciones de aquellas personas que les apetezca (grupos de 4 personas)
- Alguna persona puede leer su escrito al grupo. Se puede compartir devoluciones desde nuestra experiencia buscando relaciones con la invitación leída (reforzamos las características del otro)
- ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: beneficios de escribir esa invitación para presentar nuestra nueva YO como medio para fortalecer la autoestima y enfocarnos en nuestras cualidades positivas. Los compañeros pueden añadir otras cualidades a la lista (a través de la técnica cooperativa del folio giratorio)

SESIÓN 10: CARTA Y POESÍA AL AMOR QUE SOMOS Y MERECEMOS RECIBIR

- Breve meditación o relajación.
- Redactamos una carta de AGRADECIMIENTO al amor que llevamos dentro y que se manifiesta día tras día. Decretamos que somos amor y, como tal, amor recibiremos. Nos enfocamos en comentar hechos concretamos que vamos a realizar desde el amor (empatía, alabar los éxitos ajenos, escuchar, mirada amable, poner límites).
- Compartimos nuestra carta o poesía con diferentes parejas hasta completar todas las personas del grupo. Cerramos las lectura a la pareja con un abrazo.

- ¿Cómo nos hemos sentido escribiendo? ¿ Y compartiendo lo escrito?
- Cierre: beneficios de creernos llenos de amor como medio para atraer el amor a nuestras vidas. Podemos acabar el cierre con una pequeña poesía dedicada al AMOR.