

Escribir nos obliga a priorizar, a elegir, a tomar decisiones, pero también a decidir lo que queremos que nos suceda. Así, cuando tomamos nota de un sueño o un deseo, este empieza a tomar forma

y busca caminos para materializarse en nuestra realidad, según una de las pioneras de la escritura terapéutica. Un deseo se cumplirá si lo escribimos y lo visualizamos como si estuviera ocurriendo.

Escriba sus deseos... para que se cumplan!

MARÍA JESÚS RIBAS

Fotos: EFE

"Está comprobado. Numerosos actos que parecen casi mágicos, en los campos más diversos, han empezado con la escritura", señala Silvia Adela Kohan, licenciada en Filología Hispánica, logopeda y especialista en técnicas narrativas. Kohan (www.facebook.com/silviaadela.kohan) creó con el grupo Grafein el método "taller de escritura" basado en el psicoanálisis y se ha especializado en técnicas de escritura terapéutica y creativa, de las cuales es un referente en el mundo de habla hispana.

Para esta autora la escritura es reveladora, ya que funciona como bálsamo durante y después del malestar, nos ayuda a entender sus causas y motivos, y también a resolver problemas emocionales, a mejorar el estado de ánimo y a obtener las claves para materializar nuestros deseos. En su último libro "Escribir para sanar" propone decenas de ejercicios inspiradores diseñados para "deshacer nudos y atar cabos, generar ideas estimulantes o dar vida a los sueños".

El poder de la escritura

Un ejemplo sobre el poder de la escritura lo da el comentarista de televisión, motivador y exentrenador estadounidense Lou Holtz, quien en la década de 1970 estaba en una situación crítica: tenía 28 años, acababa de perder su empleo, no tenía un céntimo y su mujer estaba embarazada de ocho meses. En un acto de rebelión personal redactó una lista con sus deseos más improbables y anotó 107 metas, entre ellas "cenar en la Casa Blanca", "conocer al Papa" o "ser entrenador de su equipo favorito de fútbol". También se propuso "hacer cada día algo concreto para cumplir al menos uno de esos deseos". Destaca que Holtz ha llegado a cumplir cuatro de los propósitos "casi imposibles" junto con noventa deseos más de aquella lista.

"¿Cómo se explica? Así como encontramos más rápido algo que buscamos si lo visualizamos mentalmente al buscarlo, un deseo tenderá a cumplirse si lo escribimos y al hacerlo lo visualizamos como si ya estuviera ocurriendo", asegura Kohan.



A mano o con teclado, escribir activa nuestra mente para que detecte los caminos que nos llevan al éxito | Christin Hume

La escritura es reveladora, ya que funciona como bálsamo durante y después del malestar y nos ayuda a entender sus causas y motivos

"Al haberlo expresado por escrito, estamos programando nuestras percepciones cerebrales. Activamos el filtro de la atención, de modo que reconocemos los signos y señales que surgen a nuestro alrededor como vías hacia ese deseo y que, de no haberlas escrito, las habríamos dejado pasar", explica.

El pensamiento

"La repetición continuada de una idea tiende a formar parte de nuestro sistema de creencias. Así se adquieren las creencias positivas, aunque también las negativas", de acuerdo a esta experta. "Cuando nos enfocamos en lo positivo aparece una conversación nueva en nuestra mente y cambia nuestro tono vital y estado emocional, y con éste la predisposición a la acción entusiasta", puntualiza.

Para Kohan la clave está en "escribir nuestro deseo con la convicción de que más pronto o más tarde se cumplirá. Tal vez no se cumpla de modo evidente, pero habrá algo que nos alerte de que eso que nos llega se vincula con aquello que escribimos", apunta.

Pero la experta advierte de que, del mismo modo, podemos atraer también lo negativo. "Todo pensamiento produce una consecuencia a nivel cerebral. En este sentido, alguien dijo que quien piensa en fracasar, ya fracasó antes de intentarlo, y quien piensa en ganar, lleva ya un paso adelante", señala.

"Sea como sea, en todos los aspectos de la vida, el secreto está en no abandonar ante la primera dificultad. Para alcanzar el éxito, debemos perseverar aunque recibamos muchas negativas, y suframos muchos rechazos y desilusiones", enfatiza.

Esta experta describe cuatro ejercicios inspiradores, tanto para "detectar las averías" de nuestro sistema de creencias -aquello que repetimos mentalmente una y otra vez- que nos dañan, como resolver nuestros problemas, librarnos de aquello negativo o hacer realidad nuestros deseos:

La bola de nieve.

Visualiza tu conflicto convertido en una bola de nieve. Observa cómo se va derritiendo (el tiempo que te haga falta). Una vez que lo visualizas, describe el proceso por escrito. Subraya las frases que te resulten

más sugerentes. Cópialas y guárdalas para desarrollarlas ante otro problema.

El ritual.

"Haz una lista de las 20 cosas que no quieres en tu vida, empezando cada una por 'No quiero...' y trata de hacerla con la mayor sinceridad", recomienda Kohan. "Una vez que hayas escrito las veinte frases, imprímelas, dirígete al lugar que prefieras, rompe el papel en trozos y quémalo como una despedida de esas cosas que no quieres". Por último, "relata la experiencia completa que has vivido y sentido, desde que escribiste el primer 'no quiero...' hasta que la lista desapareció bajo el fuego", señala.

El propósito.

Apunta como un propósito lo siguiente: ¿Qué parte de ti o de tus hábitos quieres desterrar para iniciar un nuevo y radiante camino? ¿Qué crees que deberías empezar a hacer?

La visualización.

Cierra los ojos. Haz tres o cuatro inspiraciones profundas y expulsa el aire lentamente. Visualiza tu deseo como si ya estuviera ocurriendo. Abre los ojos y apunta lo que has visto.

Una carta a Dios.

"Escribe una carta a Dios (o al que para ti lo represente) pidiéndole que se realice tu deseo, como hacen los judíos en Jerusalén en el Muro de las Lamentaciones. El poder de estos mensajes es muy venerado, ya que se dice que el Muro formaba parte del Templo de Salomón del siglo X a. C."