

Beneficios de escribir a mano y la técnica de Relatos Difíciles

Lic. Liliana Mora Pacheco¹
Red PAE. Primeros Auxilios Emocionales

¹ Psicóloga. Master en Psicología Forense. Trainer en Primeros Auxilios Emocionales. Universidad de Laurea, Tikkurila. Finlandia. Liliana. morapacheco@gmail.com



Figure 1: Neurona.pixabay.com

Todos los momentos que se viven y comparten están marcados por nuestras emociones. Las emociones marcan el ritmo de nuestra vida y de nuestras relaciones con los demás. La forma como se reacciona frente a una situación dependerá de la emoción que ésta nos evoque. Por lo tanto, las emociones que se manifiestan durante el transcurso de un evento también pueden expresarse a través de reacciones fisiológicas de nuestro cuerpo ante lo que está pasando. Estas emociones tienden a ser rápidas, cortas e intensas. Su objetivo es responder a una necesidad y, para ello, ponen a nuestro cuerpo en movimiento o lo pueden paralizar. Generalmente, las emociones duran desde unos pocos segundos a unos pocos minutos siendo una respuesta esperable a lo vivido (Barrett, L. F. 2017).

Cuando ha pasado esta primera emoción frente al evento, nuestros pensamientos pueden prolongar estas emociones vividas, convirtiéndolas entonces en sentimientos. Los sentimientos son más intensos, prolongados, complejos e individuales, es decir, que los sentimientos son el resultado de los pensamientos.

Tiempo después de ocurrido el evento, ya no nos encontramos en una reacción emocional producto de la situación, sino en una producción mental de pensamientos que nos afectan o no dependiendo de cómo la persona ha integrado la información y formado un recuerdo de esto que pasó, como lo refiere Valenzuela, M. (2020).

Considerar el funcionamiento de las personas desde un punto de vista holístico, integral y personal, es la clave para entender que somos seres biopsicosociales y dentro de la biología tenemos un gran sistema operativo llamado cerebro, la cual es importante empezar a comprender, porque los procesos emocionales van desde lo biológico, lo psicológico y lo social. Cuando empezamos de lo macro a lo micro, se puede ir viendo cómo es realmente la situación y no como tú quieras que sea. Entender que los factores biológicos, psicológicos y sociales se combinan para influir tanto en el desarrollo y bienestar de una persona, como en el contexto de una enfermedad o malestar, permitirá comprender mejor nuestras respuestas emocionales.

Por esta razón, la interacción adecuada entre la integración de la información vivida antes, durante y después de un evento (el recuerdo que se tenga de ello), dependerá primero de cómo la persona memoriza los recuerdos de las experiencias vividas, sean difíciles o agradables. Segundo de los propios recursos de afrontamiento y el tercero del entorno social.

Por lo tanto, si contamos con herramientas rápidas y efectivas para procesar o reencuadrar nuestras emociones y los eventos que experimentamos, éstas nos permitirán analizar de mejor forma nuestra conducta y nuestra manera de reaccionar (emociones) ante diversas situaciones. Y sobre todo nos permitirá poder tener control sobre ellas, gestionarlas, y encontrar bienestar.

Cada persona reacciona de forma diferente a los eventos que se presentan en el diario vivir. Sin embargo, cuando una persona afronta una situación estresante, generalmente tiende a guardar de forma automática sin procesar las imágenes mentales, a veces en estado puro, otras transformadas en pensamientos. Si esta información no se procesa adecuadamente lo antes posible, siempre se almacena de forma compleja y tendrá efectos negativos en la salud, en el comportamiento personal, familiar, laboral y social de la persona.

Otras veces, solemos tener en mente lo que parece ser un mundo de ideas subjetivas, nada concretas e indefinidas, y cuando las escribimos usando palabras vemos que realmente lo resumimos todo en unas pocas palabras y le damos un mejor sentido a lo sucedido, logrando así, reencuadrar también la imagen mental que esto nos generó. ¿Pero por qué pasa esto, cómo nos puede ayudar a procesar mejor los pensamientos solo escribir o escuchar música, por ejemplo?

Bueno, la mente es maravillosa y una de las ocupaciones del cerebro es ayudarnos a entender los sucesos de nuestra vida. Por medio, del acto de la escritura se puede desarrollar una narrativa para contextualizar lo vivido y organizar nuestras ideas en la mente. Es una realidad que la escritura produce, ineludiblemente muchos beneficios neurobiológicos a nuestro cuerpo, porque son diversas y complejas las acciones que acontecen a nivel cerebral durante el hecho de la escritura.

Escribir sobre lo que nos afecta permite conseguir un cierre que le indica al cerebro que su trabajo está realizado. Este cierre nos libera para seguir adelante. Tan arcaica como las primitivas civilizaciones, la escritura, la música, el arte en general contiene, libera y distribuye conocimiento.

Por lo tanto, dependiendo del tipo de texto que se escribe o música que se escucha, se accionan ciertas áreas cerebrales. Por ejemplo, si escribimos sobre experiencias propias, en nuestro cerebro se activan principalmente las áreas como la corteza motora frontal asociativa, que, por ejemplo, se enlaza con la amígdala, que es la encargada de procesar las emociones y con el hipocampo, el área especializada en la memoria, induciendo una serie de reacciones químicas que nos dan paso para recordar los sucesos que pretendemos redactar.

El cerebro, igualmente recuerda mejor cuando escribimos. Al escribir, el esbozo y la forma que se usado en la hoja, facilita el procesamiento y la separación de la información de mejor forma, para memorizarla ordenadamente en nuestro cerebro. El trazo que se hace estimula también áreas en el cerebro y en la memoria, incrementando el grado de concentración y atención. La esencia de escribir entonces radica en que, escribir a mano ayuda a contener la premura con

que procesamos los pensamientos y la prisa con que nos transportamos en la vida diaria. Permitiéndole al cerebro filtrar y separar lentamente toda la información que tenemos, decidir qué memorizar y recordar fundamentalmente como lo escribimos.

Escribir además, permite que hallemos una voz propia, que consigamos adecuar eso que internamente parece enredado, incoherente y, posteriormente, poder entendernos mejor por medio de ello. Escribir nos traslada en el tiempo y el espacio. Es el cerebro, el que nos lo permite.

Otro beneficio de escribir es, esencialmente, un acto bondadoso hacia nosotros mismos nos permite hacer una introspección pues permite dudar y, silenciosamente, encontrar un lugar seguro para ordenar y reorganizar lo que pensamos y los recuerdos que tenemos.

Escribir lo que se siente o piensa empleando nuestras manos, induce una estimulación de nuestro sistema reticular, regulador cerebral de las fases de vigilia y sueño, a las transiciones concernientes a estados de conciencia relajada. Pasado de estados de distracción a periodos de atención alta. Es decir, al escribir mediante el uso de papel y lápiz, no solo ejercitamos sino que también educamos nuestra capacidad de atención. Nos concentramos mejor.

Por ello, la técnica de "Relatos Difíciles", entre otras técnicas de reencuadre y descarga emocional, nos permite reorganizar los pensamientos y emociones de un evento que pasó, para poder reorganizarlo y memorizarlo de una mejor forma que no nos genere ruido y malestar.

En la técnica de Relatos Difíciles, cuando la persona escribe, enlentece su pensamiento y se desconecta del ritmo acelerado que tiene su pensamiento y de la actividad cotidiana. Per-

mitiéndole al cerebro producir una codificación de las zonas del cerebro anteriormente mencionadas en donde la persona va sanando sus heridas emocionales.

Otorgarles palabras a nuestras ideas mentales puede ayudarnos a encontrar esa deseada estabilidad emocional o calma a nuestros pensamientos.

¿Pero de qué manera se debe escribir para lograrlo? ¿y que escribir para encontrar calma?

Al momento de escribir, debemos enfocarnos solo en un hecho específico que nos afecta. Es importante hacerlo en una forma donde el relato sea ordenado, lógico, cronológico y con un lenguaje cognitivo, es decir, respondiendo a 5 preguntas como lo menciona la Lic. Galsafó: ¿qué, quienes, cómo, cuándo y dónde? Toda vez, que si se escribe de forma catártica solo se reactiva más y más lo emocional.

No es legítimo teclear o escribir en computador, celular o máquina, ya que cuando se escribe a mano, se activan en una alta proporción las áreas del cerebro y la información pasa por diferentes procesos de memoria más profunda.

Por esta razón, la escritura como herramienta permite al cerebro ir lentamente por cada área y con suma atención podrá comprender nuestra respuesta emocional, reorganizar los pensamientos y memorizar los recuerdos o imágenes de lo vivido para darle un mejor sentido a eso que pasó.

Referencias

Galfasó, Alicia Técnica de relatos difíciles. Red de primeros Auxilios. Material inédito Argentina

Barrett, L. F. (2017). How emotions are made: The secret life of the brain. - APA PsycNet Houghton Mifflin Harcourt. Disponible en: <https://psycnet.apa.org/record/2017-26294-000>

Valenzuela, M. (2020). Teoría de la emoción construida. Disponible en: <https://psicologos-onlinea.net/2820-teoria-de-la-emocion-construida.html>