

CUADERNO DE INTERIOR

PROPUESTAS DE ESCRITURA EXPRESIVA
PARA ESTE RETIRO (SOLIDARIO)



Escritura de Interior
Creado por Pilar Llompart
www.escrituradeinterior.es

LO PRIMERO, AGRADECER:

MI MÁS SINCERO RECONOCIMIENTO Y AGRADECIMIENTO A TODOS LOS PROFESIONALES SANITARIOS QUE ESTÁN ATENDIENDO A TODAS LAS PERSONAS CONTAGIADAS POR EL COVID-19 DESDE HACE SEMANAS Y SOSTENIENDO UNA GRAN PRESIÓN.

EXTIENDO MI RECONOCIMIENTO Y GRATITUD AL RESTO DE PERSONAS QUE TAMBIÉN ESTÁN PRESTANDO SERVICIO PROFESIONAL:
PERSONAL DE RESIDENCIAS DE ANCIANOS Y PERSONAS DEPENDIENTES; PERSONAL SUPERMERCADOS; FARMACIAS; TRANSPORTISTAS; PERSONAL DE LIMPIEZA; REPARTIDORES; AGRICULTORES...

Y A TODOS Y CADA UNO DE LOS QUE NOS ESTÁN AYUDANDO A SUPERAR Y GESTIONAR ESTA SITUACIÓN.

Y A TI, QUE TE QUEDAS EN CASA.



EXPRESIÓN EMOCIONAL Y AUTOCUIDADO DURANTE TIEMPOS DE RETIRO (SOLIDARIO)

“

*Mientras navegamos
esta tormenta,
entre todos podemos tejer una
red de apoyo.*

”



Hola, ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes?

En estos días, puede que responder a estas dos preguntas sea algo difícil. Son muchas las emociones, los pensamientos, las necesidades que experimentamos...

Le llamo RETIRO (Solidario) porque, pese a que nos han forzado a quedarnos en casa, existe una gran SOLIDARIDAD entre nosotros: lo hacemos para facilitar el trabajo a quienes lo están dando todo para sanar/cuidar vidas; lo hacemos para protegernos y proteger a los demás.

Algo que realmente me ayuda a procesar mis emociones, sentimientos, y las experiencias que estos días estoy viviendo es la **escritura**. Por eso, he recopilado algunos de los ejercicios que llevo a cabo en talleres presenciales, para crear una propuesta de escritura expresiva y compartirla con más gente, **para poder usarla estos días y que el juego y la creatividad se abran paso** entre tanta incertidumbre e inquietud.

Te propongo diferentes ejercicios de escritura y preguntas que invitan a reflexionar, para que las emociones se abran paso a través de la tinta. Puede que ninguna de mis propuestas te interese o puede que con algunas de ellas, este tiempo de retiro/encierro se te haga más llevadero.

Estoy convencida de que de toda esta tormentosa situación, pueden brotar flores (solidaridad, cooperación, empatía, amistad, amor, apoyo de comunidad...).

**Espero que te esta guía resulte inspiradora,
entretenida y de apoyo.**

INSTRUCCIONES

Material

Cuaderno o libreta (que te guste) + bolígrafo + un espacio o un momento tranquilo

¿Cuándo?

Tú marcas el ritmo y la agenda.

Crea un momento en el que vayas a tener unos minutos de silencio y tranquilidad para ti.

¿Cómo?

Puedes empezar por la propuesta que quieras:
metáforas, poemas, preguntas de reflexión, completar frases...

Cada propuesta no lleva más de 10-15 minutos.

No hay respuestas buenas o malas.

Puede que no necesites escribirlo, que con solo leer la pregunta se cree un espacio para la reflexión y la expresión emocional. Puedes hacerlo solo/a o en pareja o en familia o con un grupo de amigos vía Skype o diferentes chats.



Permite que tus emociones se expresen en libertad.
A menudo olvidamos lo importante de crear espacios para cuidarnos, para explorar nuestra creatividad, para jugar con las palabras.

Todas las preguntas o propuestas están orientadas a despertar una reflexión, un recuerdo, una necesidad, una emoción.

¿Empezamos?

SOBRE ESTA GUÍA

Escribo estas líneas con un país completamente paralizado por la emergencia sanitaria del Covid-19 y con un estado de alarma decretado en todo el país. Estoy como tú, que lees este documento. En estas semanas, las emociones – todas – son absolutamente necesarias y está bien sentirlas. «¡Qué fácil y bonito suena decirlo!», puedes pensar. Lo sé, y te doy mi palabra que lo entiendo. Me gustaría aprovechar esta guía para decirte que...

· · **Está bien sentir miedo...** porque nos mueve a protegernos y a proteger a nuestros familiares, amigos, vecinos, nuestros mayores y nuestros conciudadanos cuyas circunstancias les hacen vulnerables...; porque nos mueve a organizarnos de la mejor manera para tirar adelante estas próximas semanas (por el momento) y gestionar la supervivencia.

· · **Está bien sentir sorpresa...** porque esto es una situación nueva, distinta, inesperada. Nos rompe la rutina de una manera radical: teletrabajo; trabajo presencial en algunos casos; niños sin cole; niños en casa; personas mayores a las que atender... Puede que a algunos nos lleve días llegar a asimilar lo que supone esta situación, porque sencillamente todavía estamos haciéndonos a la idea, como si en algún momento todo fuese un sueño del cual despertar.

· · **Está bien sentir tristeza...** Hemos tenido que abandonar /posponer/cancelar planes (tal vez viajes, bodas, talleres, exámenes de oposiciones, un nuevo trabajo que habías conseguido, eventos, loquesea); quizás hemos invertido mucho tiempo en algún proyecto o loquesea, y ahora hay que renunciar a ello, dejarlo ir.

· · **Está bien sentir enfado...** Por todo lo que no podemos hacer, porque no está en nuestras manos esta situación, no la podemos controlar y eso genera impotencia y frustración... Porque (pocas) veces, somos testigos de actitudes irresponsables o egoístas.

Son emociones incómodas, pero todas ellas SON NECESARIAS para que nuestra mente pueda gestionar esta situación totalmente nueva e inesperada. Lo mejor que puedes hacer por ti es darle espacio a tus emociones para que aparezcan y desde ahí, gestionarlas de una manera adecuada. Y si tienes a alguien a mano con quien compartirlas y buscar apoyo, mejor.

Mantén tu mente ocupada,
pero no te desocupes de tus emociones.

Me gusta pensar que además de las que os he citado,
esta situación también puede sacar lo mejor de cada uno:

Compañerismo - Apoyo de unos a otros - Gratitud - Solidaridad - Generosidad - Altruismo
Fe / Esperanza en que lograremos superar esta situación - Fortaleza - Una conciencia de que nada es seguro - Actitud resolutiva (cuando dentro de un tiempo miremos hacia atrás, sentiremos orgullo de cómo logramos gestionarlo) - Creatividad: para organizar nuevas rutinas, distintas maneras de pasar el tiempo en casa... - Optimismo - Empatía

Y humor. ¡Qué bienvenido es el humor en estas situaciones!

Y muchos más: tiempo en familia, TIEMPO para ti, descubrir lecturas o nuevas recetas de cocina, limpiar armarios, hacer esa tarea pendiente que tanto se te resiste...(AÑADE AQUÍ LO QUE CONSIDERES TÚ)

DIARIO EMOCIONAL

En estos días de incertidumbre, caos, obstáculos, cambios y una amenaza para nuestra salud, es comprensible sentirse asustado, confundido, de mal humor, nervioso, preocupado, (pon aquí lo que tú sientas).

Es la manera que tiene nuestra inteligente mente para afrontar esta situación.

Dándonos la oportunidad de explorar nuestras emociones ante estas circunstancias, puede ser una forma de permitirnos procesar esta experiencia y orientarla a un mayor beneficio para nosotros.

Escribir un diario nos pone en contacto con nuestras emociones de un modo muy directo. Podemos ser nosotros mismos. No hay juicio. No hay reglas. Escribimos lo que sentimos y tal y como sentimos.

PROPUESTA

Aquí van unas pautas para el diario:

Puedes escribir en tu cuaderno un diario en el que recojas las emociones que sientes.

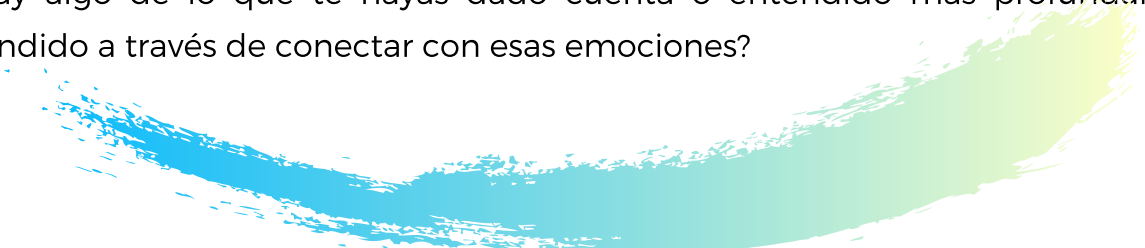
No hay mínimo ni máximo de líneas.

Márcate un tiempo de duración determinado para que sea compatible en tu agenda.

Puedes escribirlo cada día, cada tres días, cada cinco, cada semana...Como prefieras.

No es necesario escribir cada día, pero sí que la escritura sea constante (1 vez a la semana o 5 minutos al día).

Y aquí algunas preguntas semilla:

- ¿Qué sentimientos y emociones siento ahora?
 - ¿Dónde los sientes en tu cuerpo?
 - ¿En qué o en quién estás encontrando apoyo en estas semanas?
 - ¿Alguna de esas emociones te recuerdan a experiencias pasadas?
 - ¿Hay algo de lo que te hayas dado cuenta o entendido más profundamente o aprendido a través de conectar con esas emociones?
- 

CREATIVIDAD

La creatividad es una fuerza vital, una forma de cultivar la inspiración, una forma de expresión, y una parte nutritiva de nosotros mismos que podemos aprovechar en tiempos de dificultad.

Mientras nuestros cuerpos están esforzándose por garantizar nuestra seguridad/supervivencia durante esta pandemia, otros recursos en nuestro interior pueden ayudarnos a encontrar alegría, juego y cooperación.

La creatividad nos permite encontrar diferentes y nuevas formas de ayudarnos y a los demás.

¿Cómo se está manifestando la creatividad en ti?

- **Creatividad en la casa:** ordenar, limpiar, jugar a abrir cajones y descubrir algo que guardamos hace tiempo; barnizar;...
- **Creatividad en la cocina:** probar nuevas recetas, jugar a apañárselas con tres o cuatro ingredientes; intercambiar roles (un día tú eres el chef; otro día eres el pinche...)
- **Creatividad en la comunicación:** usar aplicaciones para organizar chats de grupo; crear carteles para colgar en el balcón y transmitir mensajes...
- **Creatividad artística:** pintar, componer música, bailar, escribir, hacer collages...
- **Creatividad con la actividad física:** seguir tutoriales de youtube para hacer yoga, pilates, etc; diseñar una rutina de ejercicio físico para estos días...

PROPUESTA

.. Escribe en tu cuaderno cómo se ha «agudizado el ingenio» en ti desde que estás en este RETIRO.

.. Haz un repaso de los planes que has diseñado para sobrellevar tantos días encerrada/o; para comunicarte con tus seres queridos; para mantener a los niños entretenidos; para mantenerte a ti ocupado/a...

.. ¿Te animas a desarrollar un MANUAL para COMBATIR el ABURRIMIENTO? Con sus instrucciones, pasos a seguir, etc...

POEMA DESPERTADOR

Te propongo la lectura del poema *No te detengas* de Walt Whitman (1819-1892), poeta, ensayista, periodista y humanista estadounidense. Su poesía se caracteriza por el verso libre y ha sido fuente de inspiración para autores posteriores. Sus poemas hablan de libertad (fue un declarado abolicionista de la esclavitud), de lo íntimo, de la naturaleza, de lo pasional y de lo sereno; son caricias de bienestar y un abrazo de fortaleza. Sus estrofas fluyen sencillas y directas. Sus poemas más famosos *Canto a mí mismo*, *Cosmos*, *Oh capitán*, *Hojas de hierba*.

No te detengas es una invitación al *carpe diem*, a aprovechar el momento. Un canto a la vida.

Léelo en voz alta y después reflexiona sobre las sensaciones que el poema han despertado en ti. .



No dejes que termine el día sin haber crecido un poco, sin haber sido feliz, sin haber aumentado tus sueños.
 No te dejes vencer por el desaliento.
 No permitas que nadie te quite el derecho a expresarte, que es casi un deber.
 No abandones las ansias de hacer de tu vida algo extraordinario.
 No dejes de creer que las palabras y las poesías sí pueden cambiar el mundo.
 Pase lo que pase
 nuestra esencia está intacta.
 Somos seres llenos de pasión.
 La vida es desierto y oasis.
 Nos derriba, nos lastima, nos enseña, nos convierte en protagonistas de nuestra propia historia.
 Aunque el viento sople en contra, la poderosa obra continúa: Tu puedes aportar una estrofa.
 No dejes nunca de soñar,
 porque en sueños es libre el hombre.
 No caigas en el peor de los errores:
 el silencio.

La mayoría vive en un silencio espantoso.
 No te resignes. Huye.
 “Emito mis alaridos por los techos de este mundo”, dice el poeta.
 Valora la belleza de las cosas simples.
 Se puede hacer bella poesía sobre pequeñas cosas, pero no podemos remar en contra de nosotros mismos.
 Eso transforma la vida en un infierno.
 Disfruta del pánico que te provoca tener la vida por delante.
 Vívela intensamente, sin mediocridad.
 Piensa que en ti está el futuro y encara la tarea con orgullo y sin miedo.
 Aprende de quienes puedan enseñarte.
 Las experiencias de quienes nos precedieron, de nuestros “poetas muertos”, te ayudan a caminar por la vida
 La sociedad de hoy somos nosotros:
 Los “poetas vivos”.
 No permitas que la vida te pase a ti sin que la vivas.



SI FUERA...

Lo que decimos habla mucho de nosotros.

Hablamos tal cual vemos el mundo. Expresamos con palabras lo que pensamos, sentimos, soñamos, necesitamos.

Una metáfora no es tan solo una figura estilística que usan los escritores. También están en nuestro día a día, en forma de halagos «eres un sol»; de insultos «eres un burro»; en el habla popular «esto es más largo que un día sin pan»; en nuestra manera de entender el amor: amor como un juego «ganar/perder»; amor como un viaje conjunto «vamos superando etapas»; como una adicción «estamos enganchados»...

Incluso podemos ver nuestra propia vida como la escalada de una montaña (complicada como el Everest o con altos y bajos); como un viaje; como un camino... ¿Lo ves? Las metáforas están muy presentes en tu vida.

Y creerlas o no tiene consecuencias en tu forma de ver el mundo y en cómo vas a actuar después.

“

Metáfora:

Relación de semejanza entre dos términos.

*«Esas dos esmeraldas que brillan en tu rostro»
(esmeraldas - ojos verdes).*

”

EJERCICIO

Te propongo escribir un texto con esta pregunta de partida:

Si hoy fueras un árbol, ¿cómo serías?

Describe ese árbol. Cómo serían sus ramas, su tronco, sus raíces, ¿tiene flores?, ¿por qué has elegido ese árbol?, ¿qué simboliza para ti?, ¿da frutos? Puedes inventar tu propio árbol.

Escribe libre, sin juzgar las palabras que surgen. Poco a poco, la mente irá jugando con las emociones y la creatividad y todo fluirá. Si te apetece dibujarlo, también puedes hacerlo.

Te propongo repetir este ejercicio una vez a la semana y que observes los cambios que surgen: tal vez cambias de árbol, le añades detalles, le quitas otros... También puedes probar a cambiar de metáfora: si fueras...un animal; un postre; una ciudad; un camino; una montaña...

Recuerda:

No es lo que tú sacarás del ejercicio; sino lo que este ejercicio sacará de ti: cómo te ves en este momento, aquí y ahora.



MARZO

PONLE UN TÍTULO A ESTE MES:

RESPONDE A LAS PREGUNTAS

¿Cuál ha sido o está siendo el progreso de mis propósitos desde que empezó el año?

¿Cómo me siento respecto a estos avances? (animada/o, ilusionada/o, insegura/o...)

¿Qué he aprendido en el camino de lo que llevamos de año?

Puede ser la gestión de alguna emoción en particular; puede referirse a relaciones personales o profesionales; a que has ampliado conocimientos sobre algo en particular; a algo de lo que te has dado cuenta sobre ti, sobre alguien o algo...).

COMPLETA LAS FRASES...

Tómate unos minutos para ti. Prepara un ambiente tranquilo y completa estas frases con la mayor autenticidad que sientas. No juzgues lo que escribes mientras vas respondiendo. Deja que tu interior guíe tu mano. No hay límite de espacio.

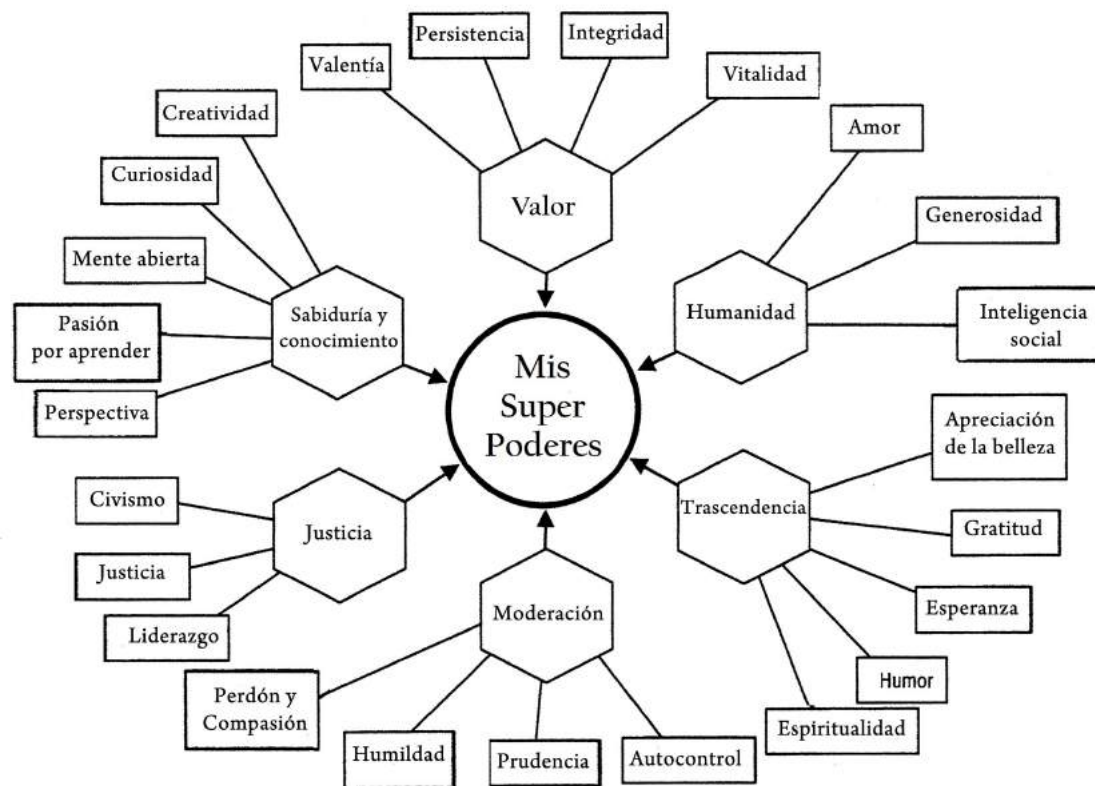
- Confieso que...
- Una palabra que me da fuerza es...
- Una frase (o refrán) que me da fuerza es...
- Mi casa es...
- La vida es...
- Lo primero que haré cuando todo esto termine es...(se aceptan 5 propuestas).
- Esta situación me está descubriendo de mí misma/o...
- Lo que me da alegría es...
- Haz una lista de 10 canciones que te suban el ánimo. Invita a familiares y amigos a que también las escriban. ¿Te animas a hacer una playlist?, ¿y a bailarla?

Con estos ejercicios...

potencias la creatividad, sales de tu rutina y pones el foco de atención en algo distinto, saliendo de tus pensamientos habituales.

Es otra manera de saborear el tiempo y crear espacios de autocuidado.

MIS 7 MARAVILLAS



PROPUESTA EJERCICIO

A - Lee las fortalezas de la imagen superior. Anota en tu cuaderno las que detectas en ti, bien porque seas consciente de ellas o porque tu entorno las valora en ti. No hay mínimo ni máximo.

Ahora, quédate solo con 7. Todas son importantes, pero intenta quedarte con 7.

B - Lee en voz alta la lista de las 7 fortalezas. Completa estas frases sin pensarlas mucho.

La virtud que poseo y que más fuerza/ayuda me da es...

La virtud que tengo en menor cantidad y que me gustaría cultivar es...

C- PRACTICO MIS SUPERPODERES

Elige una de las 7 virtudes que escogiste anteriormente.

Identifica un momento en tu vida en la que esa fortaleza/superpoder haya sido importante para ti, en la que estuvo implicada. Escribe cómo ese momento ha influido en quién eres ahora, lo que aprendiste de ti y de tu superpoder.

D - ¿Cómo crees que esa experiencia y esa fortaleza pueden ayudarte en estas semanas?

POEMA DESPERTADOR

Emily Dickinson

Poetisa estadounidense del s.XIX cuya obra, por su especial sensibilidad, misterio y profundidad, ha sido celebrada como una de las más grandes de habla inglesa de todos los tiempos. Emily decidió aislarse y permaneció encerrada en su casa (voluntariamente) toda su vida. La escritura era su terapia para escapar de la monotonía y de los dolores de la vida cotidiana.



*La Esperanza es
esa cosa con plumas—
Que se posa en el alma—
Y canta la melodía sin su letra—
Y nunca se detiene —
para nada—”
Emily Dickinson, poetisa*



Responde en tu cuaderno:

¿Qué es para ti la esperanza?

¿Has vivido momentos en los que has sentido que la habías perdido?

Si la has recuperado, ¿cómo lo has hecho?

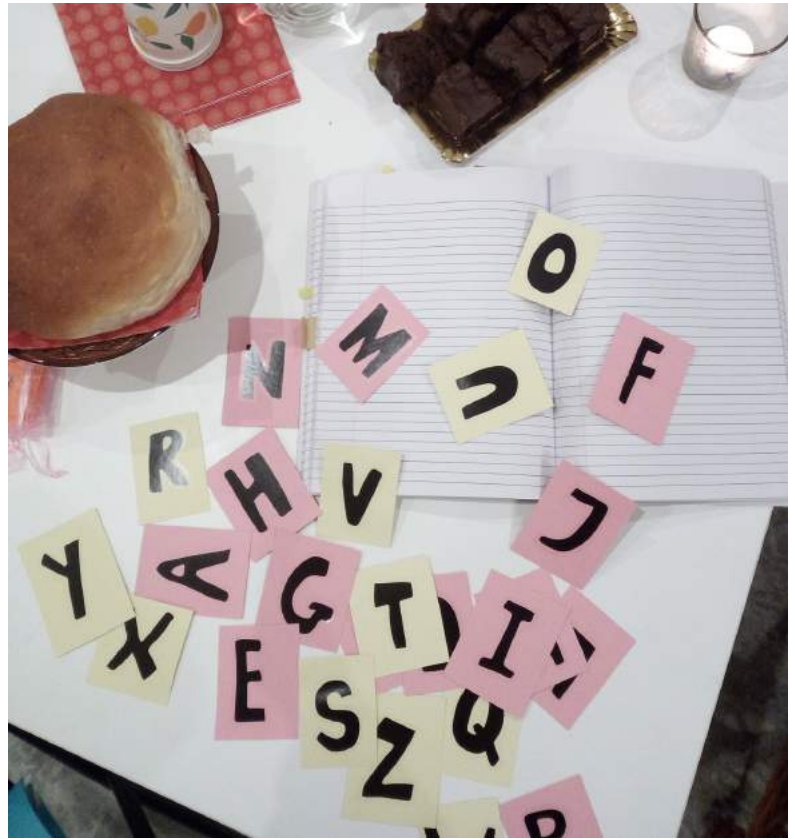
¿Qué le dirías a alguien que ha perdido la esperanza pero que quiere volver a recuperarla?

En estos días, ¿dónde encuentras esperanza?

GRATITUD

“No es la felicidad lo que nos hace agradecidos;
es la gratitud lo que nos hace felices.
Todos conocemos personas que tienen todo lo necesario como para ser felices, y sin embargo no lo son, simplemente porque no están agradecidas por lo que tienen.
Por otro lado, todos conocemos también personas con que no son para nada afortunadas, y sin embargo irradian alegría, simplemente porque aun en medio de su miseria son agradecidas.
Así, la gratitud es la clave de la felicidad”

David Steindl-Rast, monje benedictino y budista. Promueve la gratitud como camino hacia la felicidad.



ABECEDARIO DE GRATITUD

En la introducción a su libro *Detenernos-mirar-avanzar: Manual para la práctica agradecida y diario de la gratitud*, David Steindl-Rast propone esta práctica, “que es más bien un juego para jugar con uno mismo”.

La idea es recorrer el abecedario y, ante cada letra, pensar una palabra que comience con esa letra y que nos hable de algo por lo que nos sentimos agradecidos.

Haz tu propia lista. Si te ayuda y te apetece, puedes escribir al lado de cada palabra una breve explicación de por qué la has elegido.

También puedes jugar en familia o con más gente (aunque sea vía Skype u otros medios)

Aquí lo que han respondido en algunos talleres:

A - Amanecer del sol / Atardecer del sol B - Bondad C - Cocinar / Chocolate / Cama / Cosquillas G - Generosidad / GRACIAS / Ganar / Gozar / Ganas de hacer cosas L - Lluvia / Libertad M - Madre / Montaña / Magia / Margaritas: Son flores alegres. Me hacen sonreír O - Olfato / Olas (en el mar) S - Salud / Sonreír V - Vida / Verdad / Vacaciones

¿Qué quieres agradecer-te?

POEMA EXQUISITO

Objetivo de este ejercicio: Conectar con todo lo que hemos aprendido a lo largo de nuestro camino en la vida. Tomar conciencia de aprendizajes y de que toda experiencia atesora sabiduría en nosotros. La persona que eres hoy es fruto de la experiencia y de los aprendizajes que has tenido hasta este momento y tu futuro está en función de todo lo que puedas aprender de aquí en adelante.

Un buen maestro no deja nunca de aprender, ¿no crees?

PRIMERA PARTE

Si tuvieras la oportunidad de transmitirle un mensaje a tu YO MÁS JOVEN...

¿qué le dirías en 2-3 palabras? Procura no pensarlas mucho.

Anota esas 2-3 palabras aquí abajo

.....

Respuestas de algunos talleristas:

Sonríe más / Baila más / Quiérete más / No tengas miedo / Sé valiente / Sin miedo / Tú puedes / Derecho, no / Coge impulso / Viaja más / Échale ganas / «Le daría una colleja y le diría: Aprende a decir NO» / Estudia más / Todo irá bien

SEGUNDA PARTE

Y si tuvieras la oportunidad de pasar con tu YO MÁS JOVEN una hora y conversar con ella/él y pudieras darle una serie de consejos: ¿Cuáles serían? Anótalos en una lista.

No hay máximo ni mínimo. Duración del ejercicio: 10-15 minutos.

TERCERA PARTE

Ahora, selecciona algunos de esos consejos y escríbelos a continuación de estos versos.

Estos días azules y este sol de infancia

acarician mi memoria

Y cerrando los ojos, respirando este momento,

emprendo un camino de vuelta a mi pasado.

Y lo hago para decirte a ti, mi Yo más joven, que...

Anota algunos tus consejos a continuación, deja que las palabras fluyan... Déjate sorprender por lo que va surgiendo.

Cuando termines de escribir el poema, léelo en voz alta.

«Estos días azules y este sol de la infancia» eran las palabras escritas en un papel hallado en la chaqueta de Antonio Machado el día de su muerte. El resto de versos son de mi propia cosecha para darte un empujón con este poema.

Preguntas para la reflexión:

- ¿Qué sensaciones produce en ti haber leído este poema?, ¿puedes identificarlas en alguna zona de tu cuerpo? (respiración, estómago, sonrisa, tensión, relajación...)
- ¿Qué emociones han surgido? (alegría, nostalgia, tristeza, miedo, ira...)
- ¿Hay algún consejo, idea o reflexión que se repita?; ¿te ha sorprendido algo de lo que has escrito?
- ¿Alguno de estos consejos te serían útiles para alguna situación de tu presente?, ¿para qué crees que te puede ser útil seguir ese consejo?

DIARIO DE LA GRAN BELLEZA

Dice Ramiro Calle en su libro *El libro de la serenidad* que:

«A veces, en nuestro día a día, nos fijamos más en lo que no tenemos que en lo que sí tenemos y podemos disfrutar. Perdemos mucha energía (y salud) en dudar, en pensar en lo que no falta para “ser más felices”, en lo que necesitamos; que no prestamos atención a lo que sí disfrutamos, a lo que sí nos da alegría en nuestro presente y sí tenemos. No se valora lo que se posee; sino lo que podemos llegar a poseer. Si es verano, queremos que haga frío; si es invierno, queremos que haga buena temperatura para bañarnos en el mar; si estamos solos, queremos estar acompañados; cuando estamos acompañados; no vemos el momento de recuperar la soledad. Es como si fuésemos ciegos a la parte positiva de la vida. Pero existe. Solo que la estamos ignorando».

Estos días nuestro foco está puesto en la supervivencia, en un estado de alerta (no sólo político sino mental). Con este ejercicio te invito a dirijas tu atención en lo que sí está funcionando. No van a desaparecer tus problemas, pero aparecerá más calma, más paz, más luz, más esperanza.



PROPUESTA

Escribe durante los días que dure este encierro/retiro un diario en el que anotes al menos 5 cosas positivas que te hayan pasado a lo largo de ese día. Puedes hacerlo antes de ir a dormir, después de cenar, por la tarde...

Si no puedes escribirlo, también puedes hacer un repaso mental o compartirlo con quienes estás conviviendo (pareja, hijos, amigos, otros...) Lo importante es que lo expreses.

No tienen por qué ser “cosas extraordinarias”, puede ser algo tan sencillo como “ver un amanecer; escuchar una canción que me gusta; comer un buen plato de lasaña; respirar; poder ducharme; poder disfrutar de una nevera llena; una cama cómoda; haber hablado con mi gente más cercana; ver el atardecer; alguien me ha contado un chiste que me ha hecho soltar carcajadas; he cocinado por primera vez (X); he podido dar apoyo a alguien querido...”

Al principio puede que cueste encontrar 5 cosas positivas pero con un poco de esfuerzo, verás que hasta llegas a las 7, 8 y 9... Y muchas más.

MI CREDO DE ... AÑOS

Todos tenemos nuestro propio credo. Ya has caminado X años, la vida ya te ha puesto en el camino algunas lecciones, pequeñas sabidurías que se han convertido en parte de ti y que coleccionas y atesoras junto a tus valores. Los valores son únicos de cada persona; aunque todos compartimos algunos. Recordarlos, conectar con ellos, nos sirve de brújula.

Lo que hoy escribas, puede que varíe dentro de unos meses o un año; pero también puede que algunos de tus "creo" te acompañen desde hace tiempo y que permanezcan igual de fuertes a lo largo de tu vida. Ellos marcan la dirección de tus decisiones, de tus relaciones personales y profesionales. Nuestros valores y creencias son los pilares sobre los que construimos nuestro bienestar, nuestras relaciones personales y nuestra vida.



PROPUESTA

Redacta tu propio credo: ¿En qué crees aquí y ahora?

Aquí un ejemplo:

Creo en una vida con menos cosas y más sentido.

Creo que soy la mejor madre para mis hijos.

Creo en mí.

Creo que merezco lo mejor.

Creo que cuando se cierra una puerta, se abre un ventanal.

Creo que quien canta, sus males espanta.

Creo en la bondad de las personas.

Creo en la amistad.

Creo en la justicia, aunque llega de una manera distinta a la que yo pensaba.

Creo que perdonar es más fácil que olvidar.

*Credo elaborado a partir de las respuestas de alumnos de talleres.

Ahora es tu turno. Empieza por algo sencillo. Verás cómo irán saliendo palabras. Sin juzgar lo que escribas. Puede surgir un poema (con o sin rima), puede que surja un texto más narrativo o un listado...

Déjate y sorprender por lo que sientes y escribes. Y si te bloqueas, deja reposar el ejercicio.

El bloqueo forma parte del proceso de escritura, nos informa de algo y aprenderemos a convertirlo en aliado.

Distintas maneras de empezar:

Creo que..... | Creo en..... | Creo.....

Y DESPUÉS...

El después llegará.
Y aunque algunas cosas no serán como antes,
volverán los abrazos, las flores y las sonrisas.
Volverán muchas cosas.
La vida al aire libre, al fin.

Deja reposar tu cuaderno durante unos días o semanas.
Después, cuando llegue la calma, vuelve a leer lo que has escrito en tu cuaderno.

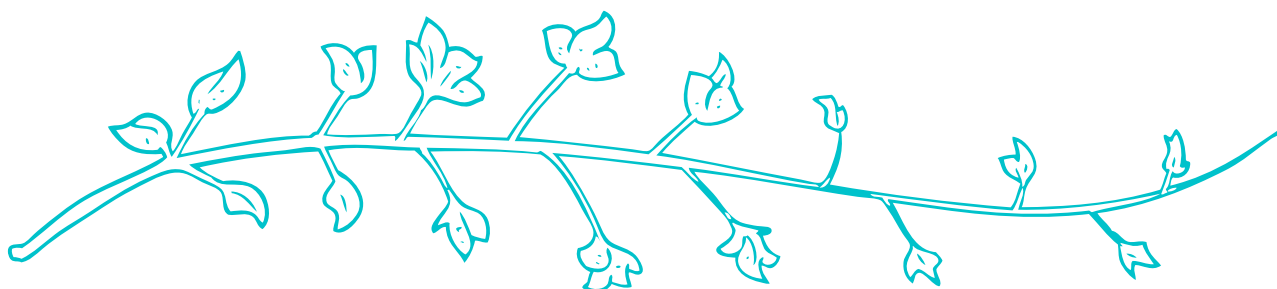
¿Cómo te sientes?, ¿cómo se siente tu cuerpo al volver a leer lo que has escrito?
¿Te ha sorprendido algo de lo que has escrito?
¿Hay alguna idea, sensación, expresión o emoción que se repita?
¿Qué pregunta o propuesta te planteó más dificultades?,
¿a qué crees que se debe?
¿Habías compartido con alguien de tu círculo más cercano algo de lo expresado en el cuaderno?, ¿te apetece hacerlo?
¿Qué has aprendido sobre ti en todo este tiempo? (es el momento de echarse flores a uno mismo)

Con todo lo que has escrito y recogido en tu cuaderno, has creado un diario de un RETIRO. Puedes volver a él en otros momentos de tu vida, y aplicar muchas de las cosas que habrás aprendido en estas semanas. Hay algo seguro, esta situación nos va a enseñar muchísimo: de la vida, de los demás, de la sociedad y de nosotros mismos. Este cuaderno puede ser una palmadita en la espalda diciéndote: Lo conseguiste.

**Y cuando vuelvas a leer todo lo escrito podrás decir:
«Logré salir adelante, de la mejor manera que pude y supe».**

Si te animas a compartir conmigo tus respuestas, dudas o reflexiones, estaré encantada de leerte y responderte en:
pilar@escrituradeinterior.es

Gracias por cultivar la escritura y tu interior en estos días de tormenta.
Brotarán flores. Confía en ello.



Creado por Pilar Llompart, psicóloga y formadora en escritura expresiva

©Pilar Llompart. Todos los derechos reservados.

Imagen portada e interiores: Unsplash

Licencia: Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0

CONTACTO: talleres@escrituradeinterior.es

WEB: www.escrituradeinterior.es

Nos escuchamos en: IVOOX/EscrituradelInterior



Algunos de los ejercicios han sido creados y adaptados a partir de:
Practicando la escritura terapéutica: 79 ejercicios de Reyes Adorna
El camino del artista de Julia Cameron

+

Otros son de creación propia + Experiencia en los distintos talleres impartidos con Escritura de interior

Imágenes:

Fuente: Unsplash + propias