

A escrita como terapia. Da doenza á palabra

DORES TEMBRÁS

Escritora

Un médico que non se limita a vender curas, sexa directamente aos seus pacientes, sexa a través dos servizos estatais, é inestimable.
John Berger

O que vou expoñer a seguir son apuntamentos persoais sobre a escrita como terapia desde a perspectiva dunha escritora. Non pretendo facer unha proposta que defenda ou anule o poder da escrita terapéutica, pois como é obvio non estou cualificada, desde o punto de vista médico, para avaliar o rigor dalgúns dos estudos que se fixeron e están a facer sobre isto, aínda que algo apuntarei respecto deles.

En definitiva, o que proponho con este artigo é unha achega íntima, un calidoscopio persoal sobre o tema. Moitas imaxes superpostas, algo caóticas quizais, que agardo alumeen a conversa posterior.

Gustaríame compartir dúas anécdotas. Comecemos por un nome propio: Anne Sexton. En 1954 á poeta norteamericana diagnosticóuselle depresión posparto, sufriu o seu primeiro colapso nervioso e foi admitida no hospital Westwood Lodge. En 1955, despois do nacemento da súa segunda filla, Sexton sufriu outra crise e foi hospitalizada de novo. Ese mesmo ano, polo seu aniversario, tentou suicidarse.

Engadamos un segundo nome propio: o do seu médico, o doutor Martin Orne, quen a alentou a escribir poesía.

Durante anos a poeta consultou numerosos psiquiatras en interminables sesións á procura da súa curación. Nun momento determinado coñeceu un cura xesuíta. Era un home maior con quen mantivo unha intensa correspondencia. Certo día a poeta solicitoulle ao sacerdote que lle administrase a extrema unción vía telefónica e o xesuíta,

apesarado por non poder prestarlle a axuda necesaria á poeta, díxolle a frase precisa: «Deus está na túa máquina de escribir».

É dicir, o mesmo problema foi atallado por dous homes de disciplinas moi distintas (a medicina e a relixión), coa mesma proposta: a escrita. O obxectivo en ambos os casos: a curación.

Lemos o suicidio da poeta como un fracaso sería parcial e inxusto porque durante moitos anos Sexton viviu para a escrita, descubriu nela unha das razóns fundamentais da súa vida e deu lugar a unha obra poética, atreveríame a dicir, case indispensable na literatura contemporánea.

O caso de Sexton non é único, senón que hai unha longa estirpe de escritores, moitos deles suicidas, que depositaban na escrita a súa ansiedade, a súa anguria e desequilibrios, ao igual que aconteceu con tantos outros tipos de arte. Coido que o tema que nos ocupa podería extrapolarse a outras áreas, de feito no marco destas xornadas tamén está previsto un obradoiro de musicoterapia ou repárese tamén na pintura como terapia (un caso paradigmático é o de Frida Khalo). En fin, moitas artes ás que se lles dá, ou pretende dárselles, o valor engadido de tratamento.

Cando me convidaron a participar nestas xornadas, unha das primeiras cousas que fixen foi preguntarme como podía presentar o tema da escrita como terapia nunha mesa redonda dirixida fundamentalmente a persoal sanitario. Malia que é un tema ao que me acheguei puntualmente pareceume, desde a distancia, unha proposta alternativa de tratamento sen chegar a coñecer nin a profundar nos resultados obxectivos da dita terapia. E sempre desde o lado da literatura. Estas xornadas déronme a oportunidade de achegarme algo máis de preto.

Terapia, velaí a palabra, do grego *θεραπεία* ('tratamento'): Parte da medicina que se ocupa da curación ou tratamento das enfermidades; terapéutica / Cura ou tratamento concreto para unha determinada enfermidade.

A partir destas dúas acepcións foron dous os conceptos sobre os que me foi preciso reflexionar: *tratamento* e *curación*. Precisamente esa conxunción disxuntiva levoume a pensar se se refería á oposición ou á equivalencia. Entendo que o tratamento camiña sempre cara á curación, mais non é o mesmo. Esta achega á palabra antollóuseme necesaria para me referir a ela con propiedade no resto do meu relatorio. Así pois, deixemos claro desde xa que entendo a *terapia* como *tratamento*, non como curación, á espera de que, nalgúns casos, esta segunda poida chegar a ser o froito.

Un dos obxectivos da escrita terapéutica é ofrecela como unha vía de mellora-curación ou como un paliativo, mais en todo caso sempre é un camiño que transita cara á introspección. Neste sentido entendo a conexión máis explícita con doenzas de carácter mental e aquelas de carácter físico que desembocan nelas.

Dependendo do doente nalgúns casos a escrita serve para verter problemas, angurias e liberarse delas. Reflexionar por escrito conduce a un benestar que en si mesmo leva á curación. Noutros casos concíbese máis como unha actividade, como un atopar unha afección que non entra a avaliar o valor literario daquilo que se escribe, senón que trata de ocupar un tempo, de entrar nunha rutina que establezca, que descubra unha ilusión, que contribúa a se recuperar un mesmo...

Descoñeza a opinión da comunidade médica deste foro canto ao concepto que hoxe nos trae aquí, mais coido que todo o relacionado coas novas terapias debe ser tratado co máximo rigor e non dar datos ou supostos que aínda están en proceso de cuestionamento.

Ao preparar este relatorio lin, como dicía antes, algúns artigos de divulgación en que se definen os procesos de realización da escrita terapéutica en fases, e onde se citan algúns estudos médicos e investigacións ao respecto que comentan os resultados positivos de carácter físico e psicolóxico producidos tras a terapia: redución do estrés mental, reforzo da autoestima, fortalecemento do sistema inmune etc. Interesoume especialmente a aplicación desta terapia con doentes de cancro. Existen varias modalidades da escrita terapéutica: unha é a do *Journal Therapy* e outra a de *Expressive Writing Therapy*, que espertaron certo interese na década dos 80 do pasado século e que se propuxeron para algúns estudos médicos.

Segundo a *Encyclopedia of Alternative Medicine*, a terapia de diario é xa unha vantaxe para a xente sa. Realza a creatividade, axuda a facer fronte á tensión e proporciona un expediente escrito das experiencias memorables da vida: «Ademais, distintas investigacións encontraron que outorga grandes beneficios para quen atravesou unha doenza: á parte dunha redución nos síntomas físicos, as vantaxes psicolóxicas inclúen a reconciliación de conflitos emocionais, un mellor comportamento no manexo da doenza, unha menor ansiedade, máis orientación na realidade e unha melloría na autoestima».

Todas as artes implican un proceso de catarse. A comezos do s. XX o surrealismo foi un movemento paradigmático en que se propón, entre outras cousas, un traballo coa psique profunda. Liberarse de todas as restricións sociais, morais, éticas. Unha das

citas relacionadas coa escrita automática é: o pensamento está na boca. Este principio emprégase nalgúns tratamentos co obxectivo de revelar cuestións do subconsciente que interfíren na saúde do doente.

A mediados dos anos setenta o grupo artístico «A Carón» (integrado por Alberto Carpo, Chelín, Manuela Folgado, Xoty de Luís, Ánxeles Penas, Francisco Taxes, Xavier Seoane, Manuel Abad e Suso Montero, coa actuación musical do grupo «Ben virá») realizou unha intervención no Centro Psiquiátrico de Conxo. A intención era que os doentes participasen nas distintas actividades: pintura, poesía visual...

Nesta liña gustárame abrir outra porta. Nos anos noventa tivo lugar no Museo Reina Sofía unha exposición: *Visiones Paralelas. Artistas modernos y arte marginal*. A súa proposta consistía en revisar o traballo dunha longa listaxe de artistas marxinais. Na análise que algúns críticos fixeron dela destacan, entre outras, palabras como *alienación, límite e loucura*. Á súa vez, achegarse ao catálogo desa exposición é tanto como procurar as lindes entre xenio-tolo-artista. E o único que atopamos son obras de arte en que as marxes se converten en puntal do traballo creador.

Cando comezo un obradoiro fágolles ás persoas participantes estas dúas cuestións:

- *Por que lemos?*
- *Por que escribimos?*

As súas respostas varían:

- *É un medio de evasión*
- *É un medio para mudar o estado de ánimo*
- *Unha vía de acceso a nós mesmos*

En conexión con todo isto tamén se escollen os xéneros. Hai quen me ten dito que a poesía lle permite un grao de introspección maior e que a narración facilita a evasión, mentres que para outras persoas ao mellor é xusto á inversa. O caso é que a xente que acode aos meus obradoiros ten motivacións moi diversas, mais unha porcentaxe importante di que o fai para recuperar a lingua. Afirmo que era unha conta que tiña pendente, que goza do tempo das sesións como un espazo en que poder realizar unha arela. O que si é certo é que a escrita, o exercicio da escrita en si, é un proceso catártico que, no caso da literatura, se canaliza cunha intención estética. Esta é para min unha das claves da mesa redonda desta tarde: distinguirmos os dous obxectivos da

escrita. A literatura ten orixinalmente unha finalidade estética, mais nun proceso terapéutico o seu obxectivo diríxese cara á curación dun doente.

Mais hai un punto en que ambos os camiños conflúen. Algúns escritores manexan o concepto de *autoaxuda* ou *terapia persoal* para se referiren á escrita. Carmen Amoraga, por exemplo, finalista do Premio Planeta deste ano 2010, declarou que¹:

«Coido que toda a literatura é autoaxuda. Nun hospital colles un libro, sexa *¿Quién me ha robado mi queso?*, sexa a *Odisea* e xa te está a axudar. Aínda que non teñas unha desgraza, se les un libro e che gusta xa te está a enriquecer».

Moitos escritores secundan tal aserto.

Borges, pola súa banda, escribiu o relato «Funes el memorioso» como consecuencia dun problema de insomnio, e el mesmo confesou que tras a escrita se liberou do trastorno. É dicir, empregou a escrita como unha vía de autoterapia para se liberar das causas que lla producían. Outro caso por todos e todas coñecido é a novela *Paula*, de Isabel Allende, quen recoñeceu que a escrita desta obra foi decisiva no xeito de se enfrontar á dor que lle causou a doenza e posterior morte da súa filla.

Joan Margarit, Machado, Lorca, Leopoldo María Panero, Valente... poderían ser exemplos de escritores que acudiron ou empregaron a escrita para cauterizaren o abismo da dor pola perda de alguén moi querido ou para transitaren o abismo. A listaxe é infinda e entendo que a escrita pode ser precisamente iso: unha vía a través da cal cauterizar feridas que repercuten no estado da saúde.

Debo insistir na necesidade de distinguirmos os casos destes escritores co de doentes que levan a cabo as terapias que se propoñen nos estudos médicos mencionados, pois nestes casos adoptan a forma dun tratamento que segue unhas pautas específicas marcadas, como ten que ser, por un profesional, dependendo da doenza concreta e do tipo de escrita terapéutica que mellor se axuste. Aquí, claro está, a finalidade estética non é prioritaria, senón que o obxectivo é a mellora do doente.

Sexa como for, non hai fórmulas máxicas. A escrita terapéutica é un concepto relativamente recente desde a perspectiva médica, sobre todo tendo en conta que o número

¹ Entrevista no xornal *El País*, o 28 de novembro de 2010. Dispoñible en: <http://www.elpais.com/articulo/Comunidad/Valenciana/Toda/literatura/autoayuda/elpepiespval/20101128elpval_12/Tes>

de estudos non é moi numeroso e, por tanto, aínda non se pode falar da terapia como un aval de curación manexando porcentaxes de éxito.

Remato cunha anécdota que me parece reveladora. Hai un par de semanas nunha sesión dun dos meus obradoiros de literatura falaba unha asistente –concretamente unha muller de setenta e dous anos– de literatura, do libro que estaba a ler nese momento e díxome:

*– Eu polas noites leo O Quixote, e río e río... Esa é a miña pastilla.
Xa non tomo pastillas das outras para durmir.*

Coido que este pode ser un bo punto de partida para o debate.

Grazas.