

CAPÍTULO 1: Exploración del apoyo psicológico que ha supuesto la escritura en distintos novelistas reconocidos. Mención de distintos literatos y sus testimonios o manifestaciones literarias acerca de lo que la escritura les ha brindado en cuanto a salud psicológica.

En primer lugar, es necesario delimitar cómo se va a entender la escritura terapéutica. Se hará uso del término como el conjunto de técnicas terapéuticas e intervenciones que emplean la escritura con la finalidad de mejorar el bienestar. La escritura terapéutica tiene una gran amplitud conceptual y es por ello por lo que recoge usos individuales tales como un diario personal, narrativas autobiográficas, ejercicios de auto reflexión; y usos acompañados, como las tareas de terapia, registros o ejercicios de reestructuración cognitiva.

Con la escritura, desde una perspectiva psicológica, se favorece la reflexión y el autoconocimiento, al permitir a la persona adquirir distancia con respecto a su propia experiencia, se facilita la creación de significados. Además, según explican Jara et. al. (2024) en la expresión escrita acontece lo que se conoce como ganancia de desapego, que ocurre cuando se exteriorizan los propios pensamientos. Se ha demostrado que esta exteriorización de los mismos produce mejoras en la salud mental. A parte de que esta exteriorización que se manifiesta en la escritura produce en la persona sensaciones de validación y aceptación según Penn y Frankfurt (1994).

En el contexto terapéutico cuando los pacientes escriben lo que sienten con respecto a una vivencia o evento, tal y como se ha mencionado se gana distancia con respecto al mismo. Con anterioridad a haberlo escrito dicho evento lo percibían como algo muy grande e inabordable, algo vergonzoso, que no se podía tolerar. Sin embargo, después de haber escrito sobre ello ganan cierta sensación de control con respecto al mismo y se permite que lo observen con mayor claridad (Reyes-Iraola, 2014).

En este primer capítulo se comprenderá el bienestar psicológico como resultado de la expresión e integración de vivencias y experiencias emocionalmente significativas en la historia de vida de las personas. Más adelante se pasará a la profundización de los mecanismos y beneficios psicológicos de la escritura con apoyo empírico.

Es de importancia también incorporar la definición de escritura expresiva, una técnica terapéutica novedosa que se encuadra dentro de la escritura terapéutica y es bastante relevante por su respaldo empírico. James Pennebaker y Beall definen la escritura expresiva como una técnica terapéutica que consiste en la expresión de sentimientos, pensamientos y experiencias de forma integrada en palabras escritas. Según el estudio elaborado por los mismos se demostró que el hecho de escribir de forma integrada experiencias traumáticas y lo que hicieron sentir producía mejoras significativas en la salud física y mental a largo plazo. El acto de dar significado a la experiencia conjunto a las emociones que produjo a través del lenguaje escrito era lo que producía dichos beneficios (Pennebaker & Beall, 1968).

En este capítulo, se pretende antes de proceder a un análisis más exhaustivo de los beneficios psicológicos de la escritura, observar cómo distintos autores han hablado o han hecho uso de la escritura como un recurso de apoyo psicológico o emocional. En temas de duelo, búsqueda de sentido vital, catarsis emocional o supervivencia.

Allende (1985) en su obra “*La Casa de los Espiritús*”, confiesa que escribió como una forma de exorcismo, de sacarse del alma los fantasmas que llevaba por dentro, que se habían amotinado y no le dejaban en paz. De esta manera metafóricamente la autora hace referencia a como el hecho de escribir le sirvió para liberarse emocionalmente y canalizar vivencias que le resultaban insoportables. La escritura para Allende significa dar forma a su dolor y tener la oportunidad de expresar su verdad.

Posteriormente, en su obra “*Paula*”, que dedica a su propia hija, quien murió por una rara condición genética, reconoce el poder sanador que tuvo su libro y como le ayudó a transitar el duelo de su muerte. En esta obra la escritura está ligada a la memoria y a la superación (Allende, s. f.).

Por otro lado, Victor Frankl, psiquiatra superviviente a los campos de concentración en la Segunda Guerra Mundial, narra en su libro “*El Hombre en Busca del Sentido*”, cómo tras haber vivido el Holocausto, observa que el hecho de encontrar un sentido aumentaba la probabilidad de sobrevivir en los campos.

En su caso es la escritura y el hecho de poder compartir sus vivencias y reflexiones lo que otorga un sentido a su vida. Escribir le permitió transformar su sufrimiento en un logro y en la creación de lo que denominó Logoterapia, que consiste en que la motivación humana fundamental es encontrar un sentido. Victor Frankl hace uso de la escritura como un hallazgo de significado y evolución de su sufrimiento, como una especie de reconstrucción (Frankl, 1946/2015).

Para Ana Frank, cuyo famoso diario escrito durante su vivencia de la Segunda Guerra Mundial en el Holocausto judío alcanzó fama mundial, escribir sus vivencias y como se sentía en un momento de su vida de tanto dolor conformaba, en sus propias palabras, una facilitación del manejo de sus emociones. El hecho de escribir diariamente le ayudaba a lidiar con su malestar y a conservar la esperanza (Gerling, 2021). Escribe “al escribir me olvido de todo, mis penas desaparecen y mi valor renace” (Frank, 1947/2013, p.187). De esta manera se observa como hacía uso de la escritura a modo de estrategia de afrontamiento y regulación emocional en un contexto en el que se encontraba constantemente expuesta a la amenaza.

En el caso de Jorge Luis Borges, el hecho de escribir simboliza su proyecto de vida: Es algo que da sentido a su propia vida. Según él son sus proyectos literarios los que le obligan a seguir viviendo (Borges, 1984/s.f.). Para Borges la escritura se convierte en una forma de organizar y entender la vida y la propia existencia. El autor manifiesta un hecho curioso, que al escribir la obra “*Funes el Memorioso*”, consiguió librarse del insomnio, precisamente al plasmar en lenguaje escrito lo que simbolizaba para él, al exteriorizarlo, desapareció (Kohan, 2013). Al expresar en palabras su malestar, ponerlo de forma simbólica, se cambia su relación con el mismo.

Por otra parte, la escritora Carmen Martín Gaite cree en el uso de la escritura como función ordenadora de las vivencias de su vida. Gaite considera que es necesario escribir para tener la cabeza ordenada, en sus propias palabras: “el día que no escribo estoy mal, me parece que he perdido el tiempo...”(Martín Gaite, 2002). La escritora dice que el acto de escribir es lo único que le cura: según ella ponerse a escribir surge del malestar, de la infelicidad y es el propio hecho de escribir la única manera de librarse del mismo. (Gual, 2014). Aquí se observa la escritura como una manera de

sostén en el día a día, como un hábito que ordena y da sensación de control y claridad sobre lo que se vive.

En el caso del escritor Julio Cortázar vive la escritura como una exorcización, tal y como se refería también Isabel Allende. En su caso sus obras, sus cuentos concretamente, son producto de su malestar cuya única cura es la escritura (Gual, 2014). El autor se desprendía de sus preocupaciones y tormentos mediante la expresión escrita, convirtiéndolos en símbolos (Kohan, 2013). De nuevo se observa la función de la escritura como una forma de mantener una relación más distante con aquello que resulta doloroso o inquietante.

El escritor Miguel Delibes en su obra “*Señora de rojo sobre fondo gris*”, escribe como enfrentamiento al duelo por la muerte de su esposa Ángeles. Su libro tiene el objetivo de aliviar el sufrimiento por la pérdida de esta, aunque los personajes que aparecen en ella son ficticios (Panacea Libraria, 2025). En este caso la escritura se utiliza como una vía para abordar y representar el dolor que conlleva el duelo, de forma controlada eligiendo como recordar a la persona perdida.

Mario Benedetti también concibe la escritura como un refugio y, para afrontar los eventos dolorosos a lo largo de su vida la expresión escrita ha sido su forma de lidiar con ellos (Rtve, 2006).

Max Aub, por su parte, famoso escritor de la generación del 27 que vivió en el exilio durante la Guerra Civil española, también deja clara su necesidad de escribir para sobrevivir. En su caso, en una vida atravesada por la ruptura y la pérdida, la escritura le permitía conservar la propia identidad y memoria, tenía la función de permanencia y sostén psicológico (Aub, 1998).

Por último, la autora Elvira Sastre también afirma que la necesidad de escribir es algo que se remonta a hace mucho tiempo y ella lo considera necesario para no ahogarse en sus emociones. La autora concibe la escritura como una forma de liberación emocional. (Ser, s. f.). Se observa claramente como la práctica de escribir en este caso se entiende como una forma de autorregulación y comprensión de los propios sentimientos.

En todos los casos la escritura favorece el alivio, la continuidad personal y la integración de las experiencias vividas. Lo que conecta de forma directa con los beneficios psicológicos que produce la escritura, aún cuando los autores mencionados ni siquiera comenzaron a escribir con tales fines.

BIBLIOGRAFÍA:

- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: Toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 274–281.
- Jara, C., González, C., & Ramírez, A. (2024). Escritura terapéutica y Vivencias personales. *Cuadernos Médico Sociales*, 64(1), 21-24.
- Penn, P., & Frankfurt, M. (1994). Creating a participant text: Writing, multiple voices, narrative multiplicity. *Family process*, 33(3), 217-231.
- Reyes-Iraola, A. (2014). El uso de la escritura terapéutica en un contexto institucional. *Revista médica del instituto mexicano del seguro social*, 52(5), 502-509.
- Allende, I. (s.f.). *Musings*. Isabel Allende. <https://isabelallende.com/en/musings>
- Krankl, V. E. (2015). *El hombre en busca del sentido*. Herder. (Obra original publicada en 1946).
- Gerling, F. (2021). Crisis y resiliencia a través del diario de Ana Frank. In *XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia*. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Frank, A. (2013). Diario de Ana Frank. DeBolsillo. (Obra original publicada en 1947).
- Borges, J. L. (s.f.). *Entrevista a Jorge Luis Borges: “Uno debe ser feliz no por uno mismo sino por las personas que lo quieren”*. La Capital de Mar del Plata. <https://www.lacapitalmdp.com/entrevista-a-jorge-luis-borges-uno-debe-ser-feliz-no-por-uno-mismo-sino-por-las-personas-que-lo-quieren/>
- Kohan, S. A. (2013). *La escritura terapéutica*. Alba editorial.

Borges, J.L (2011). Funes el memorioso. En *Ficciones* (pp. 121-131). Debolsillo. (Obra original publicada en 1944).

Martín Gaite, C. (2002). *Cuadernos de todo*. Debate.

Gual, M. E. (2014). Carmen Martín Gaite: la escritura terapéutica. *Revista de Literatura*, 76(152), 575-603. <https://doi.org/10.3989/revliteratura.2014.02.022>

«*Señora de rojo sobre fondo gris*», de Miguel Delibes. (2025, 12 noviembre). PANACEA LIBRARIA. <https://panacealibraria.wordpress.com/2025/05/12/señora-de-rojo-sobre-fondo-gris-de-miguel-delibes/>

Rtve. (2006, 31 diciembre). *El café de Mario Benedetti en un año difícil*. RTVE.es. <https://www.rtve.es/play/audios/joyas-del-archivo-sonoro/mario-benedetti-entrevista-cafe-poesia/6535584/>

Aub, M. (1998). Diarios (1939-1972). Alba Editorial.

Ser, C. (s. f.). *Elvira Sastre y el ritmo*. Cadena SER. <https://cadenaser.com/audio/1731577871436/>