



Autor: Raimon Samsó

Escritor de desarrollo personal, coach y director del centro de formación “área interior”.

ESCRITURA EMOCIONAL

Escribir nos conecta con nuestro “yo” más profundo y se convierte en un sincero ejercicio de auto conocimiento. A través de las palabras concretamos las emociones que hay en nuestro interior. Al escribir aprendemos a explorarnos; pero sobre todo, a materializar la deseada transformación personal.

Escribir las más íntimas reflexiones es un acto terapéutico y un antídoto para la insatisfacción o el sufrimiento. La escritura se convierte entonces en una profunda práctica espiritual.

Este método de auto descubrimiento está diseñado para quienes desean escribir para sí mismos y buscan recursos para superar bloqueos, identificar falsas limitaciones, y realizar el cambio personal deseado.

El método “escritura emocional” fue diseñado para ayudar a las personas a trazar un plan maestro para lograr una vida maestra. Con esta expresión no me refiero a una vida perfecta, pues no creo que sea posible. Una vida maestra significa una experiencia de aprendizaje pues para ese fin nos fue concedida. Una vida maestra es la que nos enseña cada día.

Este método trabaja sobre las heridas del pasado y sobre los sueños de futuro. Las viejas heridas no exploradas pueden hacernos perder una buena parte de la vida. No sabemos cuan profundamente nos afecta sobrellevar ciertas emociones negativas y que no son conscientes. Y por otro lado, los sueños y deseos no expresados conscientemente se pierden en el campo de las posibilidades, a la espera de algún otro soñador que fije su intención y energía en ellos.

Todos somos cocreadores, todos tenemos algo valioso que entregar a los demás y todos podemos ser creativos haciendo aquello que más amamos. Vivimos en un mundo incompleto a propósito para que nosotros lo completemos. De hecho, cada vez que elegimos participar en ese plan o no hacerlo, estamos eligiendo entre ser felices o no serlo.

Lo que queremos sanar con la escritura quiere ser curado, lo que deseamos lograr quiere acontecer... al escribir todo eso, ya sea para conseguir su sanación o para su manifestación, empieza un potente proceso creativo en la que la escritura funciona como un guión en el que tú eres el guionista.

A mí me gusta afirmar que la escritura te permite desdoblarte del personaje que interpretas en el cada día y bajarte al patio de butacas para, desde allí, contemplarte con cierta distancia. Este ejercicio de auto observación, sobre el papel, es muy revelador y muestra aspectos de los que no se es consciente.

En este sentido, la escritura trabaja como la llave que abrirá tu conciencia a la manifestación de tus deseos. Recuerda que todo sueño antes fue puesto por escrito

como si de un plano se tratara. La cocreación es la esencia de nuestros dones. Por esa razón suelo decir que escribir es una experiencia muy profunda y una terapia que te permitirá situar los problemas en un contexto externo y no conflictivo como es el papel.

Recuerda que cuando escribimos sobre nosotros, se produce un efecto parecido a abrir las ventanas de casa para que entre la luz y el aire fresco. Escribir esclarece los caminos que pueden liberarte del pasado y creador de tu futuro deseado.