

La Literatura como proceso terapéutico: la visión de una autora a quien le acompaña la suerte, la expresión y la unidad

Ensayo

Carmen Cayetana Castro Moreno
Universidad de Sevilla

Concepto 1. La Literatura nos acompaña. Es un recurso que utilizamos para aprender y enriquecernos, generalmente cuando el ser se conforma. Evidentemente en cada etapa de nuestra vida nos acompaña como un hábito indispensable, a veces hasta por obligación. Ese es generalmente el comienzo de lo que posteriormente, en el desarrollo de las personas y óptimamente debería convertirse en un hábito, bien a través de la lectura o de la escritura misma. *Consuetudo quasi altera natura* (Cicerón, 106 a . C - 43 a. C. Jurista, político, filósofo y escritor, *De finibus*, La costumbre es nuestra segunda naturaleza.)

Es complicado predecir cuando una persona llegará a escribir, mucho menos determinar si lo hará, y cuanto más, es casi imposible, al menos en una etapa temprana, conocer si esa habilidad será exitosa –entendiendo por ello que los escritos sean cualitativos o significantes-.

Lo que sí es cierto es que hay tantos tipos de escrituras como personas, y que estas se manifiestan en su amplia gama y diversidad. Un ejemplo de esta afirmación lo constituirían las mentes prodigiosas, que si necesariamente ser superdotadas, comenzarían a escribir a una edad temprana, causando el asombro de mayores y entendidos en la materia. Pero esta no es la única posibilidad dentro de la gama que se menciona y tampoco es garante de la calidad de una obra...

El escritor nace, es verdad. Sin una cierta inclinación o amor por las letras difícilmente escribiremos un texto coherente, al igual que un pintor no dibujaría las letras de su corazón ni representaría las imágenes de su alma. Así pues, el escritor, el artista, nace y nos cuenta de sí mismo. Pero estaremos de acuerdo, en que un recién nacido poco podría contar. La experiencia y las vivencias personales son fundamentales a la hora de la redacción, pues esta toma forma a partir del conocimiento del mundo, a partir del cual un signo lingüístico toma su sentido.

Hay escritores que necesitan formarse más que otros, es verdad, de ahí que antes me refiriera a la diversidad de caracteres. Al igual que existen las personas impulsivas o creativas, encontraríamos hallaríamos a otras más recias a la hora de comunicarse.

Concepto 2. La Literatura y la comunicación surgen de la necesidad de expresión, y estas, llevada a términos personales puede desembocar en varios niveles descompensados. ¿Quién no ha tenido un amigo por el que daba todo y no se sentía correspondido? Encontrar un punto medio en los enfoques de sentido siempre ayuda a mejorar interiormente. Este tema, que parece tan banal, es de gran importancia para el escritor.

Los escritores tienen un alma sensible, o deberían tenerla, siendo este concepto de alma reiterativo a lo largo del proceso de creación. A los poetas, sin ir más lejos, les suele doler el alma, porque de ella desprenden el sentimiento, un recurso esencial para sus versos.

Y efectivamente, a veces parece que cuanto más sufrimos más se desnuda el alma del poeta. Si no, fíjense en estos versos, puede que sean los más tristes que jamás escribiera la autora:

ÚLTIMO ADIÓS

*En el momento del último adiós, el peor,
cuando sabemos que no será más el dolor,
pesará la pena de la separación.*

*Se buscará la excusa para el último beso,
será el máspreciado, el más adorado.*

*Apretaré mis labios firmemente contra los tuyos,
como queriendo no perder el hálito de tu suspiro.
Será un acto íntimo, apretaré mis puños fuertes
intentando no derramar mis sentidos por los ojos.*

*De tus labios saldrá un sonido etéreo,
volatilizado y atraparás de mi intensidad el fragor
de tu conciencia, ya ida, en devaneos fingiendo.
Me dolerá el pecho, lugar donde te guardo,
temblarán tus piernas y las pensaré rugosas.*

*El tiempo caerá a las espaldas, cubrirá de sol
lo que resta del mañana. Tapaná la herida de
aquel momento, frágil como la vida misma.
De tu lecho prenderá la flor eterna, de tus labios
encarnados la nada.
El amor vencerá callado a lo que un día fuimos
y seremos, luz de luna en la aurora, rocío de agua,
calma en la distancia.*

(DE LAS AUSENCIAS APRENDO

Poemario, Carmen C. Castro Moreno,
Ed. Fénix Editora, 2016)

Seguramente otra alma sensible, apreciadora del arte se emocionará al leerlos e incluso se apenará de la poetisa, la acompañará en su pesar y derramará un par de lágrimas para expresar su tristeza.

Solo en ese momento el poeta triunfa, porque consigue transmitir la pena sentida al otro, a quien necesariamente precisa para que se produzca la interacción, el fin ineludible de la transmisión escrita.

En este caso, la autora poetisa, no pensó en serlo de la nada. No surgió como ente desde un punto en el vacío, sino que se forjó una forma de escribir que no tuvo su origen en la poesía misma, ni siquiera en la Literatura, aunque hubiera leído.

La autora de este poema comenzó escribiendo reseñas de otros libros en revistas de difusión didáctica, posteriormente escribió textos pretendidamente científicos, tantos como pudo y su conciencia le permitió, y únicamente dedicando largas horas a esta tarea descubriría un buen día que quizá le entretendría mucho más poder escribir “otro tipo de historias”. De ese modo, cuando estuvo triste escribió este poema, que no es demasiado extenso, pero mediante el cual se despojó casi sin darse cuenta de su pesar. Y no, no es necesario convertirse en un alma triste por defecto, pero como hay días de lluvia también existe la lluvia...

Por lo tanto, podemos considerar que la autora del poema se forjó a base de empuñar las teclas de su máquina tras engrasarla y que esta tarea fue ardua, cuanto menos no vino dada por sí sola: la ayudaron sus maestros, posteriormente los académicos. Hubo de consolidarse asimismo a través de la lectura de numerosos literatos, a los que admiró y de quienes inconscientemente repitió sus escritos a su estilo, profundizando en los recovecos del espíritu, en las relaciones personales y se desvinculó por completo, en ocasiones, de la veracidad de los datos.

Cuando esto último ocurría, es decir, cuando se desprendía del todo de narrar los hechos que le habían pasado en la vida real, resultaba que su narración adquiría tonos originales, en ocasiones distópicos, porque se recreaban mundos inexistentes y personajes inusuales. Así es probable que una narración de estas características de paso a un relato sarcástico o irónico, en donde un autor cuenta su versión trastocada y puede dar queja hasta de lo imposible.

En el ejemplo de la poesía se evidencia el sentimiento de la pérdida y la necesidad de comunicación con el lector/a, que entrará en el círculo vicioso de la comprensión mutua o empática. Naturalmente no todos escriben ni tienen el tiempo, más el receptor se identifica de pleno con el sufrimiento de un tercero, así es la condición humana. Al ser un texto corto en su dimensión, invita a poder ser leído rápidamente y, si su lenguaje es simple y directo, tanto mejor. El nivel del vocabulario empleado debería ir dirigido a un público culto o semiculto, si bien las florituras excesivas podrían poner en peligro al verso más exigente.

¿No recuerdan ustedes aquella Rima de G. A. Bécquer que rezaba...?

¿Qué es poesía?, dices mientras clavas

en mi pupila tu pupila azul.

¿Qué es poesía? ¿Y tú me lo preguntas?

Poesía... eres tú.

(Rima XXI, Gustavo Adolfo Bécquer)

No queremos imaginarnos qué habría sido de la fama del genial poeta si hubiera escrito lo siguiente (invención estrambótica de la autora):

¿A qué nos referimos con inspiración poética?, profieres en tanto hundes

en mi abertura del iris la tuya añil.

¿A qué nos referimos con inspiración poética? ¿Y usted me lo inquiere?

Inspiración poética. Es usted, en efecto.

La segunda versión es ciertamente horrible, no ha podido la autora crearla con mayor histriónica intención.

Concepto 3. Aunque la Literatura es de todos y para todos. Es también un instrumento lúdico. En este sentido debemos enfocarnos en seguir unas pautas artísticas, si es que no se dan naturalmente (si no, recuerden: *nací de este modo, poetisa y soñadora, soy un espíritu libre, a mí no me dirige nadie ni lo quiero, llevo el arte en las venas como la sangre, soy la diosa de las letras, menudas tonterías cuentan los demás...*), cuando queremos emplearla como producto terapéutico, también se la denomina Literatura Medicinal o Terapia de Creación Literaria.

¿Entonces...cómo hacer?

Escriba usted, vaya escribiendo, y veremos si se desprende de su interior lo que porta dentro de su mente; describa lo que le ha ocurrido y muéstrenos cuándo fue, más o menos, para que los lectores nos hagamos a la idea de su sufrir y luego, si acaso, podamos opinar. Si lo desea abriremos un debate posteriormente, a través del cual, le daremos nuestros consejos más sabios, de tú a tú. No en vano *somos la memoria que tenemos y la responsabilidad que asumimos. Sin memoria no existimos y sin responsabilidad quizá no merezcamos existir.* (José Saramago, 1922-2010. Escritor portugués.)

¿Le da miedo que los personajes de su relato sean reales y se quejen?

Cambie usted algunos datos, comience a mentir como hicieron los demás, transforme su vida en cuento y riase hasta de usted mismo si hace falta. Si el suceso acontecido fue especialmente trágico dispóngase a pegar tiros y a aniquilar a los malvados. Descuartice sus cuerpos y échelos a algún contenedor. Pero, por favor, trátelos mal, muy mal, como merecen.

¿Quiere darle una oportunidad a los malvados, a pesar de que no lo merezcan?

Usted insiste en ser bueno, probablemente esté obsesionado con la idea de serlo. Como humano-pensante los recuerdos negativos le circundan a todas horas. Si es así, no se preocupe. Expúselos al papel en blanco y piense en que millones de lectores esperan impacientes conocer a esas personas perversas, se les denomina tóxicas, y uno requiere de ciertas dosis de precaución. Probablemente se despierte usted un buen día y el dolor que produce su tinta haya disminuido considerablemente. Y probablemente el papel refleje que usted intentó cambiar. *Muchas veces las cosas no se le dan al que las merece más, sino al que sabe pedir las con insistencia.* (Arthur Schopenhauer, 1788-1860. Filósofo alemán.)

¿Cómo actuó usted?

Expresé sus reacciones y hasta sus secretos más inconfesables, si total, en un libro todo es ficción... Nadie podrá acusarle de nada. No habrá reproches. Haga, desde luego, lo que le venga en gana. Por fin puede darse usted un capricho con el añadido de que no tendrá elevados costes. Prémiese. Se lo merece. Y disfrute. De rienda suelta a su imaginación, no tema nada, no pague nada. Tenga en cuenta: *Ser original es en cierto modo estar poniendo de manifiesto la mediocridad de los demás.* (Ernesto Sábato, 1911-2011. Escritor argentino.)

¿Obtendré resultados?

No lo dude nunca. A parte de los ya mencionados, obtendrá satisfacción. Retome lo positivo, pero no se crea todo lo que le cuenten. A nadie le gusta aprender de las desgracias, no caiga en fruslerías. Es trampa. Solicite ayuda, ayuda para escribir y lea, extraiga la información esencial, piense siempre en el mensaje de la lectura y no olvide estas mis palabras. Y recuerde: *sólo se ve bien con el corazón; lo esencial es invisible para los ojos.* (Antoine de Saint-Exupéry, 1900-1944. Escritor francés.)

Al final, reducirá el estrés y sus efectos traumáticos, experimentará una catarsis reflexo-positiva, integrará su hemisferio izquierdo -el encargado del lenguaje y la lógica- con el derecho,

perceptivo-creativo y no verbal. Y todo ello supondrá una reducción de la actividad en el sistema límbico, el encargado de las emociones.

Notas bibliográficas

A Gustavo Adolfo Bécquer, por ser sencillo y auténtico, maestro de los poetas románticos, a él, que tenía “ansia perpetua de algo mejor”. “Eso soy yo”, dijo y, de hecho, lo puso por escrito. (Qué es poesía, Rima XXI, Rimas y Leyendas)

A aquellos poetas del silencio, de las noches alargadas, a los estudiantes de la madrugada, a los profesores que profesaron su profesión tan amada, al arte y al ingenio, a la innovación, a la suerte y a la vida.

A la amiga que te lee, a quien disfruta de lo bueno y olvida errores, a quien quieres y proteges, a los que permanecen a tu lado a pesar del tiempo, a pesar de los pesares, pese a las dificultades, le pese a quien le pese.

A la Filología, como ciencia exploradora del alma, de los recovecos del corazoncito derivados a letras, a liLETRAd, que reúne a los amigos y a un grupo muy apreciado.

A los hijos de la luna, a los extraños y raros, a esos bichitos del mundo, que lo componen a grandes rasgos, a los libros y las bibliotecas que reúnen los tesoros del saber y ahí quedan.

A la originalidad, a la creación española, a la universal, a la Editora Fénix, a M^a Ángeles, que edita los libros como los mismos ángeles, a ti, a tu paciencia.

A Sevilla, como ciudad de los congresos, los nuestros y otros muchos, en su recuerdo.

A la universidad, por ser el Templo de Ana Pérez Vega y el mío, un refugio donde nos encontramos. Somos nosotros, no el sitio.

Sólo se ve bien con el corazón; lo esencial es invisible para los ojos (Antoine de Saint-Exupéry, 1900-1944. Escritor francés)

Ser original es en cierto modo estar poniendo de manifiesto la mediocridad de los demás (Ernesto Sábato 1911-2011. Escritor argentino)

Somos la memoria que tenemos y la responsabilidad que asumimos. Sin memoria no existimos y sin responsabilidad quizá no merezcamos existir (José Saramago 1922-2010. Escritor portugués)

Muchas veces las cosas no se le dan al que las merece más, sino al que sabe pedir las con insistencia (Arthur Schopenhauer 1788-1860. Filósofo alemán)

Consuetudo quasi altera natura (Cicerón, 106 a . C - 43 a. C. Jurista, político, filósofo y escritor, *De finibus*)

Nací de este modo, poetisa y soñadora, soy un espíritu libre, a mí no me dirige nadie ni lo quiero, llevo el arte en las venas como la sangre, soy la diosa de las letras, menudas tonterías cuentan los demás... (Cita libre de la autora)

