

ELENA FERNÁNDEZ

El arte de escribir. Una guía para expresar y reflexionar



Elena Fernández, *Cuaderno de trabajo. Una guía para escribir, expresar, reflexionar y disfrutar.*

1a ed. digital. México : Editorial Venado, 2020.

Edición digital en PDF.

Licencia Creative Commons

Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada



El arte de escribir.
Una guía para expresar y reflexionar

ELENA FERNÁNDEZ

índice

1. Para empezar a escribir
2. ¿Qué necesitas para lanzarte a escribir?
3. ¿Porqué funciona la escritura expresiva?
4. ¿Quiénes estudian la escritura expresiva?
5. ¿Puedes escribir para cultivar el asombro?
6. ¿Puedes escribir desde la poesía de otros?
7. ¿Puedes escribir para apreciar tu vulnerabilidad?
8. ¿Puedes escribir para reforzar tu longanimidad?
9. ¿Puedes escribir para encontrar tu experiencia óptima?
10. ¿Puedes escribir para saborear?
11. ¿Puedes meditar escribiendo?
12. ¿Puedes escribir para encontrar esperanza?
13. *Quick fix* o *quick fics*

1. Para empezar a escribir

Existe ya un gran aparato de estudios que demuestran que la escritura expresiva ayuda a las personas a sentirse mejor, a liberar la energía que utilizan para defenderse, esconder, evitar experiencias y sentimientos dolorosos para, con esa energía liberada, poder vivir mejor.

Durante más de ocho años, he impartido un curso de escritura expresiva en el Hospital ABC. En tiempos de pandemia, tuvimos que hacer un trabajo a distancia y repensar el taller de escritura. Les mandé a los participantes una breve introducción de un tema y los ejercicios para que escribieran sobre él para, de esta forma, traducir el malestar en palabras y textos y, con ello, liberarse en alguna medida de la an-

gustia y la desazón. Inspirada en ese trabajo y con el apoyo de Marisol García Walls, hice este cuadernillo de ejercicios. Pienso que puede ser de ayuda para quien necesita expresarse a través de las palabras y para facilitar, en general, el proceso de escritura.

Como terapeuta, utilizo la escritura como herramienta para profundizar y ampliar las conversaciones. Como maestra utilizo la escritura para reforzar y expandir los procesos de aprendizaje. En mi experiencia personal, la escritura me da el espacio para reflexionar, para expulsar lo desagradable y con ello sentirme mejor física y emocionalmente. Anteriormente he escrito sobre este tema.

Considero que la escritura es un proceso democratizador de la terapia. Con una hoja y un lápiz podemos iniciar una reflexión que nos transporte a un mejor lugar. Para las personas que no pueden o no quieren ir a una terapia hablada, esto es, en el mejor de los casos, algo que los ayudará a disolver los problemas o que los ayudará a hablar sobre ellos. Uno de los principales obstáculos que evitan compartir nuestra desazón es la vergüenza, mantenemos en silencio aquello que, dentro de nosotros, nos perjudica. Al escribir de forma expresiva exorcizamos a esos monstruos y ganamos libertad y confianza.

Este cuadernillo brinda el mínimo de información introductoria sobre la escritura expresiva. Cada sección sugiere un tema para reflexionar y ejercicios de escritura, así como referencias complementarias que son libros, audios, videos y artículos.

Escribimos en general para producir resultados. En la escritura expresiva escribimos por y para el proceso. Lo importante es el crear, a través de las palabras, un espacio / tiempo de fluidez que nos invita a pensar (y a pensarnos) de formas novedosas. El éxito no está en el texto terminado, sino en el ir haciéndolo.

Se ha visto que la escritura expresiva también ayuda a las personas que quieren escribir ficción, ensayos o que tienen que escribir para sus trabajos. Expresarse libremente ayuda a poder escribir en general.

Si quieres escribir, puedes. Necesitas hojas, lápiz o pluma o máquina de escribir o computadora o laptop o tu teléfono. Si no estás seguro, pero crees que te puede ayudar, inténtalo. Lo importante para empezar a escribir es confiar en el proceso. El resultado puede ser cambiado. Si quieres compartir lo que escribes, ya tendrás tiempo de corregirlo, censurarlo o volverlo a escribir. Si no quieres que nadie lo lea, destruye lo que escribiste. No existen los buenos escondites.

En este video video puedes ver cómo el pintor Jackson Pollock demuestra lo que es el proceso: en la pintura quedan los movimientos que hizo y que son tan o más importantes que el resultado final.

2. ¿Qué necesitas para lanzarte a escribir?

Si vas a escribir con lápiz o pluma, siente su peso. Si vas a usar papel, siente su textura. Si vas a usar tu computadora o laptop, toca el teclado o la pantalla y siente si tienen una temperatura, vibración o sonido. ¿Ya estás listo para escribir? ¡No hay forma de hacerlo mal!

En su libro *Bird by Bird*, la autora Anne Lamott dice: “una de las cosas que sucede cuando te das permiso para escribir es que comienzas a pensar como un escritor. Empiezas a ver todo como material”. Por ello es buena idea tener a mano un pequeño cuadernillo para apuntar lo que te llame la atención. Mira lo que te rodea, tu mente como videocámara, en otras palabras: observar, mirar, escuchar, permanecer en el momento, hasta que comiences a es-

cribir. A observar y a apuntar. Hay autores que piensan que es importante escribir a mano. Sin embargo, James Pennebaker, el investigador más importante de la escritura expresiva, no ha notado ninguna diferencia en sus estudios. Un cuadernillo te puede ayudar para poner ideas, para que no se te olvide escribir sobre algún tema, a veces para poner recortes de revistas, para seguir un orden, para recordarte con su presencia que es bueno escribir.

Natalie Goldberg, pintora, escritora y profesora, es conocida por sus libros que exploran la escritura como práctica zen. Un consejo de Goldberg es mantener el lápiz, pluma o dedos en el teclado en movimiento para seguir escribiendo sin detenerte para revisar. Además, dice: ignora las con-

venciones de gramática, ortografía, y puntuación y trata de perder el control de la escritura. Ella plantea que el ego es un estorbo. Suéltate. Ponte a hacerlo y, sólo si lo quieres guardar, te preocuparás por arreglarlo más tarde.

Ejercicio

- ¿Sobre qué quiero escribir? Haz una lista de temas que te interesen durante dos o tres minutos.
- Cuenta tu historia de amor o escribe sobre tu primer beso. Date cinco minutos.
- Dibuja con palabras: elige un sustantivo (casa, piano, maceta, ogro, calcetín, mantequilla, biombo, banco, botella o lo que quieras). Dibújalo con palabras durante tres minutos.
- Haz una lista. ¿Cuáles son las cosas que extrañas de tu infancia? ¿Con qué persona que admiras o admirabas de tu pasado te gustaría tener una conversación? Cuatro minutos.
- Recuerdos autobiográficos. Escribe historias de tu vida con sólo seis palabras. Por ejemplo: "Un osado eucalipto me cayó encima". Haz esto durante cinco minutos.
- Escribe acerca de los valores que te constituyen como persona, lo que te en-

señaron de pequeña, lo que sigues valorando y lo que no. ¿Qué puedes soltar? ¿Qué quieres cuidar y transmitir? Cuatro minutos.

Aunque los consejos de Goldberg y Lamott están dirigidos sobre todo a escritores de ficción o ensayos, creo que muchas de sus ideas nos pueden ayudar a escribir expresivamente porque desmenuzan la escritura como práctica y no como magia. Para escribir hay que ponerse a escribir.



Referencias

- Si te interesa investigar más sobre Anne Lamott, su libro se llama *Bird by Bird. Some Instructions on Writing and Life* (1995).
- Si quieres conocer a Natalie Goldberg, [aquí](#) está un video.
- Para inspirarte escucha: Leroy Anderson. *The Typewriter* (1950) [aquí](#).
- Y, si quieres ver una película inspiradora, busca *Escritores de la libertad* de Richard LaGravenese, (2007).

Quoniam appropinquaret dominus
Iherusalēmi: videns Ieremias
flevit super illam, et dixit: quia
si cognovisses, et tu: quia venient die-
es in te, et circundabunt te inimici
tui vallo: et circundabunt te: et co-
angustabunt te undique: et ad ter-
ram prosterment te: eo quod non co-
gnovisti tempus visitationis tue. 39



3. ¿Porqué funciona la escritura expresiva?

Como mi mentora, la psicoterapeuta Harlene Anderson dice, es importante empezar dando y no pidiendo. Por ello, primero quiero compartir una idea: a veces los poetas y los escritores de ficción comprenden conceptos que se vuelven parteaguas para el conocimiento de la condición humana antes que los científicos y los expertos.

El novelista francés Marcel Proust (1871-1922) cuya novela, *En busca del tiempo perdido* (1913) es considerada una de las obras literarias más originales, plantea entre muchas otras cosas que lo cotidiano es sumamente importante, los detalles tienen peso. Proust fue de los primeros escritores en señalar que la memoria reflexiva cambia nuestro mundo. Así como las experiencias y la memoria de ellas parecen inamovibles, la escritura expresiva abre la posibilidad de reelaborarlas.

Escribir nos invita a tener recuerdos y a reconstruirlos. El escritor Federico Campell nos dice que en el libro *La invención de la memoria*, "el investigador Israel Rosenfield sostiene que la memoria no es un almacén ni un archivo. No hay ningún lugar en el cerebro en el que gire un disco duro o se reproduzca una cinta magnetofónica [...] La memoria no reproduce: inventa. Recategoriza. Reclasifica".

Proust, además, es conocido por haber motivado el interés de la ciencia en el estudio de los recuerdos involuntarios. La expresión "magdalena de Proust" se refiere justamente a una percepción que provoca un recuerdo, es la memoria hecha objeto. En el pasaje más analizado de su novela, el protagonista —ante el sabor de un bizcocho en forma de concha que mojaba en su té— evoca recuerdos que creía olvidados y es transportado en su imagi-

nación a los veranos de su infancia en Combray, un pueblo en el noroeste de Francia:

Dejo la taza y vuelvo hacia mi alma. [...] ¿Buscar? **No sólo buscar, crear.** Se encuentra ante una cosa que todavía no existe y a la que ella sola puede dar realidad y entrarla en el campo de su visión.

Ejercicio

Este es el cuestionario que Marcel Proust respondió a los veintiún años. ¿Será que ello lo puso en el camino de recordar? Contestar cuestionarios invita a reflexionar. Busca tus preguntas preferidas y respóndelas:

1. El rasgo principal de tu carácter.
2. La cualidad que prefiero en una persona.
3. Lo que más aprecio de mis amigos.
4. Mi principal defecto.
5. Mi ocupación preferida.
6. Mi sueño de felicidad.
7. ¿Cuál sería mi mayor desgracia?
8. El país en el que me gustaría vivir.
9. El color, la flor, el ave que más me gusta.
10. Mis autores favoritos.
11. Mis héroes o heroínas de la ficción.
12. Mis compositores preferidos.
13. Mis pintores favoritos.

14. Mis nombres favoritos.
15. Lo que odio sobre todo.
16. Personajes de la historia que desprecio.
17. El cambio histórico que me parece más importante.
18. Cómo me gustaría morir.
19. Estado actual de mi espíritu.
20. Mi consejo.

Elige cuatro o cinco preguntas. Contesta por veinte minutos las preguntas que más te llamen la atención. Ojalá evoques memorias para seguir escribiendo y reescribiendo.

Otro ejercicio

¿Qué objetos en tu casa te traen recuerdos? Elige dos o tres y escribe tres minutos sobre el objeto y las memorias que te despiertan.



Referencias

Si te interesa el tema, puedes consultar los siguientes materiales:

- El libro de Jonah Lehrer, *Proust y la neurociencia: una visión única de ocho artis-*

tas fundamentales de la modernidad,
Barcelona: Paidós, 2010.

- La película del director Michel Gondry, *Eterno resplandor de una mente sin recuerdos* (2004).
- Mario Bellatin, *El arte de enseñar a escribir*, México: Fondo de Cultura Económica, 2007, p.31.
- Marcel Proust, *En el camino de Swann*, Madrid: Alianza, 2012, p. 68.

Litroveniat pro Nobis quaesumus domine Jhesu Christo Apud tuam Clementiam glo
 riosissima tuam genitricem virgine semper Maria mater tua. Cuius sacratissimam mi
 sericordiam in hora passionis et mortis tuae doloris gladius percussit o, pon
 ne Jhesu christe pater dulcissime Rogo te ob Amorem Illius gaudij quod dilecta Mater
 tua habuit quando te vidit Et ei apparuisti in illa Sanctissima nocte Passio, et per
 gaudium quod habuit quando te vidit glorificatum divinitatis claritate deprecor te quatenus
 me illumines septem donis Spiritus sancti ut tuam voluntatem adimplere valeam omnibus
 diebus vitae meae. O domine Jhesu Christo, adoro te in Cruce pendentem et coronam Spi
 ritualem in capite portantem, deprecor te ut tua cruce liberes me ab angelo percu
 tiente. O domine Jhesu Christo, adoro te in cruce vulneratam, felle et aceto potatum
 deprecor te ut tua vulnera sint remedium animae meae. O. domine Jhesu christe etc.



4. ¿Quiénes estudian la escritura expresiva?

Escucho y olvido,
veo y recuerdo,
escribo y entiendo.

Proverbio chino

James Pennebaker, el experto en escritura terapéutica, plantea que los traumas vividos que se guardan en el silencio, con frecuencia desencadenan la respuesta de estrés y ésta puede acelerar problemas tanto físicos como psicológicos. Si suprimir pensamientos, sentimientos o comportamientos relacionados con traumas o situaciones difíciles provoca un desequilibrio ya sea físico o mental, entonces liberar ese estrés puede reducir el desbalance.

Escribir expresivamente, escribir y reflexionar sobre lo que uno escribe, produce una catarsis que implica vomitar lo que a uno le ha caído pesado. Es, además de recordar, darle un nuevo sentido a nuestras experiencias dolorosas. Mantener

el dolor y las emociones encerrados dentro de uno no es benéfico.

Ejercicio

Durante diez minutos escribe sobre aquello que te pesa, puede ser de hoy o de tu pasado cercano o lejano. Si no quieres que lo lean, destrúyelo.

La psicóloga Laura King, alumna de James Pennebaker y profesora de la Universidad de Missouri, diseñó una interesante investigación. Los participantes asistieron a su oficina durante cuatro días consecutivos y durante veinte minutos escribieron una narración en la que imaginaron futuros posibles en los que las diferentes áreas de sus vidas se proyectaban de forma positiva.

King descubrió que los participantes tuvieron aumentos inmediatos en los estados de ánimo positivos. Estaban más felices, incluso varias semanas después de haberlo hecho. Informaron sentirse enfermos con menor frecuencia que los participantes a quienes se les pidió que escribieran sobre otros temas.

Otro ejercicio

Considera tus objetivos más importantes en las siguientes áreas de tu vida, elige dos y escribe cinco minutos sobre ellos (profesional, social, romántica, física u otra categoría de tu elección). Luego imagina cómo sería tu vida después de que todo haya ido tan bien como podría. Visualiza y describe tu situación después de haberlo

logrado. Trata de utilizar el mayor número de detalles en tu escrito y escribe durante diez minutos, contestando a las siguientes preguntas: ¿Qué estarías haciendo si fueras tu mejor versión? ¿Dónde estarías viviendo? ¿Cómo serían tus días? ¿Cómo te sentirías siendo tu mejor versión?



Referencias

- El libro de los libros de escritura expresiva es el de James Pennebaker. No te lo pierdas.
- La Ted Talk de Elizabeth Gilbert, que desmenuza el proceso creativo.
- El artículo de Laura King *The Health Benefits of Writing about Life Goals* (2011).

ΕΞ ΘΡΟΣΤΑΡ ΜΟΙ ΚΕΙΝΟΣ ΟΜΩΣ ΑΙΔΑΛΟ
ΠΥΛΗΣΙΝ. ΟΣ Χ' ΕΤΕΡΟΝ ΜΕΝ ΚΕΥΘΕΙ
ΕΝΙΦΡΕ ΙΝ, ΑΛΛΟ ΔΕ ΞΙΠΗ ΟΥΚ ΑΓΛΘ
ΟΝ ΠΟΛΥΚΟΙΡΑΝΗ ΕΙΣ ΚΟΙΡΑΝΟΣ ΕΣΤΩ.
ΕΥΧΕΛΡΑΙ, ΠΑΝΤΑΣ ΔΕ ΘΕΩΝ ΧΑΤΕΟ
ΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΙ

Αλεξάνδρος ὁ βασιλεὺς ἰδὼν Διογένην κοιμώμενον ἐν
πίθῳ ἔφη, πῆθε κατὰ φρενῶν, ὃ δὲ φιλόσοφος, ἀναστὰς ἔειπεν ὁ
βασιλεὺς μέγιστε, τίλω Τόχης γαλακτικῆν ἢ φρενῶν πίθον,
ἢς μὴ παρῶσθῃς δυσχῆσιν αἰ φρενες.
Ὁ αὐτοῦ βασιλῆ ἐπιαιτήσης τῆς αἰτησῆς ὀλοκπιαδός
ἔφη, ἐν παντί τῷ βίῳ Τρεῖς μετακελεύσεις εἶναι.
μῖαν μὲν ἐπὶ τῇ γυναικὶ πειθεύσαι λόγον ἀπορροῆν
Τὸν ἕτερον δὲ πλεύσαι, ὅπως δυνατὸν πειθεύσαι. τὴν δὲ
τρίτην, ὅτι καὶ ἡμέραν ἀδιάθετος ἔμεινεν.



5. ¿Puedes escribir para cultivar el asombro?

Cada vez que miro por la ventana, me doy cuenta de que el universo no gira en torno a mí, sino que me incluye.

David Pollay

Las experiencias que invitan al asombro pueden ayudarnos a expandir nuestro sentido de identidad, a redefinir nuestra posición en el mundo y a valorar nuestro lugar en el universo. El asombro es una emoción que abre la mente, ilumina el camino de la observación de cuanto nos rodea, permite preguntar sobre lo que nos desconcierta y nos ayuda a dialogar con lo terrible y lo prodigioso que tiene la vida.

Ejercicio

Piensa en algo que te haya sorprendido en la última semana. Escribe tres minutos sobre tu asombro.

Entendemos al asombro como el resultado de algo inesperado que conlleva sorpresa, estupefacción, pasmo o tribulación. El asombro puede provocarse por un acontecimiento positivo, pero también por un hecho negativo o doloroso. Nos capacita para ayudarnos a construir nuevos recursos, a vivir provechosamente y a resolver problemas de forma creativa. “Busca experiencias que te pongan la piel de gallina” es el consejo de Dacher Keltner, uno de los estudiosos del asombro.

Más ejercicios para invitar al asombro:

- Observa o recuerda un amanecer, un jardín, un eclipse, las hojas de un árbol,

la portada de un libro, una luna roja, un terremoto, la turbulencia en un avión. Escribe tres minutos sobre ello.

- Piensa en una película o una pieza musical que te mueve, que te conmueve. Reflexiona sobre ello y escribe tres minutos.
- Ve un documental sobre naturaleza de David Attenborough y coméntalo con otros a través de las redes o el teléfono.
- Asiste a exposiciones artísticas, hay muchas en internet. Cuando lo hagas, escribe tus reacciones a la experiencia durante unos minutos.
- Ahora en la tele o en internet podemos ver conductas altruistas, incluso heroicas y permitir que nos inspiren. ¿Te acuerdas de alguna? Escribe tres minutos sobre ella. ¿Cómo te inspiró? ¿Puedes pensar en algo inspirador que tú hayas hecho?

La capacidad de asombro está presente en los niños y en los adultos y con ella se cultiva la curiosidad, que es el motor del aprendizaje. Se ha encontrado que incluso más que el orgullo o la satisfacción, el asombro invita a las personas a cooperar, a compartir, a sacrificarse por otras y todo ello lubrica la vida en sociedad. Algunos estudios han explicado el vínculo entre asombro y altruismo: estar en presencia de

lo magnífico es una invitación a un yo más modesto, menos narcisista, y más amable.



Referencias

- Si quieres saber más sobre el asombro puedes revisar [el artículo](#) de Dacher Keltner.
- Puedes revisar también [el artículo](#) de la revista *Nova* de PBS.
- Si tienes ganas de observar una pintura sublime, aquí está el barco de esclavos de [Turner](#).
- Para admirar el cosmos, da click [aquí](#).

Omne exaudi orationem meam: et clamor meus ad te veniat. Non auer-
 tas faciem tuam a me in quacunque die tribulor inclina ad me Au-
 rem tuam. In quacunque die inuocauero te: uelociter exaudi me. Quia defecerunt
 sicut fumus dies mei: ossa mea sicut cremum aruerunt. Percussus sum ut
 fruum: et aruit cor meum quia oblitus sum comedere panem meum: A uoce
 gemitus mei: adhesit os meum carni mee. Similis factus sum pellicano solitu-
 dinis factus sum: sicut nicticorax in domicilio. Vigilavi, et factus sum sicut pas-
 ser solitarius in tecto. Tota die exprobrabant mihi inimici mei: et qui laudabat
 me aduersum me iurabant. Quia cinerem tanquam panem manducabam: et
 poculum meum cum fletu miscebam. A facie irae indignationis tuae: quia et



6. ¿Puedes escribir desde la poesía de otros?

Escribir te hace más humano.

Doris Lessing

La poeta, Enriqueta Ochoa nació en 1928 en Torreón, Coahuila. Fue profesora y coordinó talleres literarios del INBA en Aguascalientes, Torreón, Tlaxcala y la Ciudad de México. Sus poemas han sido traducidos al inglés, francés, alemán y japonés. En 1994 se creó el Certamen Nacional de Poesía Enriqueta Ochoa. Le otorgaron la medalla de Bellas Artes en 2008. Murió ese año, en la Ciudad de México. En una entrevista Ochoa dijo:

Una vez leí un libro en que había un pozo del misterio a donde sólo podían entrar dos seres: el poeta y el místico. Al igual que el místico, el poeta se echa un clavado ahí; ambos encuentran tesoros maravillosos en el fondo del misterio. El poeta los saca y los transforma en palabras, sin darse cuenta; el místico los saca y los transforma en oraciones. La poesía nace con uno; como producto de algo que es un misterio: no podemos saber de dónde viene, pero a veces, se nos abre...

Aquí uno de sus poemas, *Pespunteo mis días*:

Pespunteo mis días,
aliño la más inútil de mis prendas,
tiro el agujón de la susceptibilidad al cesto,
las tijeras de alguna palabra inoportuna
que pudiera cortar;
remozo el paisaje en la retina,
deshollino el pecho,
limpio los tejados enmohecidos
por tantas lluvias de sal
en el dolor
y me dispongo a nacer.

Ejercicio

Escribe durante seis minutos tus reacciones al poema, tus interpretaciones, todas son correctas, es la maravilla de la poesía. Cuando termines elige de esta lista cinco objetos: sofá, mascada, sombrero, bata, espejo, abrigo, almohada, manta, bicicleta, tapete. Ahora elige diez palabras del poema de Enriqueta Ochoa. Escribe tu propio texto —puede ser poético o no—.

Durante diez minutos combina las dos listas.

Si quieres escribir poesía, toma en cuenta que la palabra poesía proviene del término griego “poiesis” que significa crear o fabricar. Todos somos capaces de inventar. La poesía es la manifestación del sentimiento estético (que no tiene que ver con lo bonito) a través de la palabra, ya sea en verso o en prosa.

En nuestros días, existe una gran libertad; no se trata de medir, o de rimar, implica escribir tal como fluye el pensamiento para expresar sentimientos o ideas de una forma sonora, con tu ritmo. No hay normas concretas sobre cómo hacer poesía o prosa poética. Tu voz y tus experiencias son únicas como será tu expresión de ellas.

Nadie es creativo sin apoyarse en otros. Copiar es el inicio de un proceso de creación. Es una forma de inspirarnos para encontrar nuestra voz. Algunos tips:

- Inspírate en los poemas que te gustan. Cópialos, altéralos, hazlos tuyos.
- Las palabras tienden a ser más escogidas para darle musicalidad al texto.
- Se sugiere evitar las preposiciones (a, ante, bajo, cabe...) y las frases largas.

- Las imágenes son una descripción que atrae a uno de los cinco sentidos. Úsalas cuando las necesites.

- Evita que suene a lugar común: “te amo con toda el alma” o “te bajo las estrellas”, “tus dientes de perla”...



Referencias

- Si quieres escuchar a Enriqueta Ochoa leyendo uno de sus poemas, mira [aquí](#).
- Puedes revisar [este artículo](#) sobre ella.
- Un libro que te puede ayudar a copiar es el de Austin Kleon, *Roba como un artista. Las diez cosas que nadie te ha dicho sobre ser creativo*. Cómpralo [aquí](#).

Omnipotens et adifericore Deus qui caelos caeloꝝ qꝫ virtutes ad mirabili di
spensatione regis. et omnia iusto iudicio discernis. Qui de iuis
et electis lapidibus æternum Lordis habitaculum tuæ ualesta
ti Dedicasti: Te per sancte et Iudiuuqꝫ trinitatis nomeu & Confessionem
omnium fidelium Ego miserimus immundis labijs exorare præsumo. Et
per intercessiones et Merita sanctorꝫ quorum hodie festa celebramus
vel quoz hic sacræ pausant Reliquie mei cordis tenebras lumine tuæ
indulgentiæ illustrare. et pectoris mei duritiã tuo suau iugo e domare di
gneris. Ne despicias in me misero. creatura tua. Omnipotens Deus opus
manuum tuarum. Sed in hoc templo. Quis hodie diem dedicationis cele
bramus: exaudi præces mei indigni famuli tui. ne per innumeras facino
rum meorum Ruinas mihi misero. illa et cetera



7. ¿Puedes escribir para apreciar tu vulnerabilidad?

¿Por qué luchamos contra la vulnerabilidad? ¿Por qué nos asusta mostrarnos frágiles ante los demás? La vulnerabilidad está ligada a la vergüenza y al miedo; miedo a no ser aceptado, a ser criticado por los demás. Los seres humanos tenemos una inclinación a sentir que podemos controlar y predecir. Sentirnos vulnerables implica aceptar que no siempre estamos en control. Se necesita valor para asumirlo así, para mostrarnos frágiles. Ello además implica desvincularse de identidades rígidas como son femenino/masculino, autoritario/laxo, exitoso/fracasado. Más bien es admitir que la vida no está en los extremos, ni es blanca o negra. Admitir nuestras imperfecciones nos ayuda a solidarizarnos con los demás, a sentirnos menos diferentes y más humanos. Aceptar la vulnerabilidad abre todos estos caminos.

Brené Brown es socióloga, profesora e investigadora de la Universidad de Houston. Estudia desde hace más de veinte años la valentía, la vulnerabilidad, la vergüenza y la empatía. Ella dice: "Estoy muy agradecida por sentirme vulnerable, porque implica que estoy viva". Plantea además, que es importante aceptar que somos imperfectos y que ser compasivos, amables e indulgentes con nosotros mismos es una virtud que debemos aprender y reeducar cada día.

¿Queremos ser competitivos, siempre ser los mejores, siempre destacar? Cuando somos niños y no conseguimos sobresalir, se crean sentimientos de fracaso, de falta de valía y eso genera frustraciones. Cuando somos adultos, sucede lo mismo si no tenemos un buen coche, un buen trabajo. Si a eso le sumamos que en las redes

parece que todo es perfecto porque sólo mostramos cuando estamos felices o somos exitosos en el trabajo y en lo personal, se vuelve prácticamente imposible aceptar nuestra vulnerabilidad. ¿Y si la valentía está en aceptar que somos imperfectos?

Según las ideas de la escritora, profesora, filósofa y activista Susan Sontag, la fotografía es tan solo una interpretación de la realidad que, además de ayudar al individuo a expresarse, invita a la conversación; pero al ser sólo una interpretación, sólo un fragmento, corremos el riesgo de pensar que estamos viendo una versión definitiva.

Ejercicio

Toma una *selfie* con tu teléfono. Viendo tu fotografía, escribe durante diez minutos qué es lo que falta, qué es lo que no está en la fotografía o no pones porque te hace sentir vulnerable.

Cuando he usado este ejercicio, las personas han hablado de que en la foto no se ve que tienen un papá enfermo, no sale que están preocupadas por pagar la renta de su consultorio, a veces, incluso, un dolor de estómago. Escribe lo que te viene a la mente, haz una lista de tus defectos y analiza cómo puedes empezar a verlos

como tus aliados. Haz un plan, empieza pensando en un cambio pequeño que te permita apreciar tu vulnerabilidad.



Referencias

- Si quieres saber más sobre el tema, escucha la [Ted Talk de Brené Brown](#).
- Dale click [aquí](#) si quieres hacer más ejercicios para invitar a tu vulnerabilidad.

Ad cœnam Agni prouidi et stolis albis candidi: post transitum Maris rubri Chri-
sto canamus Principi. Cuius corpus sanctissimum in Ara crucis torridum: cruce
re eius R. osto gustando uiuimus deo. Protecti pascha uespere ac deua stante
Angelo: erepti de durissimo Pharaonis Imperio. Iam Pascha nostrum Christus est qui
immolatus Agnus est: sinceritatis azyma caro eius oblata est. O uere digna hostia per
quam fracta sunt tartara, redempta plebs captiuata reddita uite premia. Cum surgit
Christus tumulo uictor redit de barathro: tyrannum trudens uinculo et reserans para-
disum. Quasumus auctor Oium In hoc Paschali gaudio: ab omni mortis impetu tuum
defende papulum Gloria tibi Domine qui surrexisti a mortuis: cum patre et cœt



8. ¿Puedes escribir para reforzar tu longanimidad?

La longanimidad, de las palabras latinas *longus* (largo) y *animus* (alma), “largo sufrimiento”, es la relación entre la tenacidad y constancia de ánimo frente a los obstáculos y el infortunio. La longanimidad invita a nuestra templanza para darle un giro a una mala situación y para conservar una buena actitud ante la adversidad. Está también emparentada con la bondad, la clemencia, la valentía y la generosidad.

La longanimidad es un propulsor que empuja, que invita al perdón frente a situaciones complicadas, que nos hace fuertes ante los obstáculos y que impide que nos demos por vencidos. Es un antídoto frente a la intolerancia, la impaciencia, el rencor y la ira.

Nelson Mandela, el activista que dedicó su vida a combatir el *apartheid*,

puso en práctica la longanimidad. Durante los muchos años que estuvo en prisión en Sudáfrica, recitaba este poema:

Invictus de William Hentley:

Más allá de la noche que me cubre,
negra como el abismo insondable,
doy gracias a los dioses que puedan
existir por mi alma inconquistable.
En la azarosas garras de las circunstancias
no he gemido ni llorado.

Sometido a los golpes del azar
mi cabeza sangra, pero está erguida.
Más allá de este lugar de ira y llantos
yace sino el horror de la sombra,
Y aún la amenaza de los años
me halla y me hallará sin temor.

No importa cuán estrecha sea la puerta,
cuán cargada de castigos la sentencia,
soy el amo de mi destino,
soy el capitán de mi alma.

Mandela sufrió racismo y violencia. Sin embargo, no se dejó abatir. Perseveró en su causa y en la de los seres humanos por más de cuarenta años. Su valentía implicó no cejar y cuando el momento lo exigió, supo perdonar. ¿Qué de estos versos mantuvo en pie a Mandela?

Ejercicio

Escribe entre cinco y siete minutos sobre cómo hace eco en ti la valentía expresada en los versos anteriores. Y ahora, lee este otro poema traducido del náhuatl, escrito por Nezahualcóyotl, el emperador poeta de los aztecas.

Alegraos de Nezahualcóyotl

Alegraos con las flores que embriagan, las que están en nuestras manos.
Que sean puestos ya los collares de flores.
Nuestras flores del tiempo de lluvia, fragantes flores, abren ya sus corolas.
Por allí anda el ave, parlotea y canta, viene a conocer la casa del dios.
Sólo con nuestras flores nos alegramos.
Sólo con nuestros cantos, parece vuestra tristeza.
Oh señores, con esto, vuestro disgusto se disipa.

Las inventa el dador de la vida, las ha hecho descender el inventor de sí mismo, flores placenteras, con ellas vuestro disgusto se disipa.

Escribe dos minutos sobre cómo resonaste con esta poesía. En otros dos minutos escribe: ¿Qué cantos, qué narraciones hacen que desaparezca tu tristeza? Otros dos minutos: ¿Cuáles son esas flores que disipan tu malestar?

Ahora date por lo menos siete minutos para escribir un poema. No tiene que rimar, no tiene que ser bueno. Elige palabras y/o frases de los dos poemas anteriores, agrégale una pizca de tus ideas, alguna metáfora o conceptos, y prepara unos versos de longanimidad. Sigue tu receta creativa para que sean tuyos.

Este verso me salió del ejercicio:

Por los cantos que nos dan palabras doy gracias,
fragantes abren puertas,
incluso las estrechas,
erguidas flocean como ideas,
más allá de las sombras,
al disgusto azaroso,
disipan.



Referencias

- La longanimidad en palabras de Alex Rovia.
- Si quieres música para inspirarte, escucha la Obertura 1812 de Tchaikovski, Opus 49.
- Una película en la que puedes saber más sobre Mandela es Invictus (2009).

BESTES ANIMAS IN
PRAESENS VITAE VARIAS
VIAE TAS AD EXCEPTAM
TRIAM QUIRIBUS DAT. II.
L. S. V. M. P. P. V.



9. ¿Puedes escribir para encontrar tu experiencia óptima?

¿Qué es lo que hace que la vida sea digna de ser vivida? Mihaly Csikszentmihalyi, psicólogo de la Universidad de Chicago, marcó un antes y un después con su libro *Fluir: una psicología de la felicidad*. Después de haber sobrevivido a la Segunda Guerra Mundial, se percató de que algunas personas que habían sufrido los eventos de la guerra y la posguerra lograban sobreponerse, incluso teniendo vidas satisfactorias.

En una conversación que sostuve con él, Csikszentmihalyi afirmó que estas experiencias lo llevaron a concluir que la felicidad está en un estado interno, no uno externo, en ser activo, no pasivo, en buscar, siempre, retos alcanzables, ya que

si los desafíos y también las habilidades son altos, las personas reportan tener experiencias de flujo o experiencias óptimas. Cuando las habilidades son altas y los desafíos son bajos se da el aburrimiento, por ejemplo, lograr en el piano la primera pieza musical es de lo más absorbente, pero después necesitas que las piezas sean más complejas para que ejecutarlas se vuelva una experiencia de *flow*.

Los mejores momentos de nuestras vidas no son los tiempos pasivos, receptivos y relajantes... Los mejores momentos generalmente ocurren si el cuerpo o la mente de una persona se estira al límite en un esfuerzo voluntario para lograr algo difícil y que valga la pena.

En su libro de 1988, Csikszentmihalyi y su esposa Isabella plantean que se está en flujo cuando la mente “no está divagando. No estoy pensando en otra cosa. Estoy totalmente involucrado en lo que estoy haciendo. Mi cuerpo se siente bien. Parece que no escucho nada. El mundo parece estar separado de mí. Soy menos consciente de mí y de mis problemas”.

Ejercicio

El *flow* o la experiencia óptima se da cuando la persona está completamente absorta en una actividad con el único objetivo de la satisfacción y el placer de hacerla; el tiempo en el que se ejecuta esa actividad se distorsiona, generalmente “se pasa volando”. ¿Recuerdas haber tenido algunas de estas sensaciones? Escríbelas por tres minutos.

Según la psicóloga Margarita Tarragona, experta en psicología positiva que me presentó a Csikszentmihalyi, con frecuencia las personas rememoran con nostalgia haber tenido este tipo de experiencias, como ir a clases de baile o tocar un instrumento musical. Escribe y describe por cinco minutos algo que hacías en tu infancia o adolescencia que te reportaba felicidad.

Cuando somos jóvenes, por lo general los retos nos llegan y los tomamos con gusto. Con el paso del tiempo, tenemos que “salir a buscarlos”. Piensa en nuevos retos que te gustaría alcanzar en el futuro. Haz una lista, corta o larga durante dos minutos. Piensa cómo lo vas a lograr. Escribe otros cinco minutos.

Hacer algo con los demás, sentirte apoyado por una persona o un grupo, te ayuda a alcanzar las experiencias óptimas. ¿Cuáles son las personas con quienes puedes hacer cosas importantes, con quienes puedes fluir en acción? ¿Cuál es esa pequeña burbuja en la que sientes que puedes fluir? Piensa en dos personas y describe por qué hacen un buen equipo. Date siete minutos.



Referencias

- La [Ted Talk](#) de Mihaly Csikszentmihalyi.
- Mihaly e Isabella Csikszentmihalyi, *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, Nueva York: Cambridge University Press, p.195.
- El libro de Margarita Tarragona, *Tu mejor tú. Cómo la psicología positiva te enseña a subrayar las experiencias que fortalecen tu identidad* (2015).

ut quasi pro dno lumine humanitati cobulatur. quæ ta
munice sententiæ Diffinitione Distinguitur: si In hau
beres et Debiles conferatur. Nam hospitalem esse
remuneratur. affectus Avaritiæ est postremo Qua
si emeritæ militiæ (vi Ro continen Darum lipen Dum e



10. ¿Puedes escribir para saborear?

En México tenemos una tradición culinaria tan vasta y exquisita que con regularidad comemos platillos deliciosos, pero saborear implica mucho más que degustar. Recordar con alegría el pasado y anticipar el futuro son formas efectivas de engrosar el valor de las experiencias y de las emociones positivas. A ello se le llama "saborear".

Saborear implica fluir con la experiencia, percibir lo bueno, quedarse en el momento pensando y congratulándose por lo vivido, invita a subrayar emociones positivas como gratitud, amor, asombro, buen humor...

Cuanto más saboreamos, baja el estrés. Al aumentar el placer se puede elevar nuestro bienestar psicológico. Y, algo buenísimo: un mayor bienestar está relaciona-

do con una mejor función del sistema inmune. Saborear nos ayuda a aumentar el goce de las experiencias, revivirlas y generar bienestar. Para lograr este disfrute, el psicólogo Chris Peterson recomendaba las siguientes acciones. A ellas les agregué pequeños ejercicios de escritura.

Ejercicios

- Compartir. Comenta con otros tu experiencia y lo que hace valioso a este momento. Cuéntale al papel. Escribe durante dos minutos una experiencia agradable de la última semana.

- Recordar. Toma “fotos mentales” de la situación, o guarda un recuerdo físico de la misma. *Souvenir* viene del francés: ‘objeto que sirve como recuerdo de la visita a un lugar’. A la experiencia agradable de la última semana sobre la que escribiste, añade un dibujo, la letra de una canción que te recuerde las sensaciones que tuviste o piensa y describe un objeto (*souvenir* virtual) que maximice la experiencia.
- Felicítate. Reconoce tus logros, lo que has hecho bien, sin temor a un falso orgullo. Escribe durante dos minutos con genuina admiración sobre tus logros recientes o pasados.
- Agudizar la percepción. Es importante distinguir los diferentes elementos del momento, lo que pasó, tus emociones y tus percepciones. Al escribir dos minutos sobre sensaciones de un recuerdo, te permites profundizar, saborear: qué veías, qué escuchabas, qué oías, memorias de tacto, también...
- Absorber. Sumérgete en el placer de la experiencia, en la conexión con lo que escribiste. Al escribir sin preocuparte por otras cosas, permítete saborear.

Otro ejercicio

Otro modo de saborear es re-visitando tus platillos favoritos de la infancia. Haz una lista. Si no la sabes, averigua sus recetas.

Vuelve a disfrutar escribiendo cinco minutos sobre una o varias de ellas.

Saborear intencionalmente te conecta con el presente y con lo bueno de la vida. Te invito a saborear hoy por completo unas pocas cosas: una taza de té, un dulce, una rebanada de queso, una pasita, un gajo de naranja, algo, lo que tu quieras, y observa lo que sucede cuando lo haces. Cuando estás presente con tu experiencia y la saboreas, el ruido en tu mente se detiene, las películas mentales se esfuman y la mirada hacia adentro se vuelca hacia afuera nuevamente, conectándonos con el presente: saborear así es una forma de meditación.



Referencias

- Si quieres saber más sobre el “savoring” de psicología positiva, puedes revisar [este enlace](#).
- Si nunca la has visto, puede valer la pena que veas la película *Como agua para chocolate*, de Alfonso Arau (1992) basada en una novela de Laura Esquivel.
- Puedes leer la biografía del chef Nigel Slater, *Toast* (2011), [aquí](#).



Wir Erden
vnd von Gottes genaden
Erwelter Romischer Kayser
zu allen Zeiten Kierer des Re-
ichs in Germanen zu Hung-
geren Behem Dalmatien Cro-
atien vnd Slavonien zu
ung in Italien in Hispanien Se-
therron in Osterreich hertog
zu Burgundt zu Brabant zu
Athenien in Luxemburg in Wir-
temberch in der vngarischen Reich-
vnter in Schwaben in Nassau in den
Niederlanden Romischer Reichs zu Bur-



11. ¿Puedes meditar escribiendo?

La meditación es una actividad que se desarrolló en la India y puede producir un estado de relajamiento profundo y tranquilidad mental, se ha practicado por miles de años. El objeto clásico de concentración en la meditación es la respiración, se hace conciencia del aire que inspiras y sale del cuerpo. En la meditación de caminar sientes los pies y observas tu caminata. En la meditación de escritura es el movimiento de la mano y las palabras que fluyen lo que te ayuda a meditar.

Aunque la escritura se parece a la meditación, no son sinónimos. ¿Se puede meditar escribiendo? ¿Se puede escribir meditando? Pienso que sí. Como en toda experiencia óptima o *flow*, cuando estamos concentrados —en este caso en poner

palabras en el papel o el teclado— estamos meditando. Los gurús de la meditación sugieren aprender a estar en ti sin juzgarte, sin cambiar nada. De la misma forma, creo que aprender a meditar y hacernos de ese hábito facilita la experiencia de escribir.

Ejercicio

Busca un espacio cómodo para ti. Si estás sentada, apoya los pies en el piso. Que no te apriete nada de tu ropa. Relaja los músculos de la cara, mete y saca la lengua tres veces. Respira y exhala diez veces de forma profunda. Observa en tu mente a tu cuerpo, no cambies nada, sólo inhalaaaaa y exhalaaaaa. Si algo te distrae, regresa sua-

vemente a tu cuerpo respirando. Ahora escribe por diez minutos sin interrupción. Sentimientos y pensamientos profundos: permite que afloren, sin orden, sin cambios, fluye con lo que viene a ti. Deja de lado a la parte crítica de tu mente, observa tus pensamientos, sin que te atrapen, sólo ponlos en papel. Acepta lo que sientes, sin intentar modificarlo y descríbelo. Vuelve a respirar de forma profunda diez veces. Observa tu cuerpo mientras lo haces, no cambies nada. Al terminar lee tu texto en voz alta. ¿Qué sucede cuando lo haces? Las ideas o sentimientos que surgen escríbelos durante seis minutos.



Referencias

- Aquí un [video corto de relajación](#). Hay muchos en internet, encuentra uno que te guste.
- Para saber más de meditación, está esta [página de la Clínica Mayo](#).

Quoniam iniquitates meae super gressus sunt caput meum, & sicut onus
gravis gravate sunt super me. Putruerunt & corrupte sunt
cicatrices meae: à facie insipientiae meae miser factus sum, & cur-
vatus sum usque in finem, tota die contristatus ingrediebar. Quo-
niam lumbi mei impleti sunt illusionibus: & non es sanitas etc.



12. ¿Puedes escribir para encontrar esperanza?

Esperanza no es lo mismo que optimismo. No es la convicción de que algo saldrá bien, sino la certeza de que algo tiene sentido.

Vaclav Hável

El que espera, desespera. ¿Cómo invitas a tu paciencia cuando te llega la desesperación? Si tener paciencia implica una buena actitud mientras esperamos, ¿cómo podemos desinflar a la desesperación? ¿Cómo podemos darle tiempo al tiempo?

La palabra en hebreo implica la expectativa de obtener lo que se desea, ya que la palabra hace referencia a un cordón o a una cuerda y viene de la raíz hebrea *kavah*, que significa unir, recolectar; es decir, esperar algo unido con una cuerda. Es la idea de un objeto concreto, una cuerda tejida. Es algo que vemos con los ojos y tomamos con nuestras manos.

Existen situaciones injustas, negativas, tristes, que nos alejan de nuestros objetivos, pero tener la esperanza de que hay una salida nos invita a verla o a crearla. La esperanza está siempre a nuestro alcance. Es un estado de ánimo en el que sentimos posible que se dé aquello que queremos, nos recuerda que tenemos las herramientas para poder seguir adelante cuando todo parece estar perdido. La esperanza nos ayuda a perseverar y así a recuperarnos de los contratiempos. La esperanza nos alienta a no darnos por vencidos ante las dificultades.

Ejercicio

Si estás pasando por una etapa difícil o pasaste por una y todavía te tiene atrapado, si has sentido que se te escapa la esperanza de las manos, haz un juego en el tiempo, piensa en el malestar como si ya lo hubieras superado y escribe contestando a las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál fue uno de los momentos más difíciles de esta época?
2. ¿De qué estás más agradecido?
3. ¿Cuál fue tu logro más importante en esa etapa?
4. ¿Qué es algo nuevo que hayas aprendido?
5. ¿Tienes algún nuevo proyecto para tu vida?

"Cuando la adversidad te golpea, es cuando tienes que ser el más tranquilo. Dar un paso atrás, permanecer fuerte, permanecer conectado a la tierra y seguir adelante" dice LL Cool J, cantante de rap y actor estadounidense.



Referencias

- Un artículo de Margarita Tarragona sobre la esperanza.
- La película *En busca de la felicidad* (2006) con Will Smith.
- Ponte de buenas con la canción de Diego Torres "Color esperanza", que puedes escuchar [aquí](#).

nam gentem' super gentem & surgere ead' unq' p' a
uram te' ris in istel' e' p' los iam in nostris tribulationibus & er
nimbs, quam in co' dicibus legimus, uam re' remotis
brbes inumeras subruat ex d' l'is mundi partibus,
citis Quia frequenter d' u' d'imus pe' silenti d' m



13. *Quick fics* o *quick fix*

Estos ejercicios rápidos son sólo un pretexto para mover los dedos o darle al teclado. En realidad no resuelven, pero sí invitan. Si estás atorado o atorada, puedes hacer uno o varios de estos brevísimos ejercicios. Lo importante es que te metas en el proceso. No te pueden salir mal. Lo que escribas puede ser una invitación a eso: a que sigas escribiendo.

- "Tenemos que enseñar a los niños las reglas de la igualdad y el respeto, para que cuando crezcan la equidad sea algo natural". Beyoncé, cantante, compositora, bailarina y actriz estadounidense. ¿Cómo se enseña el respeto? Escribe tus ideas por tres minutos.
- "Somos el resultado de lo que hemos pensado, fundado en nuestros pensa-

mientos y hecho con nuestros pensamientos". Buda nació en la frontera entre Nepal y la India. Filósofo y sabio con cuyas enseñanzas se desarrolló el budismo. El pensamiento negativo genera realidades negativas y una actitud positiva ayuda a que vivamos mejor. ¿Qué opinas? Escribe tres minutos.

- "La virtud está en ser tranquilo y fuerte; con el fuego interior todo se abrasa". Rubén Darío, poeta, periodista y diplomático nicaragüense. Sentir sí, pero sin convertirte en esclavo de tus pasiones. Cuando expresas tus pensamientos y sentimientos se genera un diálogo dentro de ti que invita al equilibrio. ¿Cómo cultivar la tranquilidad? Escribe unos minutos.

- "El mayor peligro que nos depara el futuro es la apatía". Jane Goodall, naturalista inglesa. ¿Cómo concebir los tiempos que vienen? Escribe unos minutos para generar ideas con la frase de esta gran primatóloga.
- "No podemos dejar que las percepciones limitadas de los demás terminen definiéndonos". Virginia Satir, psicoterapeuta estadounidense. Para crear autoimagen y autoconcepto, hagamos caso a nuestra versión acompañada de las opiniones de quienes sí valoramos. Escribe unos minutos.
- Y de Sor Juana Inés de las Cruz, escritora y religiosa, quien nació en el Estado de México: "No estudio por saber más, sino por ignorar menos". El cambio pequeño puede abrirnos a otras voces. Si tienes ganas escribe tres minutos.
- "La armonía de este mundo está formada por discordancias". Séneca, filósofo, político, orador y escritor romano. El equilibrio se da cuando conviven lo positivo y lo negativo. ¿Cómo aumentar lo positivo, sin dejar de ver lo negativo? Escribe tres minutos tus ideas.
- "Si eres flexible, te mantendrás recto". Lao Tse, filósofo chino. La estabilidad se da cuando estamos abiertos al cambio.

Escribe tu reflexión sobre ello en tres minutos.

- "A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar del sufrimiento, pero ese mar sería peor si le faltara nuestra gota". Teresa de Calcuta, de origen albanés naturalizada india, fundó a las Misioneras de la Caridad, obtuvo el Premio Nobel de la Paz. Haz algo pequeño para los demás y sentirás un gusto enorme. ¿Tienes ejemplos? Descríbelos durante unos minutos.

DEVS QUI NOS IN ETATIBUS
PERICVLIS CONSTI-
TUITOS: PRO HUMANA SCILICET
FRAGILITATE NON POSSE
SUBSISTERE ANNOBIS SATI-
TEM:



Ahora sí: está en tus manos —en tus dedos— ponerte a escribir. Hazlo. En el mejor de los casos, encontrarás nuevos derroteros y posibilidades. Podrás escribir para recalibrar el pasado, prepararte para el futuro y gozar el presente. En el peor escenario, pasarás ratos muy entretenidos. Y en la maravillosa circularidad del mundo, ojalá que este final sea un comienzo.

sobre la autora

ELENA FERNÁNDEZ (Ciudad de México, 1957) hizo la licenciatura en psicología y la maestría en el departamento de Arte en la Universidad Iberoamericana. Obtuvo el doctorado en creación literaria en Casa Lamm. Hizo dos pasantías, una en psicoterapia breve y otra en terapia familiar en el Mental Research Institute en Palo Alto, California. Elena es fundadora y docente de Grupo Campos Elíseos, afiliado a Houston Galveston Institute en Texas. Da talleres en el Centro de Bienestar del Hospital ABC en México.

Después de haber trabajado con distintos modelos terapéuticos, Elena desarrolla formas creativas para tener conversaciones relevantes. Piensa que las conversaciones dialógicas (escuchar y ser escuchado) tienen una capacidad creadora. Dado su interés por el arte en general y la literatura en particular, y su conocimiento sobre la psicoterapia sistémica y posmoderna, Elena ha puesto a conversar estos dos mundos. Actualmente ofrece talleres tanto a consultantes como a terapeutas. En su práctica como docente, Elena se enfoca en crear espacios de reflexión donde la gente encuentra una voz que comparte con la comunidad y se enriquece de ella y explora nuevas formas de trabajar su postura en las sesiones terapéuticas. Para lograr esto, se sirve de la escritura, el collage, la meditación y la literatura.

sobre la editora

MARISOL GARCÍA WALLS (Ciudad de México, 1989) es escritora e investigadora. Estudió la licenciatura en el Colegio de Letras Hispánicas de la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM y realizó la maestría en Estudios de Arte en la Universidad Iberoamericana. Sus intereses están en las fronteras entre los objetos cotidianos y los objetos artísticos, los archivos y los museos.

Este libro se terminó de formar en la Ciudad
de México, el 19 de octubre de 2020.
Las imágenes provienen del *Mira calligraphiae
monumenta* (1561-1596), pueden consultarse
[aquí](#). En la composición se usaron los tipos
Didot y Optima. Circulará en formato digital
para su difusión sin fines de lucro.