

LA POESÍATERAPIA: ENFRENTANDO Y MANEJANDO EL DOLOR

Maribel León
Fernández*

Resumen: Este artículo presenta una propuesta para enfrentar y manejar el dolor y la enfermedad basada en los factores y beneficios curativos de la poesía como terapia.

Se analiza la forma como ha sido utilizada la literatura (lectura y escritura) para fines terapéuticos a través de la historia y establece algunas actividades que se pueden realizar.

Palabras clave: poesía, terapia, manejo, dolor, enfermedad.

Abstract: The present article proposes a methodology to face and handle pain and illness based on the factors and healing benefits of poetry as therapy. The use of related literature (reading and writing) for therapeutic purposes through history is fully analyzed along with some dynamics to be performed.

Key Words: Poetry, therapy, handling, pain, illness.

*“Y pasa el poeta por la vida,
ignoto entre los hombres,
con ese estruendo
de música adentro,
sin saber qué hacer, a
veces,
con tanto dolor y tanto
gozo.”*

*“Es el oficio de la verdadera
poesía descansar, aliviar,
consolar, inspirar...”*

Helena Ospina de Fonseca

*“Los pensamientos son las
manos del alma que
moldean la vida del
hombre”*

Dr. Angel Escudero

La palabra es poder y con ella se relacionan todos los cambios significativos, tanto en las personas como en las sociedades. El lenguaje

* Profesora, extensionista, investigadora y Coordinadora del Programa de Atención Integral de la Persona Adulta Mayor (PAIPAM) del Centro de Estudios Generales, Universidad Nacional. Egresada de la Maestría Interdisciplinaria en Gerontología de la Universidad de Costa Rica.

expresa la visión del mundo de cada persona y es una vía de autoconocimiento y transformación personal lo que permite a su vez la comprensión del mundo y posibilita una interacción sana consigo misma o mismo y con las otras personas en la sociedad.

Origen del dolor y la muerte: pecado original

Desde el punto de vista del cristianismo, creencia generalizada en nuestra sociedad, cuando Dios creó al hombre y a la mujer, el dolor y la muerte no existían para ellos, pero al desobedecer éstos fueron castigados con sufrir dolor: “A la mujer dijo: Multiplicaré en gran manera los dolores en tus preñeces; con dolor darás a luz los hijos;...y al hombre dijo: ...maldita será la tierra por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida” (La Biblia: Génesis 3: 16-19); y a morir: “Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra, porque de ella fuiste tomado; pues polvo eres, y al polvo volverás” (Idem.).

Se puede observar que, desde ese momento, se establece el dolor no sólo físico, parir con dolor, sino el emocional y espiritual, dolor que genera la responsabilidad, las tensiones, los diversos eventos estresores de la vida. También se establece el hecho de que la muerte implica volver a la esencia, entendida desde cada una de nuestras convicciones. Entonces, se puede afirmar que el dolor y la muer-

te son algo inherente a la condición humana.

Sin embargo, Dios que ama a las personas, a pesar de todo, las ha provisto de capacidades emocionales y cognitivas para enfrentar y superar tanto el dolor como la muerte: para el dolor, en su más amplia acepción, las ha dotado de una fuerza interior, que, en el caso de los cristianos, unida a Él los fortalece y pueden “pasar el Jordán” siempre seguros y creciendo cada vez más como personas; y para la muerte, les ha prometido y tienen esa gran esperanza: un más allá, una vida eterna, en donde ni la muerte ni el dolor existirán porque “Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y **ya no habrá muerte**, ni habrá más llanto, ni clamor, **ni dolor**; porque las primeras cosas pasaron” (La Biblia: Apocalipsis 21:4).

¿Qué se entiende por dolor?

Según Sandrin (2000, pp.21-23), “el dolor es una experiencia universal” y “el dolor del alma es como el del cuerpo, no podemos eliminarlo de nuestra vida”. El dolor puede ser entendido como “Una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada a un daño tisular real o potencial o descrito en términos de tal daño”, “...el dolor es un mecanismo de defensa y no podemos separarlo en tipos (emocional, físico, social, espiritual), el dolor es dolor” (Barcia, 2004).

“El dolor puede ser a veces el fruto final de una serie de emociones y

defensas que se producen en las zonas profundas de nuestra psique” (Sandrin, 2000, p.84). Por lo que aceptar el sufrimiento, como algo inherente a la naturaleza humana, lleva a plantearse que la persona no puede escapar a él por lo que “...nadie puede redimirle de su sufrimiento ni sufrir en su lugar. Su única oportunidad reside en la actitud que adopte al soportar su carga...lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento” (Frankl, 2001, pp.115-157). Se debe recordar que la aceptación “refleja una capacidad de asimilación de la realidad, sin necesidad de seguir reaccionando emocionalmente de manera desproporcionada” (Idem.).

En el orden fisiológico, para el control del dolor provocado por una enfermedad de tipo terminal (cáncer), existen diferentes Métodos Farmacológicos, pues “la base del tratamiento en el cáncer son los fármacos, la medicina complementaria es coadyuvante, nunca, en el caso del cáncer, se abandona el tratamiento farmacológico” (Barcia, 2004).

Un tratamiento farmacológico se inicia con un tipo específico de droga para un tipo específico de dolor, la dosis dependerá del paciente, se busca la ruta de administración adecuada, se valora la combinación con otros medicamentos, se anticipan los efectos secundarios y se observa la tolerancia.

Pero, como se explicó anteriormente, el dolor es dolor, y quien padece de un dolor físico, como en el caso de un cáncer, sufre dolor en todo su ser integral. Para ello existen Métodos No Farmacológicos que alivian al enfermo de su dolor, no sólo físico, a saber: 1. *Modalidades físicas*: rehabilitación o terapia física (estimulación cutánea-termoterapia, crioterapia, masaje-; ejercicio (activo y pasivo) y contraestimulación (acupuntura, estimulación eléctrica nerviosa transcutánea), 2. *Modalidades sociales*: relajación y visualización, distracción y reconceptualización, educación al paciente y sus familiares, hipnosis, grupos de apoyo, consejería espiritual, musicoterapia y pintura (Barcia, 2004). Por eso, esta propuesta se ubicará sobre la **poesiaterapia** como método no farmacológico en el manejo del dolor, entendido éste en su más amplio significado. Dado que la poesía es uno de los géneros de la literatura, primeramente se desarrollará de qué manera la literatura en general ha sido considerada como terapia en el manejo del dolor y en las enfermedades.

La literatura como terapia

Este apartado se desarrollará con la utilización de una traducción del artículo de Vicente (2005) quien se refiere a la Biblioterapia como una nueva forma de terapia que pretende prevenir una dolencia a través de los libros, es decir, curar

por medio de la palabra y la lectura, la cual, argumenta, tiene sus antecedentes en los tiempos antiguos en donde la palabra tuvo siempre mucho poder. Menciona como ejemplo las tribus africanas en donde el hechicero usaba la palabra con fines letales. Vicente inclusive habla del poder psicológico de la palabra y cita la Europa Moderna en donde ese poder psicológico de la palabra escrita es evidente y se ve manifestada en recitación de oraciones, lanzamiento de hechizos, declamación de poesías y cuentos. También hace referencia al hecho que su propio idioma (el portugués) es rico en ejemplos de palabras curativas (como dirigir la palabra a algo para efectos curativos, entre otros).

También comenta este autor que en la literatura religiosa mística y espiritual hay igualmente ejemplos de los efectos consoladores para el ser humano como los de los ejercicios espirituales, las oraciones y biografías de santos, sin olvidar las poesías, compañeras de millares y millares de individuos en los hospitales y en las prisiones, lo que ayuda a aminorar la soledad y el dolor que ésta produce a nivel emocional y espiritual.

Vicente (2005) hace un recorrido por la historia y manifiesta que ya, en la Poética, Aristóteles afirmaba que la palabra tenía un efecto catártico sobre el individuo; que en la Antigua Roma ya se practicaba la biblioterapia y que autoridades médicas recomendaban la lectura

como medio de desarrollar ciertas capacidades y habilidades en sus pacientes. Para el siglo XVIII surgió un movimiento que llevó la lectura a los hospitales y pensadores como Jean-Jacques Rousseau escribe un romance autoterapéutico (Émile). En el siglo XIX, John M. Galt defiende la lectura en las clínicas al considerarla informativa, destructora de pensamientos no saludables, promotora de diversión, ayudante en la mejora en la actitud de los pacientes durante la terapia y como agente de un acercamiento entre el hospital y el paciente. En el siglo XX es cuando surge la palabra Biblioterapia y en 1936, Marie-Madeleine Famin definió la función de la lectura en cuanto Biblioterapia. En 1941 aparece la primera definición del término, sin embargo, es hasta más tarde que se desarrolla la primera teoría consistente al respecto. Precisamente, esta terapia surge dentro de la relación de las bibliotecas con los sistemas de salud en Europa.

Este mismo autor determina tres variantes de la Biblioterapia, a saber: la que consiste en una terapia como ayuda en el proceso terapéutico, una segunda como terapia propia y una última como disciplina de desenvolvimiento y crecimiento personal. Como terapia propia se subdivide en: tradicional, también llamada receptiva o prescriptiva en la cual solamente se leen libros; la simbólica o inductiva, cuyo objetivo sería reactivar los afectos emocionales y resolver los bloqueos del

paciente, como por ejemplo escritura de diarios de vida y la expresiva o creativa, también llamada poesía terapia (tema de este trabajo) o Escritura Creativa.

Además de esto, presenta otro proceso terapéutico que consiste en que el paciente se identifique con personajes del texto (proyección), interprete causas, verbalice emociones y llegue al autoconocimiento, tolerancia, aprendizaje e interacción.

La Biblioterapia, como se puede observar, ofrece muchas y variadas opciones para que los textos sean utilizados para enfrentar, manejar y superar el dolor e inclusive en la cura de enfermedades.

La escritura como terapia

Aunque como se verá más adelante, en la propuesta que aquí se presenta, la poesía terapia está dirigida, tanto a personas que puedan o quieran escribir como para aquellas que no lo puedan hacer o no quieran, es necesario dar una revisada al tema de la escritura como terapia. Esta forma de terapia ha ayudado a personas tan diversas como veteranos de Vietnam, prisioneros de instituciones psiquiátricas y violadores a manejar traumas personales. Ha permitido reducir los síntomas en enfermedades específicas, tales como asma y artritis reumatoide. Más recientemente, ayudó a estudiantes estadounidenses a aceptar el 11 de septiembre (Pollard, 2002).

La psicoterapeuta Miriam Kuznets, citada por Pollard (2002), realiza una terapia que consiste en:

- Sugerir un tema.
- Describir algo que fue importante durante la niñez.
- Escribir por 15 ó 20 minutos.
- Compartir o no lo escrito.

La terapia con escritura permite escoger las palabras, y si se quiere, a solas, lo que resulta más cómodo en caso de personas a las que les cuesta expresarse oralmente. En una entrevista realizada a la psicóloga Hazel Carvajal (2004), ella comentó que a su consulta le han llegado personas a las que les cuesta mucho hablar y que, reconociendo su debilidad, le llevan un cuaderno en donde han escrito todo lo que sienten.

Para que una persona pueda usar la escritura como terapia, no se necesita que tenga conocimientos de literatura o de creación literaria, ya que, según Gillie Bolton, experta en el tema: "...si se está pensando en escribir por motivos terapéuticos, recomienda arrojar por la ventana las reglas de la escritura. Esta psicoterapeuta recomienda:

- Escribir por 6 minutos lo que venga a la cabeza, sin editar, sin preocuparse por la gramática, la ortografía ni el estilo.
- No deje de escribir hasta concluir con el tiempo establecido.

De acuerdo con Sandrin (2000, p.83), existen elementos que pueden ayudar al enfermo “a afrontar mejor su dolor, como poder expresar libremente la inquietud y verbalizar las emociones...”. Dicha verbalización podría bien ser no sólo oral, sino también en forma escrita, que sería en el caso de esta propuesta la de la poesía. (1)

Antes de exponer la propuesta, también es relevante hacer una revisión de lo que es poesía y su función expresiva, en donde se ubica parte del marco teórico.

La función de expresión, “catártica,” de la literatura: la poesía

Se entenderá la poesía como “...el género que expresa la realidad tal como la siente el individuo...implica cualquier vivencia humana: un sentimiento, un recuerdo, un punto de vista...” (Quijano, 1983, p.326).

Al proyectar el fenómeno literario sobre el plano psicológico, se descubren las funciones de la literatura al servicio de la persona, entre ellas la función de expresión del individuo, “...el escritor se manifiesta a sí mismo, se libera, formula su pensamiento, exterioriza sus ideas y su visión peculiar de las cosas” (Paz, 1999). Esta función de autoexpresión es de suma impor-

tancia dentro de la investigación psicoanalítica.

La poesía no es sólo aquella que tiene rima, ritmo, métrica, inclusive “...puede haber poesía sin versos”, inclusive, “el “lirismo” se puede dar en el teatro o en la narrativa” (Quijano, 1983, p.327). (2).

La poesía como técnica para manejar y superar el dolor

En noviembre del año 2003, se llevó a cabo el **Congreso Internacional de la Lengua** en Valladolid, España. El lema de dicho Congreso fue: “**Poesía necesaria**”, tomado de unos versos de Gabriel Celaya. Al respecto, Julia Uceda, quien obtuvo, a sus 77 años, el Premio Nacional de Literatura en la modalidad de Poesía, comenta que:

...hoy la poesía sigue siendo necesaria en esta época marcada por la tecnología y las prisas y que es así sin duda, como lo son la música, el reposo, la serenidad para pensar...En la poesía el lector debe tratar de reconocer sus propios sentimientos, decirse: “esto lo sentía yo”. La poesía está para abrir puertas a los sentimientos de los demás, que muchas veces, están reprimidos. Lo que pasa es que, a diferencia de la novela policíaca, por ejemplo, no es un género

(1) Al respecto, véase la carta estilo poético que escribió Christine Longaker y que aparece en las páginas 100 a la 103 del libro de Luciano Sandrin **Compañeros de Viaje: el enfermo y su cuidador**. (2) Ejemplo de esto es la prosa poética como en **Platero y yo**, de Juan Ramón Jiménez, **Rayuela**, de Julio Cortázar, y **Bodas de Sangre**, de Federico García Lorca, entre otros.

de mayorías, pero ayuda a reflexionar (Uceda, citada por Fernández del Vado, 2004).

En relación con la forma, "...ha explicado que sus poemas no suelen tener una elaboración intelectual profunda, ni una meticulosa corrección gramatical y sintáctica, sino que "lo principal es la idea" y "que diga lo que quiero decir con las palabras precisas" (Idem).

Para Fina de Calderón (1998): "La poesía es algo que nos llega de pronto y **aviva los sentimientos del corazón**". Ella también considera que no hay que tener una sensibilidad especial para sentir o escribir poesía, pues "...un poema puede llegarte cuando estás tomando una taza de café..." (de Calderón, 1998, p.55) y que si el individuo está inspirado, no importa lo que salga.

La poesía puede ayudar, entre otras cosas, a encontrar ese "sentido de vida" del que habla Víctor Frankl, como es el caso de una joven mujer cuya segunda hija nació con un severo retraso mental, la cual nunca sería capaz de reconocerla como su madre; su esposo la abandona con sus dos hijos, sin ingresos económicos ni asistencia y que, ante su dolor, logra superar sus pérdidas y sus duelos y encontrar una respuesta escribiendo un poema que es citado por Kübler-Ross (1997). (3)

Para Ospina de Fonseca (1991): "La poesía es una de sus expresio-

nes (del Ars Poética) personales más exquisitas...". Y por medio de sus poemas, esta autora considera que el poema entre sonidos, rimas y otros recursos busca los "suspiros del alma y los gemidos del corazón", y que los requisitos para hacer poesía son: "un dardo que hiera el espíritu; una saeta que inflame el alma, agolpamiento de imágenes en las sienas; dolor de corazón por dar a luz; temple en la voluntad para querer fijar y comunicar momentos, ritmos y sonidos...que devuelvan, al artesano al crear, la paz robada a su espíritu".

De la búsqueda de información, se encontró un artículo en el cual el autor hace referencia a la poesía como terapia, pero no desarrolla el término como tal, ni siquiera usa dicho término, a excepción del título, y explica que

La poesía responde al momento en el que es escrita, así como en el que es leída. Capaz de conmover a nuestro interior de forma sentida, lo es más si nos toca de lleno, si fue creada para nosotros, pues aún la emoción de que fue ideada pensando en uno mismo,...esos versos pueden producir también emociones en otras personas totalmente ajenas. Grande es el poder de la poesía...Creo que la poesía es libre, y significa libertad, por ello no soy fanático partidario de la

(3) Véase en Kübler-Ross, 1997, p.54.

métrica y de la rima de sus versos...Además entiendo que un poema es un canto a todo, desde la vida hasta la muerte, desde el drama a la comedia, desde la decrepitud a la exaltación...Aunque hay quien no quiere versos tristes, es inevitable asociar, al menos en mi caso, poesía con dolor. No es un dolor negativista, no con sabor a derrotas o a sinsabores, sino descubridor y explorador del fondo de nuestro ser (Vasques, 2004).

Por su parte, Sánchez (2006) menciona la poesiaterapia como una terapia creativa al lado de la danzaterapia y la arteterapia y las caracteriza como “destinadas a liberar las tensiones...”.

Respecto de la poesía como terapia, dada su función expresiva, se tiene en primer lugar que “las reacciones ante situaciones de pérdida se clasifican, según el Manual Diagnóstico CIE 10, como trastornos de adaptación” (de Mézerville, 2004, p.252). El dolor que causa una pérdida, como en el caso de la muerte, como agente estresor de una experiencia de duelo, puede llevar a reacciones de perturbación emocional como la cólera, la negación, la culpa, la ansiedad, el regateo y la depresión. Esto lleva a plantearse lo que de Mézerville llama la **aceptación como resolución del proceso**, es aquí donde la poesía-

terapia tiene su papel, pues “...es importante, como parte del proceso de adaptación al estrés, aprender a no temerle a las reacciones emocionales que experimentan todas las personas ante situaciones traumáticas, al igual que en períodos de adaptación a realidades difíciles. Porque **la mejor manera de superar el temor y el miedo ante tales emociones** —y de poder ayudar a otros a enfrentarlas- **es** llegar a reconocerlas, **expresarlas** y aceptarlas...” (De Mézerville, 2004, p.259, el resaltado es nuestro). Precisamente, el autor menciona que, de hecho, todas estas reacciones del corazón han estado siempre presentes en la experiencia humana y cita los testimonios manifiestos en La Biblia, donde se aprecia una gran variedad de emociones que van desde la negación hasta la aceptación. (4)

Además de los ejemplos de los Salmos del Rey David en La Biblia, que menciona de Mézerville, se encuentra gran cantidad de ejemplos de la poesiaterapia, que a continuación se desarrollarán.

Ejemplos bíblicos de poesiaterapia

Los escritos poéticos de La Biblia son tres: Cantar de los Cantares (muy similar a un epitalamio-canto de bodas-, los Salmos y las Lamentaciones. Precisamente cuando el que escribía quería

(4) Véase de Mézerville, 2004, p.258-259.

expresar su más profundo sentir recurría al lenguaje poético; inclusive los libros históricos están enriquecidos de variadas formas poéticas (González, 2002, p.60), véase las parábolas, las bendiciones, entre otras. El mismo Padre Nuestro es una hermosa forma poética.

El Cantar de los Cantares es considerado "...obra maestra de la literatura llena de imágenes discretas, pero sensuales,..." (Biblia de Estudio Pentecostés, 1993, p.896). Se aprecia como poético, ya que en sus antecedentes aparece como "...una serie de poemas intercambiados entre él (Salomón) y su esposa. También se menciona que "El nombre hebreo para este libro se traduce literalmente "Cantar de los Cantares", expresión que significa "la más grandiosa de las canciones" (así como "Rey de Reyes" significa "el más grandioso de los reyes"). Se consideró, por eso, como el más excelente de los cantos de boda jamás escrito" (Idem).

La **Oración de Jabes**, el **Canto de Ana** y el **Canto de Moisés** son otros ejemplos de cómo la poesía servía para la manifestación de sentimientos muy variados.

Por ello se propone, por medio de la poesía, identificar los sentimientos escondidos de ira, cólera, culpa, que, por lo general, la persona no se permite sentir en forma conciente, pero que están allí y perturban, y deben exteriorizarse, sacarlos a la luz, para lograr la restauración de la salud emocional y espiritual de la persona afectada.

Otros ejemplos del uso de la poesiaterapia para enfrentar y manejar el dolor y el sufrimiento

Existen muchos ejemplos del uso de la literatura, la escritura y, en el caso que aquí se ocupa, de la poesía con fines terapéuticos en el manejo del dolor.

Eduardo Grecco, en su libro **Muertes Inesperadas**, utiliza en las meditaciones y reflexiones, que hace al concluir cada apartado, poesías, inclusive aclara: "Todas las frases sin autor han sido recogidas de expresiones de personas que recorrían el proceso de duelo por una muerte inesperada y el autor de este libro sólo les ha dado forma literaria" (Greco, 2000, p.122). El hecho de encontrar en los diferentes libros que tratan los temas de la muerte, el dolor, el duelo y la vida, expresiones poéticas, fue lo que motivó a elegir el tema que aquí se desarrolla.

En su libro, **El hombre en busca de sentido**, Víctor Frankl (2001) menciona que una manera en que los prisioneros olvidaban su situación dolorosa y sufrida era por medio del arte. Entre las manifestaciones artísticas de las que hacían uso estaban: "Se cantaba, **se recitaban poemas**... Todo ello no tenía otra finalidad que la de ayudarnos a olvidar y lo conseguía." (Frankl, 2001, p.68). También cuando recordaba a su esposa y el sentimiento que ella despertaba en él recurre a una parte del Cantar de los Cantares: "Si entonces hubiera sabido que mi

mujer estaba muerta, creo que hubiera seguido entregándome-insensible a tal hecho-a la contemplación de su imagen y que mi conversación mental con ella hubiera sido igualmente real y gratificante: "Ponme como sello sobre tu corazón...pues fuerte es el amor como la muerte" (Frankl, 2001, p.65).

En el texto **La Pérdida Ambigua** (Boss, 2001), se menciona un caso de terapia de duelo en el cual se utiliza la escritura de cartas para enfrentar la crisis. El caso es una adaptación de un libro de Botella y Herrero (2001), en él se denomina a este tipo de terapia como "forma de fomentar visiones alternativas y nuevas formas de construcción de la situación" (Boss, 2001, p.93). Lo que llama la atención de este caso, es que en un momento dado le leen al muchacho la letra de una canción country norteamericana para provocarle una reacción a lo que el chico contesta con otra carta en la cual se evidencia un cambio en la manera de percibir su situación de crisis, se logra una convergencia entre su carta y la de la canción. En otro momento, el muchacho lee un poema de Kipling que le interpela y escribe otra carta en la cual

se nota un cambio más profundo, luego envía a sus terapeutas una postal con un verso de la letra de un tango, en donde, finalmente, resuelve su situación de duelo. Es decir, lo que le ayudó a enfrentar y manejar su crisis (duelo congelado) fue la literatura y su uso en las terapias de narrativa alternativa.

Otro ejemplo de cómo la poesía ha resultado terapéutica, es en talleres de creación literaria en los cuales personas adultas mayores escriben sus poemas y expresan todos sus temores, sentimientos, ansiedades y maneras de afrontar sus pérdidas. (5)

Propuesta de la poesíaterapia como técnica para enfrentar y manejar el dolor: actividades

Ahora bien, una vez demostrado el uso y beneficios de la escritura y la lectura en la expresión de emociones, lo cual lleva a un enfrentamiento y superación de procesos dolorosos, se planteará a continuación una serie de actividades que se pueden realizar por medio de la poesíaterapia, depende del tipo de persona, se elegirá una o varias de ellas:

(5) Citamos a continuación una estrofa de uno de los poemas:

"Señor mío:
Querría encontrar un sentido
A mi soledad.
No puede ser algo totalmente negativo,
Aunque sea un hecho doloroso.
Tengo que sacar provecho
De mi estado y de mi situación.
Para algo y para alguien
Tiene que servir mi soledad".

1. **Poesía dirigida:** Esta actividad es para los casos de personas que sientan deseos de aprender a escribir más literariamente. Consiste en dejar primeramente que las personas escriban libremente su pensamiento, pero luego, guiarlos en la construcción de rimas y figuras literarias más afinadas, pero rescatando el sentimiento más profundo. Al hacer las figuras literarias (comparaciones, personificaciones) se puede profundizar en las emociones que ya han sido manifiestas. Una modalidad de esta técnica sería que en la segunda parte, la persona que dirige la actividad recoja los escritos y construya un poema, luego será leído, en una segunda sesión, a la persona para ver si rescató efectivamente sus sentimientos, con esto se haría una remem-branza y detallando elementos que se consideren necesarios de tomar más a profundidad. Es decir, si en el poema no se refleja su viva emoción, la persona que sufre se verá invitada a explicar más en detalle lo que le liberará aún más, pues podrá expresar más.
2. **Versolibrismo:** Esta consiste en que la persona escriba lo que siente en tiradas libres de un renglón o dos como máximo. Aquí no interesan las figuras literarias.
3. **Prosa poética:** Se trata de que la persona escriba o diga una historia desde un personaje ficticio que pasa por su misma situación y que diga lo que ese personaje vive y siente en forma poética.
4. **Poesías Alternativas-Comentarios de poesías:** De acuerdo con el caso que se trate, se seleccionarán poesías que se relacionen con lo que pudiera estar experimentando la persona y pedirle que escriba un texto poético para luego comentarlo, esto como “forma de fomentar visiones alternativas y nuevas formas de construcción de la situación” (Boss, 2001, p.93).
5. **Acrósticos:** Se trata de poner las letras iniciales del nombre de la persona que evoca el dolor en forma vertical y formar versos alusivos a ella.
6. **Versos y frases incompletas:** Tomar versos de escritores conocidos y dejarlos incompletos para que la persona diga cómo podría terminarse. Ejemplo: “Hay golpes en la vida... (César Vallejo).
“De cada uno de estos días negros como viejos hierros.... (Pablo Neruda).
7. **Versos rimados:** Esto se lleva a cabo colocando versos completos de autores conocidos o inventados por la facilitadora o el facilitador para que la persona haga otros que rimen con aquel.
8. **Reconstrucción poética:** Se toman poemas que traten temas asociados a la muerte, al dolor, al duelo, la persona los lee y luego intenta hacerle las correcciones o

ajustes que considere, de manera que queden “más a su gusto y necesidades”.

9. **Frasas desencadenantes:** Con base en refranes, frases célebres o proverbios la persona escribe o dice un texto poético para referirse a lo leído.
10. **Poesía del silencio:** Se lee una reflexión, seguidamente sin que se diga una sola palabra, se entra en un silencio por algunos minutos (3 ó 5), con música instrumental y luego se elabora una poesía con lo que se pensó sobre la reflexión en el silencio. En los casos en los que la persona no pueda escribir, se puede recurrir a la expresión verbal.

La poesía en los enfermos terminales, sus cuidadores y sus familiares

El tipo de actividad dependerá de los recursos mentales y físicos de la o el paciente y se adaptarán a ella o él, por ejemplo: si la o el paciente es una persona que no habla, pero escucha, se le pueden leer poemas seleccionados que le traigan esperanza y seguridad; si no puede escribir, la facilitadora o el facilitador podrá hacerlo por ella o él y tomar dictado de lo que diga; si no escucha ni habla, igualmente leerle poemas (recordemos que hasta que muere la persona percibe todo a su alrededor).

Se debe considerar la posibilidad de que mediante el uso de la poesía se pueden comunicar

mensajes que ayuden a cerrar procesos que la o el paciente no ha cerrado, respecto a sus familiares y amigos y amigos.

Conclusión

De acuerdo con lo apuntado anteriormente, el sufrimiento es inherente a la naturaleza humana, por lo que no se puede escapar de él; sin embargo, la actitud que se adopte es propia de cada persona, así como los mecanismos que se eligen para enfrentarlo. El dolor no sólo es un fenómeno físico, se debe entender desde una visión integral, por lo que es necesario buscar terapias para manejarlo también de esta manera.

La palabra tiene poder y depende de cómo se utilice puede traer beneficios o perjuicios. Una de las maneras positivas en que ha sido usada es la Biblioterapia (terapia para curar por medio de la palabra y la lectura) que ofrece muchas y variadas opciones para que los textos sean utilizados para enfrentar, manejar y superar el dolor e inclusive en la cura de enfermedades. En este sentido, la persona puede expresarse de forma oral o escrita y para ello no necesita tener conocimientos de literatura o de creación literaria, desde esta perspectiva proponemos, por medio de la poesía, identificar los sentimientos escondidos de ira, cólera, culpa, que deben exteriorizarse para lograr la salud.

El uso y beneficios de la escritura y la lectura en la expresión de emociones ha sido comprobado por una serie de estudios y es así como la posesiaterapia con sus diversas

actividades, seleccionadas de acuerdo con los recursos mentales y físicos de la o el paciente, pueden llevar a un enfrentamiento y superación de procesos dolorosos.

BIBLIOGRAFÍA

Barcia, G. (2004). "Fisiología, diagnóstico y tratamiento del dolor". Parte del Curso Investigación a la Tanatología. Maestría Interdisciplinaria en Gerontología. Universidad de Costa Rica.

Biblia de Estudio Pentecostal: Antiguo y Nuevo Testamento. (1993). Versión Reina Valera. Revisión de 1960. Florida: Editorial Vida.

Boss, P. (2001). La Pérdida Ambigua: Cómo aprender a vivir con duelo no terminado. España: Editorial Gedisa.

Carvajal, H. (2004). Entrevista realizada a esta psicóloga, vía telefónica.

De Calderón, F. (1998). "La poesía es algo que nos llega de pronto y aviva los sentimientos del corazón". En: Sesenta y más. Noviembre. Número 163.

De Mézerville, G. (2004). Ejes de salud mental: Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés. México: Editorial Trillas.

Fernández del Vado, S. (2004). "Entrevista a Julia Uceda". En: Sesenta y más. Número 223.

Frankl, V. (2001). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Empresa Editorial Herder. S.A.

González, J. M. (2002). Cómo entender mejor La Biblia. San José: Publicaciones Claretianas.

Grecco, E. (2000). Muertes Inesperadas: Manual de Autoayuda para los que quedamos vivos. Buenos Aires: Ediciones Continente.

Kübler-Ross, E. (1997). La muerte: un amanecer. Barcelona: Ediciones Luciérnaga.

Ospina de Fonseca, H. (1991). Ars Poética. San José: Ediciones Promesa.

Paz, F. (1999). "Función plural de la literatura". En: Eidos, Madrid, Año XII, enero-junio, No. 24.

Pollard, J. (2002). "Emplean la escritura como terapia psicológica". Recuperado el 17 de febrero de 2006 en http://archivo.eluniversal.com/2002/08/13/ten_art_13404II.shtml

Quijano, L. F. (1983). *Español: el cotidiano quehacer del idioma*. San José: Editorial Universidad Estatal a Distancia.

Sánchez/Gijón, A. (2006). "La musicoterapia es catártica". Recuperado de <http://www.elcomerciodigital.com/pg060227/prensa/noticias/Gijon/200602/27/GIJ-GIJ-021.html>

Sandrin, L. (2001). *Compañeros de Viaje: El enfermo y su cuidador*. Madrid: San Pablo.

Vasques, M. (2006). "La poesíaterapia". Recuperado el 17 de febrero de 2006, de <http://qiq.info/modules.php?name>

Vicente, J. (2005). "Biblioterapia". (2005, Janeiro 19) Recuperado de <http://fazdeconta.weblog.com.pt/>