

5ta. Jornada de Lectura de Ensayos de los Alumnos del Programa de Psicología-Funlam

## EL DESEQUILIBRIO DEL ESCRIBIR

El arte del escribir va mas allá del deseo y la pasión de hacerlo, escribir involucra: sentimientos de amor u odio, percepciones y situaciones individuales que en determinado momento generan la necesidad de expresar lo que se siente y lo que se desearía sentir, como una forma de aminorar el dolor.

Es entonces como considero que el hecho de escribir poesía depende íntimamente del estado psíquico, emocional del individuo que escribe.

Por esto tomo como referencia a alguien que escribe poesía y lo hace desde su vivencia personal, desde lo que piensa y siente sobre todo en el campo del "amor". Me es interesante el escribir, lo que inspira el escribir porque generalmente se hace cuando estamos desequilibrados emocionalmente. Veamos:

"Antes de todo, es la necesidad y el ansia reprimida lo que me hizo llegar hasta estos pequeños escritos.

Digo pequeños porque son indefensos, casi salidos de la rabia, o de esa imposibilidad que me surge.

He intentado buscarle una explicación y no encuentro mas que tu presencia en cada una de ellos y más allá no veo nada, además casi todo es una imaginación de hechos que son ajenos a una realidad que he buscado y la encuentro desaparecida..."

BERTRILLE BLANDON

Es un poema surgido de la impotencia, de no tener respuestas para el sentir y el vacío que genera el hecho de no sentir cerca a la persona amada, de no tener razones suficientes (o no querer tenerlas) para explicar o justificar esa impotencia que nos genera el sentirnos solos y vacíos sentimentalmente.

¿Qué motiva a un sujeto a escribir ?

"Tengo mil preguntas,  
no tienen lógica.

Pero me inquietan y siento frío,  
no tengo protección.

No hay respuestas a mi duda,

y es ilógico porque no tengo que sentir,

pero siento a la vez que me estoy negando.

Sigo sintiendo frío y culpa. . .

porque sin querer siento,

sin poder, puedo

y dudando. . . TE QUIERO"

BERTRILLE BLANDON

Pueden ser muchos los motivos que inspiran a un poeta: la naturaleza, los niños, el ser humano, la vida misma. Pero quizá el más significativo, el que más reconocimiento, mas mérito y más escritos tiene a su favor, es el AMOR, en todas sus dimensiones: alegría, ternura, caricias, besos, sueños, pasión, odio, frustración, tristeza, pensamientos, sentires...

Para D. Berlyne, "la percepción estética procede de una exploración diversiva, es decir no dirigida hacia una meta y en el curso de la cual el interés es despertado por elementos de conflictos perceptivos: la complejidad, la novedad, la incertidumbre, la ambigüedad, son variables correlativas cuya presencia constituyen un potencial de vigilia"

Por lo anterior considero, que un sujeto escribe partiendo de su vida misma, de lo que esta le inspira, de sus sentimientos, sus emociones; a través del escrito realiza una catarsis, en la cual plasma todo cuanto esta percibiendo y sintiendo, todo aquello que esta de una u otra forma influyendo en su vida, en su estabilidad física y psíquica.

La realización de un amor permite a un sujeto estar más activo, ver la vida de una manera positiva, le dan ganas de emprender proyectos nuevos, aprecia mas la vida, en esa medida expresa su felicidad por medio de un poema, con él pretende contagiar al OTRO de esa misma alegría... se encuentra estable en todo cuanto tiene que ver con su vida, pero si por el contrario se encuentra con un amor frustrado, nada va a tener sentido, todo estará de color negro, no tendrá ganas de vivir, todo le parecerá feo, frío, triste, buscara escribir para sacar toda esa rabia

Paula Andrea Vargas

Estudiante de Psicología  
FUNLAM



Débora Arango  
El retorno.

Oleo sobre lienzo. 0.96 x 0.70 m.

que siente por la impotencia que considera tiene por no tener el amor que anhela. Pretenderá encontrarle los más grandes defectos a ese ser o se echara toda la culpa por no haber alcanzado el amor.

Es entonces el escribir un arte terapéutico, arte: producción estética y terapia: desarrollo personal. El arte - terapia presenta dos aspectos principales, que son: 1. Agrupa intervenciones que ayudan a personas que sufren trastornos psíquicos y 2. Pretende mas generalmente la transformación del hombre por el arte. Se puede considerar una terapia el escribir poesía porque permite a un sujeto expresar todo cuanto siente y así aminorar un poco el dolor y la frustración que le genera un amor no realizado. Incluso puede llegar un sujeto a escribir inspirado en alguien que desencadena su soledad y su depresión a tal punto de no distinguir bien si es realidad o fantasía lo vivido y lo sentido, llega a sentir rabia contra todo lo que le rodea, contra la vida misma. Llega a tal punto que su organismo se desequilibra y esto lo lanza a rechazar su cuerpo y por ende a rechazarse a sí mismo, además produce poesía y con ella puede tocar a otras personas, llegar a ellas de una manera poética y porque no, ayudarlas.

La Psicología y el arte de escribir tienen una estrecha relación ya que el escribir ayuda a expresar lo que sentimos y en su medida se puede mejorar un poco la salud mental, además todos los motivos que desencadenan el escrito son por lo general emocionales y lo emocional pertenece a nuestro psiquismo, considero además que es de allí de donde surge todo aquello que se lleva al inconsciente, porque duele y causa vergüenza por no haberlo alcanzado.

"En psicología el arte representa una parte del comportamiento humano, que debe recogerse en teorías y conceptos científicos. Los objetos del arte son el "rastreo que deja" el comportamiento de la personalidad del artista y de esta manera lo que hay que hacer por ejemplo es determinar la situación psíquica de partida y los motivos que han conducido a la configuración de la obra o escrito". Algunos psicólogos dan mucha importancia y toman como buen elemento, el tener sesiones de arte bien sea para que la produzcan o para observarla y así comprender mejor el estado psíquico de los sujetos.

Escribir podría compararlo como asistir a terapia, porque podemos expresarlo / hablarlo y así ir elaborando el duelo por la pérdida de algo que quizá nunca se obtuvo. . .

... Y le dije a mi corazón que ya no estabas, que ya nunca mas pretendiera verte con los ojos del alma, que aunque escuchara tu voz, sintiera tu presencia e identificara tu aroma, no soñara.

Que no soñara porque es inútil seguir cultivando algo que jamas será recogido, es inútil alimentar algo que jamás podrá crecer como debe, que es inútil seguir abriendo sus puertas a alguien que teme entrar en el.

Le dije a todo mi ser, que dejara de sentir, que dejara de expresar, que dejara de actuar en torno a ti.

Mi corazón, mi alma, mi ser, me preguntaron que por que era tan cruel, que por que pretendía ahora matar algo por lo cual había luchado tanto. . . y no tuve mas respuesta que una lagrima.

Al rato cuando ya había sacado (creo que todo el llanto que tenia), pude modular unas cuantas palabras y les respondí que ya no tenia fuerzas para seguir luchando por eso que tanto había anhelado, que ya los argumentos y quizá las ilusiones se habían agotado.

Mi corazón, mi alma, mi ser, no tuvieron mas opción que acompañarme de nuevo en mi llanto y de nuevo quedaron afligidos con un sinsabor a soledad y a tiempo perdido. . .

... Y le dije a mi corazón que TE OLVIDARA, aunque no le fuera fácil lograrlo."

PAVARA

Sobran ya las palabras para expresar que el escribir poesía nace del alma y de la situación por la cual atraviesa el sujeto, juegan un papel importante los sentimientos como ya lo había expuesto antes y la Psicología toma muy en cuenta el estado emocional, ya que de allí se desprende la salud y/o la enfermedad psíquica.

---

## BIBLIOGRAFIA

- BLANDON, Bertrille. Entre mis noches. 2000  
DICCIONARIO Akal de Psicología. Roland Doron / Francois Parot  
INTERNET, Psicología del arte  
VARGAS RAMIREZ, Paula Andrea. Pavara.