

CATARSIS

Y DESARROLLO PERSONAL PARA MUJERES a través de la Creación Literaria



Luz María Moreno Núñez

Educadora, editora, escritora y poeta
Profesora de talleres de creación literaria
Co-fundadora de Latinoamérica Pro Niñez
luz_maria_6@yahoo.com

La creación literaria puede ser aprehendida como una herramienta para el desarrollo personal, que nos proporciona una valedera aproximación a la realidad. Realidad compartida por otros, o bien, una realidad íntima, ligada a la posibilidad de fantasear sobre mundos paralelos.

La creación literaria surge entre otras cosas, de una necesidad interna en pos del reconocimiento de aquella voz potente que habita dentro del sí mismo y que se proyecta hacia nuevos procesos de autovaloración consciente e inconsciente, desde una construcción personal.

Razones en la actualidad para que las mujeres asistan a talleres de creación literaria hay numerosas. Desde aquellas que simplemente sienten el gusto por las letras y esperan recibir de estas la posibilidad de insertarse dentro del rubro de autoras reconocidas por la sociedad, como también algunas que buscan un espacio para compartir literatura o puramente por el gusto de aprender a escribir, entre otras. Sin

embargo existe una razón, no menor, por la cual es indispensable el hacer accesible a nuestras mujeres, madres, esposas, hermanas, hijas, trabajadoras, dueñas de casa, etc. estos talleres, permitiendo esa estrecha relación con los procesos de desarrollo personal, donde los aspectos más relevantes que sustentan los mismos son los procesos de proyección de identificación y autovaloración; aquellos que permiten a la vez aumentar la capacidad de autocrítica, y principalmente aprovechar el efecto catártico y de sublimación que posee el mismo.

¿Por qué de identificación? Si nos remontamos a lo que ha sido la historia de la humanidad, la información que poseemos acerca de nuestro género, en su gran mayoría, fue escrita por hombres. Esculpidas y retratadas desde la visión masculina. La mujer no tuvo voz durante muchísimo tiempo, o si la tuvo, no fue lo suficientemente poderosa en términos de romper con la censura impuesta desde lo

masculino. En otras palabras, el referente sobre sí misma fue el silencio de nuestro género.

Hoy, un taller de creación literaria para mujeres permite justamente el acceso a descubrir y revelar toda aquella información que ha permanecido oculta en el registro de los recuerdos personales e igualmente colectivos. Entonces podríamos hablar de una memoria colectiva femenina, que puja por salir en su totalidad y desde la otredad, para concebir aportes no tan sólo desde el ámbito literario, sino a la vez desde las perspectivas propias de nuestro género en cada una de las áreas de la vida social y comunitaria, con el objetivo de ejercer el protagonismo desde una real valorización. Junto con esto, es indispensable el considerar los profundos cambios que hemos sufrido en los últimos siglos como humanidad y que se han visto reflejados en la concepción de la familia, las relaciones de pareja, la identificación sexual, y las relaciones que establecemos con nosotras mismas y con los otros.

Es ineludible señalar entonces, que la creación literaria femenina es un espacio que permite reencontrarnos con nuestra propia identidad, desde la libertad de reconstruir diversidad de fragmentos personales y comunitarios, jugando a realizar infinitas combinaciones, como una revelación de nuestros orígenes, perdidos en esos espacios misteriosos y ocultos en un pasado muerto. Son esas infinitas combinaciones las que nos permiten crear y recrear desde la belleza y la proyección del pensamiento creativo, re-creativo y sabio.

Creación literaria como catarsis y aporte a la autovaloración.

Cada vez que accedemos a la escritura nos conectamos con el mundo de la creatividad, proporcionando de esta manera un desfile de sensaciones y emociones. Al igual que cuando



Luz María Moreno en un taller de creación literaria

éramos niños-as y dábamos rienda suelta a la imaginación (nada más serio que el juego), entonces se abría la puerta hacia un mundo desconocido, desde donde colgaban millones de espejos invisibles reflejando los aspectos más arcaicos e inconscientes de nuestro ser.

La creación literaria permite, de igual forma, encontrarnos frente a una bienaventurada catarsis. Un vehículo para transferir pensamientos que tienen la necesidad urgente de proyectarse como un medio intencional de comunicar esperanzas, fantasías, miedos, frustraciones, encuentros, anécdotas y un sin fin de protagonismos más o menos concientes, que nos facilitan enfrentar mejor la vida cotidiana. Lugar donde la palabra escrita puede jugar un

rol fundamental como nuestro reconocimiento al sentido de pertenencia tanto psicológico, como filosófico y social.

Podemos pensar entonces en el uso de la palabra escrita como una necesidad para asentar valores y afectos, utilizando la libertad de crear todo aquello que la imaginación nos permite. A través de la escritura podemos denunciar, gozar y conmovernos desde nuestras propias vivencias. Es una alternativa orientadora, que puede proporcionarnos la posibilidad de encaminar nuestras vidas respetando la propia sensibilidad y el auto reconocimiento, del cual muchas mujeres podrían sostenerse, como otra opción de eje sanador.

Junto a eso, aprovechar de estimular una relación más objetiva con la realidad, valorando las consecuencias extraíbles (producto de los escritos) y las distintas formas que adoptamos frente a diversas situaciones que nos atañen directamente. Situaciones que a su vez permiten aprender y aprehender a mirarnos con compasión, al tiempo de sostener una posibilidad de auto crítica, que nos permita ir en busca de soluciones para nuestros problemas, o por lo menos plantearnos algunas preguntas acerca de nuestras problemáticas. En otras palabras, salir del silencio, hacer palabra...

Es en el auto conocimiento profundo donde podemos encontrar claves reales de crecimiento. Facilitar este tipo de talleres de creación literaria a nuestras mujeres permite el acceso al valor de nutrirnos y ser protagonistas a través de nuestras creaciones. Son un medio de interacción con la realidad personal e íntima, y no importa si estos escritos llegan o no, a ser obras de arte. El sólo hecho de inducir a que nuestras mujeres argumenten sobre sus emociones, sus propias vivencias y las de su entorno, cumple a cabalidad con los objetivos

propuestos, que no son otros que conducir a las talleristas al encuentro y posicionamiento de su propio reflejo, único e irrepetible.

Entregando mecanismos de aprendizajes tan substanciales, como aprender a pararse frente al otro (pues se escribe siempre para otro) con dignidad, mirándolo a los ojos, de igual a igual (sin omitir ciertas diferencias esenciales obviamente que permiten sostener el concepto de identidad en cuanto a la otredad), con una mirada segura desde la propia identidad, desde ese lugar en que a cada una nos ha tocado nacer y con los consiguientes recursos, que la mayoría de las veces, son más escasos que abundantes.

Sin embargo, a la vez, entendiendo que desde ese lugar, cualquiera sea este, siempre es posible ser constructoras de vida, de sueños y esperanzas, de frutos tangibles y reales, de respeto y de acogida. Escribir es parir realidades.

Este tipo de talleres abre muchas veces nuestros mundos cerrados, rompe los exilios o auto exilios con el juego de roles asumidos desde los distintos personajes. Nos facilita a una mayor empatía, mirar desde la vereda o acera del frente, vernos en la validez de la vida desde otros ángulos (exteriores e interiores), traer a la memoria cosas pendientes y darles un cierre a través de la magia de una carta u otro tipo de escrito.

Ser mujer adulta, mujer niña, mujer anciana, mujer madre, y por qué no, jugar a fantasear en el mundo masculino, en cada una de sus facetas, para integrar la globalidad de lo masculino y femenino que pueda nacer de estas percepciones. Nadie en este mundo es ciento por ciento masculino ni femenino, según plantean los conceptos psicoanalíticos. Igualmente es interesante poder transformarnos en pájaro y redactar un escrito a mirada de vuelo de pájaro, o un árbol que desde su posición pasiva, pero no menos activa, conoce