



Seix Barral Los Tres Mundos

rupi kaur

palabras para sanar

Traducción del inglés por
Elvira Sastre

capítulo uno

el daño

Fue la experiencia del abuso físico y sexual lo que me llevó a escribir por primera vez. Esa violencia particular se arraigó dentro de mí y me silenció. Sentí que perdía la voz y que no era capaz de decirle a nadie a qué me refería con «cosas malas».

Después, cuando cumplí dieciocho años, fui a ver a un psicólogo nuevo en el instituto. En la primera sesión me enseñó la palabra *trauma*. Se me clavó dentro como un cuchillo. *Trauma*. Así es como el psicólogo llamó a mis «cosas malas». Recuerdo estar sentada en silencio en ese sofá de cuero tan incómodo, sin saber muy bien qué decir porque la gente normal como yo no había experimentado ningún trauma. *Trauma* sonaba como una palabra que se usa para describir accidentes de coche en los que casi se pierde la vida o los horrores que sufren los soldados en las guerras.

En nuestra segunda sesión, el psicólogo dijo que podía estar sufriendo TEPT (trastorno de estrés postraumático). Recuerdo intentar con todas mis fuerzas no poner los ojos en blanco. Cuando terminó la sesión, salí de allí y no volví a verlo nunca más.

Años más tarde me di cuenta de que el psicólogo no estaba exagerando. El abuso sexual, doméstico, mental, físico y emocional *es* un trauma, y los supervivientes de este trauma se incluyen bajo el paraguas de los que sufren TEPT. Supongo que cuando experimentas algo así de traumático con tanta frecuencia siendo joven terminas normalizándolo. De niña, el marco de referencia de lo que es «normal» acaba siendo imparcial. Gracias a esa información, acepté que necesitaba adoptar medidas para recuperarme.

Escribir se convirtió rápidamente en una de esas medidas. Era muy difícil hablar abiertamente sobre lo que me había pasado, así que volví a mi cuaderno porque la escritura me parecía un lugar seguro. A medida que encontraba palabras para lo que había ocurrido, empecé a sentirme libre. Así fue como las semillas de mi primer libro, *otras maneras de usar la boca*, germinaron.

Los ejercicios de este capítulo exploran el trauma a través de diferentes temáticas. Analízalas a tu propio ritmo. Tu seguridad y tu bienestar son lo primero. Si sientes que no tienes ningún trauma que revisar, no pasa nada. No hace falta que hayas pasado por ello para profundizar en el mismo. Vales mucho, no tienes fin. El trauma no nos define. No es lo que nos hace interesantes. Nuestra *voz* y el modo en el que la *usamos* sí lo son. Si hay ejercicios que requieren que compartas una experiencia en particular que no has tenido, hazlo sobre otra cosa. No importa el grado, la gran mayoría tenemos experiencias dolorosas y vale la pena investigarlas. Deja que tu artista interior salga y juegue. Si necesitas modificar los ejercicios para poder hacerlos, por favor, hazlo. Espero que todo lo que escribas en este capítulo te haga ser consciente de lo valiente que eres.

EJERCICIO 1 | A QUÉ SE PARECE EL TRAUMA

1) Cierra los ojos y respira profundamente diez veces, muy despacio.

Cuando termines, dedica un momento a meditar sobre la palabra *trauma*.

Después, dibuja en el espacio que hay a continuación a qué se parece el trauma. Cuando tenías los ojos cerrados y pensabas en esa palabra, ¿qué veías?

2) Observa tu dibujo y escribe en pocas palabras o frases lo que se te venga a la cabeza cuando lo miras:

3) Selecciona al azar cuatro palabras o frases que hayas escrito previamente y enuméralas aquí:

1.

2.

3.

4.

Ahora escribe de manera automática cuatro párrafos o estrofas usando las cuatro palabras o frases que has seleccionado en orden cronológico. Cada párrafo/estrofa debe incluir una palabra/frase de la lista de arriba respetando la numeración.

PAUTAS

-  **Programa un temporizador de 10 minutos.** No lo pierdas de vista mientras escribes cada párrafo o estrofa en 2 o 3 minutos. Si te pasas del tiempo o te sobra, no pasa nada. El temporizador está ahí para ayudarte.
- » Tu primer párrafo debe incluir la primera palabra/frase que has seleccionado.
 - » Tu segundo párrafo debe incluir la segunda palabra/frase que has seleccionado.
 - » Tu tercer párrafo debe incluir la tercera palabra/frase que has seleccionado.
 - » Tu cuarto párrafo debe incluir la cuarta palabra/frase que has seleccionado.
 - » Cuando termines el ejercicio, tendrás que haber usado las cuatro palabras/frases.
 - » No es necesario que uses cada palabra/frase más de una vez.
 - » Recuerda: este es un ejercicio de escritura automática, así que, aunque lo que escribas no tenga sentido, déjate llevar por tus pensamientos.
 - » Tu composición comienza con el verso «*La grieta en la*». Estas palabras de inicio deben servir para estimular tu creatividad. Completa la frase y continúa escribiendo.

 Programa un temporizador y comienza a escribir:

La grieta en la

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal lines.

EJERCICIO 2 LO QUE ESCONDES

Programa un temporizador de 10 minutos. Lee la indicación y escribe

tus pensamientos:

Lo que más miedo me da que la gente descubra sobre mí es

EJERCICIO 3 ESCRIBIR UNA CARTA

Un ejercicio que hago a menudo, sobre todo cuando me bloqueo y me quedo en blanco, es escribir una carta. El hecho de profundizar en algo tan personal y familiar como eso hace que la presión de descubrir lo que voy a escribir un día de bloqueo desaparezca. En vez de bloquearme, mi atención creativa se dirige hacia lo que ya conozco, lo cual es reconfortante.

También escribo a emociones específicas. Por ejemplo, he escrito muchas cartas al «miedo». Hacerlo me ha ayudado a tener una conversación y a confrontarlo directamente más que tratar de ocultarlo.

Suelo pasar quince o treinta minutos escribiendo estas cartas.

Al final de esta página hay una lista de siete tipos de carta. Para este ejercicio, escoge una y escríbela en el espacio que hay a continuación. Aunque solo hay sitio para completar una de ellas, siéntete libre de escribir el resto en tu cuaderno personal en otro momento. A mí me encanta repetir temas que ya he utilizado anteriormente. Me ayuda a mirar hacia atrás y comparar los resultados para ver qué ha cambiado y qué permanece igual.



Programa un temporizador de 15 minutos. Después, elige uno de los siguientes temas y comienza a escribir:

- » Escribe una carta a la persona cuyo contacto te hirió.
- » Escribe una carta a tu padre desde la perspectiva de tu yo de siete años.
- » Escribe una carta a tu yo de nueve años desde la perspectiva de tu yo de ochenta años.
- » Escribe una carta a un recuerdo o momento traumático.
- » Escribe una carta a la «inseguridad».
- » Escribe una carta a las partes de ti que todavía te duelen.
- » Escribe una carta a tu madre cuando estaba embarazada de ti desde la perspectiva de tu yo no nacido.

EJERCICIO 4 ¿QUÉ SOY?

Dedica un momento a analizar el siguiente dibujo:



A continuación, escribe lo que te sugiere el dibujo. ¿Qué es lo primero que has pensado cuando lo has visto? ¿Hay una historia tras el dibujo? ¿Qué intenta decir?



Programa un temporizador de 10 minutos y comienza:

EJERCICIO 5 HUESOS DE MELOCOTÓN

Me encanta el hecho de que un puñado de palabras dispuestas juntas tengan el poder de contar una historia. Fue con la poesía sij con la que me di cuenta de ello.

Crecí practicando el *kirtan*: la práctica musical de cantar *shabad* sijs (himnos) y tocar el armonio. En secundaria, solía irme a casa después de la clase de *kirtan* y me sentaba con mi padre o mi madre para estudiar el *shabad* que me había tocado. Pasábamos horas analizando cada verso: así de profundas eran las palabras. Así es como me enamoré de la manera de decir más con menos.

En el instituto, leí por primera vez un famoso relato en siete palabras y mi fascinación con la prosa breve y concisa se intensificó. El poema, escrito probablemente por Ernest Hemingway, decía lo siguiente:

Se venden zapatos de bebé, sin estrenar.

¡Ufff! Esa frase se me quedó en las entrañas y me dejó sin aliento. ¡Qué historia tan dura escrita solo con siete palabras! En ese momento empecé a ver la escritura de la poesía como un puzzle a medio hacer. Me pregunté a mí misma cómo podría construir una historia sin desperdiciar ninguna de las piezas del puzzle. Es decir, ¿cómo podría explicarme sin malgastar las palabras?

Para alguien que creció luchando por expresarse, las palabras son sagradas. Debido al abuso físico y sexual, crecí sintiéndome invisible y silenciada, así que cuando empecé a recitar y a escribir poesía quise que mis palabras perforaran el ruido para que no se perdieran. Me negué a seguir siendo invisible. Me negué a seguir aferrada a mi trauma como si yo fuera la responsable. Me negué a cargar con la culpa y la vergüenza porque no eran mías.

Mi estilo de escritura refleja todo esto. Fue una elección estilística escribir de manera tan concisa, sin adornos. Para el proceso de sanación, la comunicación es clave, así que eliminé el relleno de mi escritura. Sentía la necesidad de compartir las palabras *exactas* con mi público, sin distracciones.

Me gusta describir mis poemas más cortos (aquellos que ocupan entre uno y cuatro versos) como *huesos de melocotón*.

Al ver el tamaño de estos poemas cortos, mucha gente piensa que no lleva nada de tiempo escribirlos. No podrían estar más equivocados. Cada uno de estos huesos, de estos poemas, ocupan mucho más, algunos una página o dos.

Durante el proceso de edición, quito los versos que no me gustan, lo que suele reducir el tamaño del borrador un veinticinco por ciento. Después, decido la «tesis» de mi poema. Me gusta escoger un tema único por poema para que el mensaje se entienda a la perfección.

Una vez que establezco la tesis del poema, suprimo los versos que no coinciden. Después, elimino todas las palabras que no aportan significado.

Este proceso se parece a pelar un melocotón y hurgar en la carne hasta encontrar, por fin, el centro: el hueso. Lo cojo y se lo entrego a quien me lee en una bandeja de plata. Me encanta darles la esencia de lo que intento contar para que lo sientan de inmediato.

Por supuesto, no toda mi escritura encaja en este proceso. Algunos poemas, especialmente los que recito, son tan largos que duran cinco minutos. Hay un momento y un lugar para cada estilo. El truco, supongo, es elegir qué estilo cuadra más con el mensaje. Yo utilizo el recurso del hueso de melocotón cuando quiero que el poema llegue de una manera rápida y fuerte, como una bala metafórica.

Aquí os muestro algunos de los poemas que sirven como ejemplo del concepto de «hueso de melocotón».

he tenido sexo dijo

pero no sé

lo que se siente

al hacer el amor

otras maneras de usar la boca, p. 24

si hubiera sabido a
 qué se parece la seguridad
 habría perdido menos
 tiempo cayendo en
 brazos que no me la daban

otras maneras de usar la boca, p. 25

iba a ser
 el primer hombre al que amaras en tu vida
 todavía lo buscas
 por todas partes

– *padre*

otras maneras de usar la boca, p. 20

En la segunda parte del ejercicio, tienes que escribir tu propio hueso de melocotón. Te acompañaré durante todo el proceso. Recuerda: no te agobies y disfrútalo.

1) Para la primera parte de este ejercicio, escribe un poema largo sobre un momento en el que te ignoraban.



Programa un temporizador de 5 minutos y comienza: