

Red Transpersonal

“La poesía transpersonal como vía de autodescubrimiento”

CAPÍTULO 31





“La poesía transpersonal como vía de autodescubrimiento”

Material adaptado de la formación **Terapia Transpersonal con el Arte de la EDTe*

La poesía está muy unida a la dimensión profunda y esencial del ser humano. De hecho, se dice que *la poesía es el lenguaje del alma*, puesto que nos abre la puerta a nuestro mundo interno. La poesía posibilita dar nuevas formas a los pensamientos, emociones y a la propia forma de ver el mundo desde un espacio plenamente seguro, particular e íntimo.

La escritura poética también permite ver eso que estamos transformando en verso como si fuera la primera vez que lo tenemos enfrente. Salimos de nuestro habitual “piloto automático”, para ralentizar, sentir y devenir más autoconscientes. Así, nuestra estrechez de miras se va ensanchando para adentrarnos en una consciencia ampliada de todo lo que nos rodea.

Desde la mirada transpersonal, la escritura poética contribuye a “despejar” el propio interior de ruido. La belleza de la poesía transpersonal no radica en la dimensión estética, sino en la pureza de expresar sobre el papel nuevas formas y significados de forma espontánea.



“La poesía transpersonal como vía de autodescubrimiento”

Escribir y leer nuestro propio mundo de poesía es, al igual que la meditación formal diaria, un acto radical de amor hacia sí. Leer poesía en estado meditativo puede ser un ejercicio realmente revelador si lo realizamos con apertura, si ponemos intención en las ondas que generan los versos en nuestro interior... Nos puede permitir explorar abanicos emocionales antes desconocidos e, incluso, aceptar y abrazar partes de uno o una misma antes rechazadas.

Entrenarse en la escritura de poesía es ir al encuentro de la propia *voz interna*, una voz que está más allá de condicionamientos y creencias, y que se halla en lo profundo de la esencia.

Si perseveramos en la escritura poética, tarde o temprano *nos encuentran* versos esenciales que señalan hacia aquello que nace de la dimensión honda y auténtica del Ser. Dar a luz a palabras que nacen de adentro hace que nos sintamos abrazados y comprendidos, incluso con nuestras sombras más oscuras. Gracias a la poesía podemos descubrir y reconciliar las contradictorias voces que también nos habitan: la voz de la herida, de la niña o niño interior, de la parte crítica...

***Mata su luz un fuego abandonado.
Sube su canto un pájaro enamorado. Tantas
criaturas ávidas en mi silencio
y esta pequeña lluvia que me acompaña.***

Alejandra Pizarnik



“La poesía transpersonal como vía de autodescubrimiento”

Beneficios de la escritura poética

El impulso de escribir o de leer poesía suele nacer de la sensación de que las palabras cotidianas no bastan para expresar el interior. La poesía es un puente a lo trascendente; es como un faro que alumbra cuando no sabemos por dónde sigue la ruta de la autoindagación.

Aun cuando no nos hayamos quedado sin palabras, escribir y leer poesía puede ser una invitación para ir hacia lo insondable. Podemos decidir usarla para explorar nuevas facetas de expresión e, incluso, para experimentar momentos de comunión. En la poesía reinan los símbolos y, como apuntaba María Zambrano, *los símbolos entreabren los misterios*.

La escritura poética nos enseña no solo a manejar el lenguaje con mayor libertad y a ampliar nuestro vocabulario, sino que, además, nos brinda la libertad de explorar nuevos matices internos a través de imágenes traducidas en palabras y metáforas.

Al igual que la escritura en general, la poesía es una herramienta altamente terapéutica que aporta beneficios a nivel intelectual, físico, emocional y espiritual. Algunos de ellos son:

- **Fomenta el pensamiento crítico:** al permitirnos explorar el lenguaje y expresarnos de forma auténtica, fortalece nuestra capacidad de discernimiento y elección.



“La poesía transpersonal como vía de autodescubrimiento”

- **Mejora nuestras funciones cognitivas:** gracias al entrenamiento que conlleva pulir una poesía, buscar una nueva palabra, destilar lo esencial de un verso en bruto, tratar de darle más ritmo... salimos del habitual “modo automático” para hallar formas creativas de expresión. Con ello, ejercitamos el “músculo cerebral” y propiciamos nuevas rutas neuronales.
- **Facilita la expresión emocional y la autoindagación** de una forma segura.
- **Permite la catarsis** al proporcionar caminos para la liberación de las emociones contractivas enquistadas.
- **Permite ampliar la autoconsciencia** y la sintonía con un@ mism@.
- **Promueve el pensamiento creativo** gracias al uso de símbolos, imágenes, metáforas.
- **Facilita el acceso a la consciencia del interser:** compartir la poesía, así como crearla en grupo permite acceder a experiencias de humanidad compartida y de interconexión.
- **Amplía nuestra forma de percibir el mundo** gracias a la variedad de perspectivas que posibilita. Por ende, la poesía fomenta ir más allá de la visión egocéntrica de la realidad.



“La poesía transpersonal como vía de autodescubrimiento”

La poesía: una cita con el *Yo Profundo*

El lenguaje corriente, a pesar de su riqueza, suele resultar limitado. Muchas personas hemos tenido, alguna vez, esa sensación de que lo que estamos contando dista mucho de lo que realmente hemos vivido y queremos expresar. Sin embargo, cuando nos adentramos en el juego de crear imágenes con las palabras, somos capaces de dar luz a cosas a menudo intangibles y difíciles de pronunciar. Gracias a la poesía, trascendemos los conceptos y creamos otros nuevos dotados de mayor profundidad.

La escritura poética facilita la activación de procesos internos y permite expresar partes de la persona que, por ejemplo, en una sesión terapéutica, cuesta manifestar a través de un discurso normal. El lenguaje poético, sin embargo, es capaz de excavar y sacar a la luz esas partes ocultas que, de otro modo, costaría mucho más trabajo rescatar. Al mismo tiempo, la poesía nos permite nombrar las cosas desde puntos muy creativos, a la vez que profundos.

Ejercitar la escritura poética a través de diversas figuras retóricas nos permite estimular diferentes áreas del cerebro, al invitarnos a generar nuevas relaciones con las palabras, incluso las que consideramos desde el lado racional contradictorias. Este ejercicio activa nuestro hemisferio derecho, el más relacionado con la creatividad.



“La poesía transpersonal como vía de autodescubrimiento”

Como bien señala Reyes Adorna, escribir y leer poesía facilita que las conexiones entre el hemisferio cerebral izquierdo y derecho se den con mayor eficacia, ya que se ponen en juego al mismo tiempo nuestras partes racional, emocional y creativa. El lado izquierdo está relacionado con la escritura, el lenguaje, el pensamiento y la lógica. Por ello, la poesía resulta una herramienta integradora. Esto nos lleva a una mejor capacidad resolutive de nuestros problemas y a una mejor gestión del estrés. Al igual que sucede en meditación, la escritura poética nos invita a observar el devenir de los sucesos desde el *Observatorio* o *Consciencia Testigo*, lo cual, al mismo tiempo, brinda una perspectiva ampliada tanto de nuestros procesos internos, como del exterior.

En definitiva, podemos decir que la escritura en general, y la poesía en particular, puede convertirse en una aliada para el despliegue de nuevas habilidades, así como un recurso sencillo para entrar en contacto con nuestro mundo interno.

La poesía puede ser una cita con nuestro *yo profundo*: ese espacio que somos donde habita la sabiduría, la compasión y la comprensión.