

PROTOCOLO DE ESCRITURA DE RECUERDOS



Esta obra está sujeta a la Licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional de Creative Commons. Puede reproducirse sin cambios con atribución al autor para uso sin fines de lucro. Para ver una copia de esta licencia, visita <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Protocolo de Escritura de Recuerdos
Autor: Carlos Javier López Castilla
Publicado por AVASIS. Asociación de
Víctimas de Abuso Sexual Infantil.
Edición noviembre 2024.
Hogar Virgen de los Reyes. Sevilla.
www.avasis.es

Con el apoyo de
www.saludmentalandalucia.org



y

www.centropsicosocial.es



Atribución de imagen de portada:
de storyset en Freepik.es

ADVERTENCIA

Este protocolo ha sido diseñado para ser usado en un proceso de psicoterapia. Un/a profesional puede valorar si es recomendable realizarlo, dar explicaciones previas, adaptarlo a situaciones concretas, aclarar y resolver dudas sobre su contenido y realizar un seguimiento adecuado.

PROTOCOLO PARA ESCRITURA DE RECUERDOS

Estos son los 5 pasos para realizar una sesión de escritura de recuerdos.

1. **Centramiento previo.** Tomamos consciencia del presente a través del lugar y momento en el que nos encontramos. Lo hacemos a través de un centramiento corporal y mental.
2. **Escritura del recuerdo.** Para ello seguimos las instrucciones de la ficha.
3. **Registro.** A continuación, registramos cómo nos hemos sentido al escribir el recuerdo siguiendo de nuevo las instrucciones.
4. **Guardar o enviar.** Guardamos los escritos en un lugar seguro (o los enviamos en su caso).
5. **Centramiento de cierre.** Realizamos una breve práctica de centramiento a través de la respiración.

4

1. CENTRAMIENTO.

COPORAL. Me doy cuenta del lugar en el que estoy a través de los sentidos. Miro el lugar, los objetos más lejanos y los más cercanos. Luego cierro los ojos y capto los sonidos del entorno. Siento los olores y la temperatura. Hago un breve escaneo sintiendo las distintas partes de mi cuerpo desde la punta de los dedos de los pies hasta la coronilla. Si noto alguna tensión puedo invitarme a aflojar o relajar. Puedo ayudarme con alguna respiración profunda. Finalmente siento algunas respiraciones, como el aire entra por la nariz, mueve el pecho, el abdomen y vuelve a salir, antes de abrir los ojos.

MENTAL. Tomo consciencia de algunos datos obvios de mi presente. Por ejemplo: “Soy Juan García, tengo 39 años, padre de tres hijas, trabajo como taxista desde hace 15 años. Escribo en mi casa, en Sevilla, en la que vivo con mi familia. Ahora voy a escribir algunos recuerdos de mi infancia con el propósito de sentirme mejor. Puede que esto me haga sentir algunas sensaciones físicas y emocionales. Yo estoy aquí, en mi casa, en un lugar y un momento seguro. Todo lo que voy a escribir ya ha pasado y yo ya soy un adulto.”

2. ESCRITURA DEL RECUERDO

A la hora de escribir el recuerdo vamos a centrarnos en la descripción literal de lo que estamos percibiendo. Lo primero es elegir un recuerdo. Podemos ponerle un título antes de empezar. Tipo: “el recuerdo de la cama”, o “el recuerdo del día de la tele”. Cualquier frase personal que nos ayude a identificarlo. Si no ahora, podemos hacerlo al terminar.

Siguiendo la ficha iremos respondiendo a las preguntas con toda la extensión que nos sea necesario. Trataremos de no entrar ahora en detalles emocionales acerca de lo que estábamos pensando o sintiendo emocionalmente.

A continuación, un ejemplo de una misma persona contando a otra el mismo recuerdo en dos momentos diferentes:

Forma 1: *“Mi tío está junto a mí. Veo su cara, me llega el aliento a las mejillas y los labios. Su olor es intenso, huele fuerte a sudor. Detrás está el cuadro de los ciervos, puedo ver los detalles, especialmente la hierba amarilla. Oigo su respiración. Es entrecortada...”*

Forma 2: *“Mi tío está junto a mí. Me siento fatal. Está destrozando mi vida. Odio a ese imbécil. Huele asqueroso y yo estoy atrapado, maldita...”*

En este primer acercamiento vamos a tratar de hacerlo de la forma 1. Es decir, vamos a buscar una descripción lo más objetiva posible, como si estuviéramos describiendo una escena de una película o un teatro. Al ser escrita, podemos darle más forma y coherencia que la del ejemplo que es de una persona hablando. Es una descripción a través de la vista, el olfato, el oído, el tacto y el gusto fundamentalmente. Luego atenderemos otros aspectos.

Para ello puede ser de gran ayuda seguir la ficha al final del texto. La primera vez que se usan es más lento porque hay que leer las instrucciones. Pero cuando se han anotado uno o dos recuerdos ya se ha aprendido cómo hacerlo y podemos ir directamente a los cuadros. (El tamaño de los cuadros no significa nada. Están diseñados para que, si escribimos en el ordenador, vayan agrandándose mientras añadimos contenido. Tanto si escribimos en la ficha directamente o a mano en un folio o cuaderno, la extensión de lo que escribamos es libre).

3. REGISTRO

Al escribir el recuerdo han surgido sensaciones corporales en el presente, también emociones y pensamientos acerca del recuerdo. Obviamente, también cuando vivimos aquella experiencia sentimos emociones y pensamos sobre ello, pero lo que nos interesa es cómo nos afecta el recuerdo ahora, qué nos hace sentir, emocionar y pensar en este instante de nuestra vida recordarlo. Para atenderlo, vamos a seguir las instrucciones de una ficha de registro. Ahí anotaremos algunos datos especialmente relevantes:

Por ejemplo, ¿qué estamos en este preciso instante sintiendo corporalmente? ¿Qué emociones hay en nosotros: rabia, tristeza, frustración, impotencia, desolación? ¿A qué me siento impulsado? ¿O quizás estoy paralizado? ¿Qué está sucediendo en mi mente? ¿Están emergiendo más y más recuerdos? ¿O bien estoy empatizando con aquel niño o me he puesto a pensar en mi pareja, mis hijos, o en mis hermanos y padres? ¿O simplemente estoy pensando en lo que voy a hacer luego porque me he desconectado del recuerdo? Lo que sea que estemos viviendo sensorial, emocional y mentalmente en ese momento vamos a registrarlo.

4. GUARDAR O ENVIAR.

Nos damos un momento para darnos cuenta que hemos terminado de consignar el recuerdo. Hemos accedido voluntariamente a un recuerdo y voluntariamente vamos ahora a guardarlo o enviarlo. Lo depositamos en un lugar seguro en nuestra casa o bien lo enviamos vía e-mail a alguna dirección. Nos damos cuenta especialmente de que estamos realizando esta acción. El recuerdo queda guardado o enviado. Cuando desee, voluntariamente, como he hecho ahora, puedo rememorararlo de nuevo si me es necesario, pero ahora lo estoy guardando o enviando.

5. CENTRAMIENTO DE CIERRE

CENTRAMIENTO MENTAL DE CIERRE. Vuelvo a tomar consciencia del presente. Me doy un momento para pensar muy brevemente lo que ha sucedido. Algo del tipo: “Me detuve un instante a hacer un centramiento, luego escribí el recuerdo, luego el registro, lo he guardado o he enviado y ahora estoy haciendo este nuevo centramiento, en el año 2021, siendo un adulto en mi casa”.

CENTRAMIENTO CON LA RESPIRACIÓN. Si percibo alguna tensión o incomodidad en mi cuerpo, puedo con amabilidad invitarme a distenderla, relajarla, soltarla. A veces se puede y otras no. Pero especialmente al soltar el aire invito a ello. Luego coloco las manos en mi cuerpo. Una sobre el pecho y otra sobre el abdomen. Respiro profundamente, con suavidad, sin forzar, sintiendo el movimiento de las manos. Siento también cómo mis pulmones se vacían por completo y luego al aire vuelve a llenarlos muy lentamente. Hago esto al menos en diez ocasiones.

TRANSICIÓN CONSCIENTE. Me doy cuenta especialmente de la última respiración. La realizo con mucha consciencia. Y me doy cuenta a la vez que estoy terminando esta actividad de consignar un recuerdo y que ahora paso a otra cosa. A veces cambiamos de actividades sin darnos cuenta que una termina y otra comienza y esto puede dejarnos dispersos o confundidos. Es como esas ocasiones en las que vamos de la casa al trabajo y del trabajo a la casa y los asuntos de un sitio se nos mezclan con los del otro. No podemos estar tranquilos en casa pensando en el trabajo. O bien no podemos trabajar eficazmente porque estamos preocupados por problemas cotidianos de la familia. Se trata de tomar mucha consciencia de que esta actividad ha terminado y vamos a comenzar otra.

FICHA 1: DESCRIBIR EL RECUERDO

TÍTULO DEL RECUERDO (Se trata de una forma rápida de referirme a él. Puede ser una frase larga si me hace falta / Si no me sale puedo dejarlo para el final de la ficha).

DESCRIPCIÓN OBJETIVA DEL RECUERDO.

Lo primero es una descripción objetiva y muy resumida de la escena que estoy rememorando, Puede que se trata solo de una imagen. Como si se tratara de un guion de cine o de un teatro digo quien son los personajes, en qué posición están, qué movimiento hacen, si es que lo hacen y qué diálogo si los hay. Si no hubiera personas describo los elementos que están en el recuerdo como si estuvieran describiendo las imágenes de una película o un sueño a otra persona.

MEMORIAS SENSORIALES

VISTA. Describo qué estoy viendo, qué aparece en la imagen, cómo es a nivel concreto (colores, texturas...). Si las imágenes tienen movimiento, si son nítidas o borrosas. Si tiene movimiento, cómo es la secuencia que observo. ¿Se mueven rápido o con lentitud? ¿Lo estoy viendo en primera persona o desde fuera? ¿Hay partes con más detalle, partes más difuminadas? Todo lo que se me ocurra desde un punto de vista puramente visual.

OIDO. Me centro ahora en los sonidos del recuerdo. Si estoy escuchando algo, si alguien dice algo. Qué se dice, qué se escucha. Y si escucho algo como suena (agudo, grave, fuerte, lejano...). ¿Lo escucho literalmente o es como algo imaginado? ¿Está vivo el sonido en el recuerdo o no? Todo lo que recuerde del episodio o la imagen desde un punto de vista auditivo lo describo objetivamente.

OLFATO. ¿Hay olores en el recuerdo? ¿Cómo son esos olores si tuviera que describírselos a otra persona para que pudiera imaginárselos? No tanto cómo me hacen sentir esos olores sino cómo son esos olores. ¿Los siento muy fuerte o levemente, son intensos y claros o son difusos? Todo lo que recuerde del episodio o la imagen desde el punto de vista de los olores lo describo objetivamente.

GUSTO. Como con los olores, todo lo que recuerde del episodio o la imagen desde el punto de vista gustativo lo describo objetivamente.

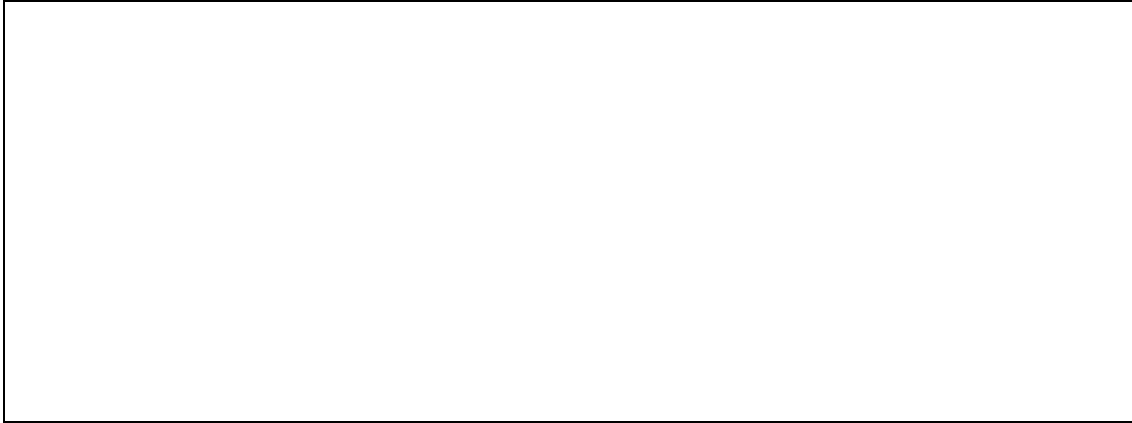
TACTO. Todo lo que recuerde del episodio o la imagen desde el punto de vista del tacto lo describo objetivamente. (Aquí hay que tener cuidado, porque al describir las sensaciones corporales comenzamos a describir sensaciones emocionales más subjetivas y nos sumergimos por completo en el mundo interno que vamos a reservar para la siguiente ficha. Se trata de describir si en el recuerdo hay algún recuerdo táctil muy vivo, por ejemplo: un roce en una parte del cuerpo, el recuerdo vivido de unas manos tomando las mías, o una sensación pegajosa en el pie. Y lo describimos objetivamente.)

TÍTULO DEL EPISODIO. Ahora damos un nombre al episodio que hemos recordado que tenga un máximo de tres o cuatro palabras. Lo hayamos hecho al principio o no. Una expresión que me ayude a referirme a él de una forma muy rápida.

FICHA 2: SOBRE EL REGISTRO DEL RECUERDO.

Ahora voy a describir cómo me estoy sintiendo ahora, qué me está sucediendo en este preciso instante tras haber descrito el recuerdo en la ficha anterior. Voy a hacerlo dividiendo mi experiencia presente en tres bloques: las sensaciones en mi cuerpo, mis emociones y el mundo más puramente mental: pensamiento, imágenes, otros recuerdos o planes.

SENSACIONES EN EL CUERPO. Aquí escribo qué estoy sintiendo ahora. Hago un rápido escaneo por el cuerpo y anoto lo que esté sintiendo. Por ejemplo: dolor o tensión en el vientre, presión en el pecho, nudo en la garganta, ceño fruncido, energetización en las piernas, relajación en los brazos, ligero temblor en los dedos, cansancio general, distensión en el cuello, musculatura suelta en las lumbares, picor, frío, calor, suavidad, lo que sea que esté sintiendo y donde lo esté sintiendo. Puedo describir si las sensaciones son difusas o concretas e intensas, si están repartidas por el cuerpo o si se concentran muy claramente en un punto.



EMOCIONES. Ahora voy a describir cómo me siento, el matiz afectivo de lo que estoy viviendo. ¿En general, mis sensaciones son ahora desagradables, agradables o neutras? ¿Una mezcla de las tres? ¿Y cómo es eso? ¿A qué me impulsan las emociones que estoy sintiendo? ¿Puedo dar un nombre a las emociones y sentimientos que estoy sintiendo, por ejemplo: rabia, tristeza, asco, alegría, amor, odio, miedo, pánico, ¿impotencia, repugnancia, desolación, conexión, orgullo, soledad, cariño, desilusión? Aquí puedo describir en líneas generales cómo estoy ahora emocionalmente.



PENSAMIENTOS. Aquí describimos el mundo mental como lo estamos viviendo ahora mismo. ¿Hay muchos pensamientos o pocos? ¿Mi mente está acelerada, normal o me he quedado como congelado? ¿Estoy reviviendo el recuerdo todavía, otros recuerdos que se agolpan o bien estoy en otras cosas? ¿Qué pensamientos están emergiendo? ¿Son pensamientos acerca del pasado, sobre el presente de lo que está pasando ahora o del futuro? ¿Estoy evaluando o juzgando algo o a alguien ahora mismo? ¿Estoy haciendo comparaciones? ¿Mis pensamientos ahora son más visuales, o son verbales con muchas palabras, o son más centrados en el cuerpo, en las sensaciones, con movimiento? Puedo describir cómo está funcionando mi mente ahora.

