

palabras para sanar

rupi kaur

Traducción de Elvira Sastre



Seix Barral



Seix Barral Los Tres Mundos

rupi kaur palabras para sanar

Traducción del inglés por
Elvira Sastre

Título original: *Healing Through Words*

© rupi kaur, 2022

publicado de acuerdo con Andrews McMeel Publishing, una división de Andrews McMeel Universal a través de International Editors y Yáñez Co³ S. L.

© por la traducción, Elvira Sastre, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Seix Barral, un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.seix-barral.es

www.planetadelibros.com

Ilustraciones del interior y la cubierta: rupi kaur

Primera edición: febrero de 2023

ISBN: 978-84-322-4169-7

Depósito legal: B. 417-2023

Composición: Moelmo, S. C. P.

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirigete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

INTRODUCCIÓN

Poesía	xi
¿Quién puede crear?	xii
¿A quién va dirigido este libro?	xiii
Escritura automática	xiv
Cómo empecé a escribir	xv
Mi estilo	xvi
Consejos (antes de que empieces)	xviii

CAPÍTULO UNO: el daño	1
------------------------------	----------

CAPÍTULO DOS: el amor	71
------------------------------	-----------

CAPÍTULO TRES: la ruptura	135
----------------------------------	------------

CAPÍTULO CUATRO: la sanación	219
-------------------------------------	------------

CONCLUSIÓN

Carta de amor a quien escribe/lee	297
¿Y ahora?	298
Agradecimientos	299

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

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

