

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

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

POESÍA

La poesía es el lenguaje de la emoción humana. Es aire y fuego y agua y tierra. La poesía es el oxígeno de nuestros pulmones. Los suspiros. El tartamudeo. La poesía es la primera vez que te enamoras. Y te rompe. La poesía es el hambre. Las palabras que cuelgan del espacio que hay entre dos bocas, justo antes de besarse. El entusiasmo. La poesía es cuando tu estómago está tan lleno de mariposas que se cae a tus pies. La poesía es la luz con la que te alejas cuando superas algo doloroso. Son conversaciones largas frente al mar. La poesía es la primera nevada del invierno. El olor de las galletas en el horno. La poesía es sexo. Euforia. Cómo nos peleamos y nos reconciamos. El viaje. La historia. Correr y reír. Reír y correr. La poesía es la fuerza de una persona y el eco de miles de millones. Nuestra supervivencia es poesía. Nuestras vidas son poesía. Y el acto final es escribirla.

¿QUIÉN PUEDE CREAR?

¿Quieres saber qué me pone triste? Cuando alguien me dice que no tiene creatividad.

Cómo es posible que hayamos convencido a millones de personas de que la creatividad es una habilidad que únicamente está al alcance de una minoría cuando la verdad es que la humanidad es imaginativa por naturaleza, y es nuestra imaginación la que nos ha ayudado a sobrevivir durante cientos de miles de años. Nuestra creatividad colectiva se pone en marcha cuando nos unimos para pensar y resolver problemas.

En la infancia, hacíamos garabatos, coloreábamos y escribíamos en cuadernos. A esa edad tan temprana, no veíamos la «creatividad» como una habilidad; la veíamos como algo que hacíamos junto a docenas de cosas más. Esa ingenuidad y despreocupación nos permitía crear libremente asumiendo todos los riesgos. Jugábamos y explorábamos por el placer de jugar y explorar. Estábamos ahí. Nos divertíamos.

Pero entonces, al hacernos mayores, dejamos de dibujar tanto. En secundaria, nuestros diarios empezaron a acumular polvo. En el instituto, la mayoría dejamos de escribir y de dibujar. ¿Cómo no hacerlo? El peso de las responsabilidades aumentaba cada año. Había que gestionar horarios repletos de actividades escolares y extraescolares, no nos quedaba energía para hacer nada más.

No es de extrañar que, en la vida adulta, nuestra respuesta a la hora de probar cosas nuevas sea: «No puedo, me falta creatividad». A menudo, es otra manera de decir: «Me da miedo intentarlo porque no voy a hacerlo bien, y si no lo hago bien pareceré idiota». Nos alejamos de aquellas experiencias que no nos van a dejar bien al primer intento.

¿Dónde está la libertad en todo eso? ¿Y el descubrimiento? Todas tenemos una niña interior que quiere que le escuchen, quieran y sanen. Debemos dejar que salga y juegue. La creatividad va más allá de los lienzos y los diarios. El baile es creativo. Limpiar, escribir una redacción, inventarse una excusa para no ir a la cena de Acción de Gracias de este año es un acto creativo. Así como organizar tu armario, cocinar, cuidar el jardín y perderse en una biblioteca. Todo el mundo puede crear de la manera que quiera.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO ESTE LIBRO?

palabras para sanar va dirigido a todas las personas que quieran sentirse más conectadas consigo mismas. Es un conjunto de ejercicios de escritura guiados que están pensados para ayudarte a analizar el trauma, la tristeza, el amor y la sanación y, de este modo, entrar de lleno en tu mundo interior. Los ejercicios requieren que te abras a tu vulnerabilidad. No es necesario tener una experiencia de escritura previa para completarlos.

ESCRITURA AUTOMÁTICA

Escribo porque no sé lo que pienso hasta que lo pongo por escrito y lo leo.

Flannery O'Connor

Retomé la escritura en un momento complicado de mi vida. Programaba un temporizador, ponía mi bolígrafo sobre el papel y escribía lo primero que se me pasaba por la cabeza. Abría el corazón en mi diario y me tranquilizaba. Esa forma de escritura me ayudó a comenzar mi viaje hacia la sanación.

Todos los ejercicios de este libro son de escritura automática. La escritura automática, a la que a menudo nos referimos como «monólogo interior», es una forma de escucha profunda en la que dejas que tus pensamientos fluyan sobre el papel en tiempo real. No importa la calidad de la escritura. El único propósito es escribir sin miedo. Como es escritura automática, no borres ni taches nada. No le des vueltas. Solo continúa escribiendo hasta que sientas que ya lo has dicho todo.

CÓMO EMPECÉ A ESCRIBIR

Mi viaje con la poesía comenzó en el instituto, cuando empecé a recitar noches de micros abiertos.

La sensación de estar en un escenario con un micro fue increíblemente mágica. Por primera vez en mi vida, sentí que estaba viva y que merecía que me escucharan. Escribía poemas que duraban cuatro o cinco minutos y los recitaba en sótanos, centros sociales y en cualquier local que me abriese sus puertas.

Siempre digo que me llevó veintiún años escribir mi primer libro, *otras maneras de usar la boca*. El primer proyecto artístico al que das a luz es así. Es una suma de todos los años que has vivido antes de ello. *otras maneras de usar la boca* no fue algo que escribí: fue algo que me *sucedio*. Una experiencia sensorial completa. Hasta el día de hoy, la escritura me recuerda una de las experiencias más catárticas de mi vida. A veces, cierro los ojos y recuerdo aquellos años. Vuelvo a 2010. 2011. 2012. 2013. 2014. Cuán vulnerable era a la hora de recibir algo. De darlo. De sentirlo. Estaba herida. En carne viva. Sangraba. Recuerdo cómo, por primera vez, me enfrenté al abuso que mi cuerpo había sufrido. Ocupé el lugar que me correspondía con una seguridad que asustó a los hombres a mi alrededor. No les gustaba cómo hablaba abiertamente del abuso sexual en los escenarios. A pesar de ello, continué en este oficio porque no era mi labor ayudar a que los hombres se sintieran cómodos. Estaba ahí para algo más. Por suerte, conté con un grupo de mujeres poderosas que me ayudó durante los momentos más oscuros. Sin ellas, no estaría aquí. Me dieron un espacio para escribir y un lugar para compartirlo.

MI ESTILO

Me gusta pensar que escribo dos tipos de poesía. Por una parte, está la **poesía recitada**, que es poesía que cobra vida en el escenario. Suele ser más larga y está escrita para ser recitada. La poesía recitada teje una historia y transporta a quienes la escuchan a un universo nuevo. Para mí, escribir poesía recitada es como escribir música. Y recitarla en un escenario es tocar esa música en directo.

Cada poema sale de mí en forma de latidos y sílabas, con una melodía y un ritmo propios y únicos. Creo que esto sucede porque crecí escuchando poesía punjabi, y en la cultura punjabi la poesía es una tradición oral. Uno de los recuerdos favoritos de mi infancia es cuando veía a las mujeres de mi comunidad juntarse en círculos para hacer el *giddha* (un baile popular propio de las mujeres de la región del Punjab). Mientras danzaban el *giddha*, cantaban *boliyan* (pareados). Reunirse para hacer el *giddha* era una de las pocas oportunidades en la que las mujeres podían juntarse con otras mujeres sin que hubiera hombres alrededor. Se soltaban el pelo, bailaban, se reían y disfrutaban. Hacían turnos para improvisar algunos de los versos más divertidos que he oído nunca, en los que se burlaban de sus suegras controladoras, hablaban mal de sus vecinos, sus hermanos, de ellas mismas. Cantaban *boliyan* llenos de bromas sexuales con los que te morías de risa. En ese espacio seguro, todo y todas jugaban limpio. Así es como las mujeres se desahogaban antes de volver a lo que a menudo eran vidas complicadas.

Así que, ya ves, para mí la poesía siempre ha sido algo escrito para ser recitado. Consiste en la sanación y en ser accesible para toda la comunidad. El segundo tipo de poesía que escribo es aquella a la que me refiero como **poesía en papel**, que es poesía que cobra vida sobre el papel. Creo que esta poesía tiene un mayor impacto cuando la leemos en soledad. La manera en la que el poema queda visualmente en la página es importante a la hora de que quien lee lo sienta de una manera u otra. Cada elemento tiene una intención. La puntuación que se utiliza o no está elegida para dar al poema un ritmo particular. El salto de línea es deliberado. Me gusta cortar los versos en lugares donde la melodía se queda sostenida, ahí donde quiero enfatizar una palabra en particular.

Aunque la poesía en papel puede mostrarse con varias longitudes y estilos, me gusta experimentar con poemas concisos y cortos. Intento usar palabras que caigan en el corazón de quien lee igual que la gravedad.

Cuando te han roto el corazón o has experimentado algo traumático, la realidad no se muestra poco a poco, sino que te perfora como una bala,

con rapidez y dureza. Quiero que mi poesía en papel haga lo mismo, por eso es tan directa. Mi intención es que sea un golpe fuerte y rápido, como esa bala metafórica. Cada palabra que empleo juega un papel importante. Durante el proceso de edición, suprimo todas las palabras que no tengan un propósito. No quiero que haya sueltas palabras innecesarias.

Comparto esto contigo para que veas cómo escribo y por qué. No tienes que hacerlo de la misma manera. Lo que necesitas es escribir de tal modo que sientas que vives de verdad y que pueden verte. En este libro vamos a experimentar con poemas largos y cortos.

CONSEJOS (ANTES DE QUE EMPIECES)

- 1) Todos los ejercicios de este libro son de escritura automática, lo que significa que vas a hacer todo lo posible para escribir lo primero que te venga a la mente: no lo edites ni lo borres ni te censures. No importa si lo que escribes no tiene sentido. Lo único que importa es que renuncies al control y dejes que tu subconsciente tome las riendas.
- 2) Los ejercicios están divididos en capítulos. Lo ideal sería que completaras el libro desde el principio hasta el final. Pero no tienes por qué hacerlo así. Siéntete libre de hacer los ejercicios tal y como tú quieras.
- 3) Para la mayoría de los ejercicios, doy indicaciones para estimular la creatividad. Una indicación puede ser una pregunta que te hago para que la respondas, o una palabra o una frase que pueden servir como comienzo de tu poema.
- 4) Para algunos ejercicios, te pido que cierres los ojos y respire profundamente varias veces antes de empezar a escribir. No te saltes la parte de respirar. ¡Hazlo! Te ayudará a relajarte, lo que despertará tu creatividad.
- 5) No es necesario que seas novelista o poeta para disfrutar por completo de esta experiencia. Solo tienes que escribir: eso es todo.
- 6) Para facilitar las directrices, me referiré a lo que escribas como «poemas» o «textos». Esto no es más que una etiqueta instructiva; puede significar lo que tú quieras.
- 7) La poesía es mucho más que lo que te enseñaron en el instituto. Te aseguro que cualquiera puede escribir un poema. Tus poemas no tienen que rimar o ser un conjunto de estrofas. Cuando te pido que escribas un poema, lo que quiero es que seas vulnerable y expreses emociones intensas. En este diario, eso puede significar diez palabras o cien. Puedes escribir estrofas o párrafos. Pueden rimar o no. La única norma a la hora de escribir un poema aquí es que te permitas hacerlo con libertad.

- 8) Si hay un ejercicio que se te atraganta, sáltatelo. No merece la pena hacerlo. Siempre puedes volver a él en otro momento.
- 9) Para algunos ejercicios, te recomiendo que programes un temporizador. El temporizador está pensado para servirte de guía y apoyo en esta experiencia. Sin embargo, que no te limite. No pasa nada si tardas más o menos tiempo.
- 10) Si necesitas más espacio para completar los ejercicios, siéntete libre de terminarlos en tu cuaderno personal.
- 11) El capítulo uno, «el daño», es sobre el trauma. Es, emocionalmente, el más duro de los cuatro. Respira mientras lo completas. Puede que los ejercicios de quince minutos te agoten. Es totalmente normal. Hablar sobre el trauma supone un gran gasto de energía, así que cuídate. Ve a un ritmo pausado y sano.
- 12) No deberías sentir que estos ejercicios son un trabajo: deberías sentirlos como una exhalación. Suéltalo y deja que las palabras fluyan.