

DIANA PARIS

LECTURAS QUE CURAN

*«Beber dos cubos de agua con estrellas.»
Y otras técnicas de biblioterapia.*



Índice de contenido

PORTADA

PORTADILLA

AGRADECIMIENTOS

DEDICATORIA

CITAS

AUTORES Y TÍTULOS LITERARIOS

PRÓLOGOS

1ª PARTE CAMBIAR LA FARMACIA POR LA BIBLIOTECA

ANTES DE SEGUIR...

2ª PARTE REPERTORIO LITERARIO

1. BIOLÓGICA

2. COGNITIVA

3. EMOCIONAL-VINCULAR

4. SOCIO-ECOLÓGICA-CULTURAL

5. ESPIRITUAL

EX-TRA: EXPERIENCIAS TRANSFORMADORAS

APÉNDICE 1 CATÁLOGO DE EMOCIONES

APÉNDICE 2 FARMACOLOGÍA LITERARIA DURANTE EL

CORONAVIRUS

A MODO DE CIERRE... DOS “PHARMAKON” PARA CADA DÍA

BIBLIOGRAFÍA

NOTAS

CRÉDITOS

Diana Paris

Lecturas que curan

“Beber dos cubos de agua con estrellas.”
Y otras técnicas de biblioterapia.

dNX

Gracias por adquirir este eBook

¡Regístrate en dnxlibros.es y sé el primero en conocer nuestras novedades!

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

Noticias y mucho más...

Comparte tu opinión en nuestras redes sociales



dnX

Mi gratitud

A mi Maestra, Liz Alcalay.

A mi mamá que me nutrió de libros.

A mis profesor@s,

a mis alumn@s,

a mis pacientes.

A la literatura, por cultivar mi pasión lectora.

*A vos, Alejandro, por darme de beber amorosamente,
del cuenco de tus manos, agua con estrellas...*

Este libro está dedicado a las personas que —como diría
Jorge Luis Borges en el poema “Los justos”— están
salvando el mundo...

*el que descubre con placer una etimología, el que
acaricia a un animal dormido, el que agradece que en
la tierra haya Stevenson.
...Y usted.*

No sé qué es un libro. Nadie lo sabe. Pero cuando hay uno, lo sabemos.

MARGUERITE DURAS

...“cuentos”, en uno de sus más antiguos significados, arte curativo.

CLARISSA PINKOLA ESTÉS

...hacer que la literatura sea eficaz para mí, es decir, volver a ella con la antigua convicción mía de que se trata de una terapia.

ALEJANDRA PIZARNIK



AUTORES Y TÍTULOS LITERARIOS

Esta lista incluye solo algunos, que son los trabajados en las “recetas” centrales de cada caso, pero hay muchos más: poemas de Pablo Neruda, Mary Oliver y Federico García Lorca, la leyenda de Serendipia, el mito griego de Poros y Penia, una reversión de Sergio Sinay sobre la Oración de Perls, fragmentos de un cuento de Isak Dinesen — pseudónimo de Karen Blixen—, unas líneas de *El Golem* de Gustav Meyrink, y más...

- JUAN RAMÓN JIMÉNEZ *Platero y yo*
- HOMERO *La Odisea*
- MARIO LEVRERO *El discurso vacío*
- EDMOND ROSTAND *Cyrano de Bergerac*
- HERBERT CLYDE LEWIS *El caballero que cayó al mar*
- ANTONIO TABUCHI *Sostiene Pereira*
- IRÈNE NÉMIROVSKY *Un niño prodigio*
- FRANZ KAFKA *La metamorfosis, Carta al padre*
- MARCO DENEVI *El Erizo*
- HILDA GARCÍA CID *El hijo*
- ROALD DAHL *Los Cretinos*

- JULIO CORTÁZAR *Rayuela*
- LEWIS CARROLL *Alicia al otro lado del espejo*
- ROBERT WALLER *Los puentes de Madison*
- FRANZ KAFKA *Ante la ley*
- REINA ROFÉ *Aves exóticas*
- TUNUNA MERCADO *Canon de alcoba*
- CLARISSA PINKOLA ESTÉS *La pestaña del Lobo*
- MARY OLIVER *El viaje*
- RUMI *La Misión*
- *Antigua plegaria celta*
- MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA *Don Quijote de la Mancha*
- ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY *El Principito*
- *La Biblia*
- HONORÉ DE BALZAC *Piel de Zapa*
- JACOBY WILHELM GRIMM *Piel de asno*
- ANGÉLICA GORODISCHER *Madre no hay una sola*
- KHALIL GIBRÁN *El Profeta*
- SAMANTHA SCHWEBLIN *Distancia de rescate*



PRÓLOGOS

RESIGNIFICAR EL DOLOR

Estamos ante una invención, un descubrimiento, que quizás surgió de un cubo con estrellas, que bebió una noche y hoy nos comparte su pócima mágica.

La llama “Literat(c)ura” y, en su desarrollo y práctica con sus pacientes, Diana Paris convida a sus lectores con esos procesos, esos viajes humanos, esas odiseas personales compartidas en las sesiones: las desdichas no dichas, los encierros del mundo interior, las historias familiares, los mandatos que nos habitan, los miedos que nos paralizaron y aún hoy nos congelan...

¿Cómo ayudar verdaderamente, humanamente? ¿Cómo socorrer a quien pide ayuda y recurre a un terapeuta, a un especialista en escuchar, compartir y devolver en formas amorosas un nuevo propósito, una nueva visión que permita seguir creando el propio sentido con nuevas preguntas?

¿Cómo puedo vincularme conmigo y los demás en formas placenteras y dinámicas? ¿Podré transformar mi destino? ¿Podré construir —sobre mis ruinas— el castillo

soñado?

Diana nos revela las gemas de sus encuentros con sus consultantes-pacientes. Nos contagia el ánimo amoroso de un buscador que sabe lo que busca: la llama interna, la chispa de vida que llevamos todos, la que nunca cesa de resplandecer ni en las horas más desoladas. Ella las aviva en este caso con uno de los combustibles más eficaces —ya lo constatarán ustedes en esta obra— que la humanidad haya creado: la palabra. Y con ella el sentido. Y con ella los lazos que nos unen. Y con ella la literatura.

De forma magistral, en este libro se explica por qué el arte, la literatura en este caso, nos afecta a cada uno en nuestras vidas, de acuerdo y proporcionalmente quizás a las obras que hayamos encontrado, y combinada con ese momento presente en el que sucedía la lectura.

Aquí tenemos suerte de que nos guíe por estas páginas una especialista en literatura enamorada de los libros, la historia y la pedagogía. Una psicoanalista, terapeuta curiosa e investigadora incansable, que respeta y celebra su pasión: acompañar a quien llega en busca de ayuda.

Todos somos todos, ya es sabido. Y aquí lo volvemos a experimentar, por ejemplo, en los miedos de su paciente Luis y su visión adolescente del mundo, aquel chico que sufrió críticas y miradas hirientes y que las revive hoy este adulto apagado en cada interacción social. Y ahí viene Diana, con textos bajo el brazo, relatos de otros “Luisés” de Bergerac que confrontan su visión de lo ocurrido, su elección sobre qué enfocar más nítidamente, con el prisma de su multi-dimensionalidad.

Este es un libro para todos los que saben que la literatura salva, reaviva, emociona, contagia, devuelve la paz, crea sentido, despierta fantasmas y redime, pero nunca han sabido tan detalladamente qué variadas

formas y cuánto puede sanar a los que más lo necesitan. A los que se detuvieron a la vera del camino, a los que esperan y desesperan, a los dolientes ansiosos por las palabras mágicas que revelen el sentido y la transformación que anhelan en silencio.

Imagino, sueño y espero un “Ministerio de Literat(c)ura” en todos los gobiernos, trabajando codo a codo con el de salud, llevando a quien lo que necesite en dosis farmacoliterarias para ahuyentar su pena o resignificar su dolor.

FERNANDO RABBIA

Terapeuta en Medicina Psicobiológica Social
(integrante de la Escuela del Doctor Fernando Callejón)

LECTURA EN ECO

Sentada frente a mi cerro en Córdoba —en el centro de la Argentina— te escucho mientras te leo, tengo clavada tu voz en *off*. Te cebo mates y te convido mi tarta de manzanas. Te tejo a crochet un saquito que abrigue tu espalda, esa que carga los dolores ajenos y escribe a veces encorvada para sanarlos. Te cuido en mi fantasía, porque sé de la soledad en la que una se encuentra, pensando en ese consultante rebelde a las pociones que se le ofrece. Y no porque no haya oídos dispuestos, sino porque el develar lo ominoso a otros inquieta o aterra. Porque solitaria, aunque muy concurrida, es a veces nuestra tarea terapéutica...

Me emocionan cada uno de sus capítulos y me obligan a saborearlos despacito, temiendo que al despertarme, en su final, no queden vestigios de este sueño.

Déjeme expresarle, querida guía maternal, que se

aprecia su pluma cuidadosa en la originalidad de los sinónimos y metáforas, y en la fuente inagotable de todos esos fonemas.

En tu tarea titánica y de elaboración minuciosa, que decantan en estos maravillosos protocolos con tanta astucia y dedicación. Qué amorosidad se despliega en estas prescripciones, que intuyo provocarán desvelos *puérperos* en tus noches, con estos pacientes-gestantes en vías de sanación.

Qué bello es leerte así, tan apasionada, docta en todos los sentidos posibles, siendo la madre ideal para estas páginas, que le da carácter real y autónomo a cada caso, regalándolo al mundo, abrigando su descenso a estos lugares necesitados de luz.

Abriendo tu botiquín de remedios para el alma, Diana, enseñando generosamente aquello que funciona eficazmente de tu baúl de herramientas, que entiende de dolores-mensajes (propios) y provee de tanto alivio (a otros).

Un credo de fe en el carácter sanador/revelador de la ciencia llamada "Literat(c)ura".

LORENA SALAMI BILIBIO
Lic. en Psicología Clínica, especialista en PNIE



1ª Parte

CAMBIAR LA FARMACIA POR LA BIBLIOTECA

Introducción. Fundamentación teórica. Arteterapia.

Biblioterapia. Botiquín literario: ¿y si hubiera otros
remedios? No hay recetas únicas, ni fórmulas magistrales. El efecto lector. La
escritura que sana.

Diccionario de la fantasía.



Antes de seguir...

...Sí, porque *empezar* fue hace mucho tiempo.

Amistades, colegas, alumnos, alumnas y consultantes ya conocen este libro —por retazos, dichos, lecturas parciales, usos— que se viene escribiendo (gestando) desde el año 2005, luego de leer *Mujeres que corren con los lobos*^[1], que me estalló en cuerpo y alma.

Recojo una experiencia de más de 30 años de especialista en Letras —como docente e investigadora— así como en el Psicoanálisis, con el afán de compartir y desarrollar con ejemplos de la clínica el alcance del efecto benéfico, saludable y resiliente que produce el arte en general, y la literatura específicamente.

He trabajado con este enfoque integrativo —arte-psicoanálisis— tanto como facilitadora en talleres literarios con públicos diversos (desde niños de jardín de infantes en Buenos Aires, hasta adultos de la tercera edad en el Hogar para Ancianos de Colonia Valdense, Uruguay), como también en mi tarea de terapeuta. Implemento las técnicas y protocolos de la psicogenealogía (el estudio del inconsciente familiar en los árboles genealógicos) en cruce con un enfoque específico: la técnica de arteterapia. Desde

la práctica y experiencia profesional, conformé una dinámica personal, innovadora y efectiva que llevo adelante con grupos, instituciones y pacientes: celebro el maridaje maravilloso entre la literatura y la psicología^[2].

El mismo cruce aparece en mis libros anteriores^[3], y también los dedicados al entramado presente/biografía del sujeto/antecedentes familiares o memorias transgeneracionales (Psicogenealogía)^[4] como línea de abordaje^[5].

Como profesional de la salud (Psicoanalista, Arteterapeuta, Especialista en Bioética), y originalmente formada en Humanidades (Filosofía y Letras, docente, editora, lingüista, escritora), no puedo dejar de mencionar la identificación con los postulados de Edgar Morin: su vanguardista opción de un paradigma que pone a dialogar los saberes provenientes de la biología y las ciencias sociales, junto con la articulación del arte, la filosofía, la antropología y la espiritualidad. Este esquema viene siendo, desde hace años, mi faro en la práctica clínica, y he decidido —por fin— compartir con ustedes una versión posible del “recetario” que construí: provisorio, amplio, dinámico, cambiante, abierto, siempre en crecimiento.

Cómo trabaja la Psicoterapia Integrativa

A lo largo de estas páginas ilustraré con ejemplos de la clínica, con la orientación capaz de ver al sujeto en todas sus dimensiones: la mirada médica y la psicológica, el contexto y su construcción biográfica, los anclajes y recursos, las experiencias fallidas y los afrontamientos positivos. En efecto, tantas son las variables a considerar en un tratamiento.

Por ahora nos basta con mencionar un caso para señalar cuán iatrogénica puede ser una información sin soporte emocional.

Ana llega a la consulta “desarmada” y más lastimada por el conflicto de diagnóstico que por el resultado de sus análisis. Es una mujer de 65 años que sigue atascada en un duelo sin resolver desde la adolescencia: un aborto a los 15 años, cuando era la novia del mismo hombre que hoy es su marido (y padre de sus tres hijos varones, que ya tienen más de 30 años y la han hecho abuela). Decidieron no asumir ese embarazo juvenil. El drama parecía zanjado, la vida se había ordenado y Ana había logrado construir una familia en armonía.

Sin embargo, el calendario inconsciente se manifestó en un lenguaje brutal a través de sangrados y molestias pélvico/abdominales.

El diagnóstico fue implacable: cáncer de útero. El dolor callado que ningún hijo había calmado se convirtió en un duelo calcificado. Justo al cumplirse 50 años de aquella herida, volvía a sangrar. Ana siguió el tratamiento estándar que el oncólogo le indicó y superó el trance, pero se tomó, además, el tiempo de poner en la conciencia los re-sentires que seguían exigiendo claridad, auto-perdón, comprensión y re-enfoque de su vida en perspectiva. La medicina hizo su parte “técnica”. Ana supo sanar holísticamente. Leímos fragmentos de *Distancia de rescate*, de Samanta Schweblin, a modo de revisar los vínculos que establecemos con los hijos, reales o simbólicos en nuestra imaginaria casa-útero, y cuánto se tensa la “soga” que nos ata o libera. Empecé con estos párrafos, antes de prestarle la novela: “Lo llamo «distancia de rescate», así llamo a esa distancia variable que me separa de mi hija y me paso la mitad del día calculándola, aunque siempre arriesgo más