

POESÍA COMO TERAPIA

La salud es, en buena parte, una percepción subjetiva. Nos sentimos plenos de salud o enfermos, y nuestro organismo responde muy parcialmente a ese sentir. Una coronaria afectada o un aneurisma aórtico al límite de su ruptura no llegan, como noticia, al **Córtex o al Sistema Límbico de nuestro cerebro, que son, por cierto, quienes dictaminan la percepción de la salud personal.**

Por el contrario, **podemos sentirnos deficientes en salud y disponer de una homeostasis orgánica excelente.** Y es que los **perceptores-interpretadores-inhibidores de las señales de salud corporal pueden estar distorsionados temporal o definitivamente.** Es lo que sucede en la anormalidad y la patología psicológica y más aún cuando la afectada es la esfera emocional. Pensemos en la **Depresión**, la llamada **Fibromialgia** o en la **Hipocondría**. Aquí vienen a convivir una "buena salud" con altas dosis de sufrimiento y dolor.

Por ahí anda el quehacer de la Psicoterapia que trata de corregir o reforzar conceptos, de aclarar significados, de matizar percepciones, de calmar vehemencias o reanimar ánimos adormecidos.

Entre los mil modelos psicoterapéuticos posibles, desde la psicoterapia multimodal hasta la atenta escucha, encontramos **una actividad personal que -viva en activo o en pasivo- puede ser ejemplo de profunda psicoterapia: la Poesía.**

¡Cuántos siglos de cultura poética! ¡Y cuántos alivios en razón de su cultivo! Pero, los poetas sufren más que la media de los mortales ¿no es así? Apostillarían algunos enfermos sin que les falte razón. ¡Y también disfrutan de un mayor gozo! Decimos nosotros.

En Diario Médico aparece una sección titulada ¿Los médicos escriben? Y casi siempre se responde que sí con el ejemplo de un personaje que, a más de la ciencia de Hipócrates, cultivó el arte de la poesía y la literatura. Eso también sucede en estos tiempos modernos y postmodernos.

En este espacio virtual, en el ámbito de la SAMP, **iniciamos un camino con la pretensión de que poetas y lectores entrecrucen sus vivencias en torno a las posibilidades terapéuticas de la actividad poética.**

Para ser justos, **es preciso comenzar sacando a la luz una publicación en esta alborada de nuestros encuentros.** Se trata de **"Poesía Secreta"** (Ed. Lichtung Libro, Granada 2007) de nuestro compañero y amigo **José María López Sánchez**, tantos años Coordinador de la Unidad de Psicoterapia y Psicosomática de Granada y Prof. Titular de Psiquiatría de esa Universidad que, desde la Alhambra de la Psicosomática, cultiva ciencias, artes y personas, y las combina magistralmente con la poesía, su actual pasión dominante.

El libro tiene un sugerente subtítulo: "Lírica contra la alexitimia", y como tal ha sido muchas veces recetado a modo de psicofármaco polivalente y necesariamente personalizado.

¿No les suenan a ustedes a eficaz actividad psicoterapéutica este par de poemas?

Mujer que sonrío siempre

Para como está el mundo
la mía es una vida regalada
y tristemente dulce.
La tuya no lo sé,
la tuya quizás sea
una tímida estancia sonriente
(más por lo que yo veo,
no porque tú lo digas
ni lo diga la gente),
una frágil zozobra divertida,
una jovialidad cristalizada
Como Albert dice:
"esa infantil capacidad
de alegría inmensa
que nada bueno augura..."
Te miro que sonrías,
que sonrías siempre.
Y pienso:
no tendrás tú
alguna enfermedad
que te impida estar triste ¿no?

"Poesía Secreta" (Ed. Lichtung Libro, Granada 2007)

Un arsenal temido

Leves acciones que parecen palabras
me proceden de ti:
andar, sentarte y levantarte, mirar
sonreír (oh! sonreír),
cuando parece que haces por hablar pero te callas
cuando te callas pretendiendo no hablar,
no hablar nada,
cuando te vas y, en cambio, permaneces,
cuando permaneciendo es que te has ido...
Leves acciones tuyas que parecen palabras.

Un arsenal temido.

"Poesía Secreta" (Ed. Lichtung Libro, Granada 2007)

Y precisamente en el día de la fecha llega a mis manos "Serenata Cine". José M^a López Sánchez. Edit. Zumaya. Granada 2010. (www.editorialzumaya.com). Setenta poesías inspiradas o centradas en el Séptimo Arte. Una para cada film, al que evocan, describen o traducen. Reproducimos una, la que el autor califica de "pura psicósomática". Y para que lo confirmen ustedes léanla despacio.

Relatos del cuerpo

Es un relato el cuerpo
Que contiene recados resumidos
en los anaqueles de las venas
y las arterias siempre transitadas
como claves, como anotaciones
de lo que el cuerpo supo a duras penas,
a duras venas,
a duros tropezones del corazón,
a veces alma en pena
entre las afiladas emociones.

El relato del cuerpo
se hace entender como secreto abierto,
grabaciones musicalizadas,
a veces oratorios viscerales
de vísceras dolidas y enfermadas.

Sabe mi cuerpo
que pienso de él que sólo es un relato
sostenido por huesos.

Por "El vientre de un arquitecto" de Peter Greenaway (1987)

A Jorge Ulnik

No fue ese el primer libro del Dr. López Sánchez, que ya publicaba poesía en los años sesenta, más en concreto "Aportación de fe. Primera Navidad" Octubre 1965 con el módico precio de 30 pts., el ejemplar. Tiempo habrá de conocer tal producción literaria y tanta otra como le siguió.

De ordinario presentaremos alguna poesía, comentada por el propio autor, posibles comentarios de los lectores acerca de las poesías presentadas y otras iniciativas que ustedes sugieran o presenten.

En www.psicosomaticaandaluza.org tienen su espacio "Poesía como Terapia". **Será lo que nosotros queramos.**

Sevilla, a 29 julio de 2010.

Manuel Álvarez Romero.

Presidente de la SAMP