

SUMARI

Al lector.....	11
Pròleg.....	13
 Primera part. Escriure les emocions.....	 19
1. Escriure per sanar	21
2. La importància de les emocions en la vida	27
3. Posar nom a les emocions	33
4. L'escriptura i el cervell.....	39
5. Autoconeixement i autoestima	47
 Segona part. La pràctica de l'escriptura terapèutica.....	 61
6. L'escriptura terapèutica i els lòbuls prefrontals.....	63
7. L'escriptura terapèutica i els pensaments.....	71
8. Escriure terapèutica i empatia	99
9. Actituds fonamentals per a la pràctica de l'escriptura terapèutica.....	105
 Tercera part. La felicitat.....	 121
10. De la filosofia a la ciència.....	123
11. Aspectes biològics i fisiològics.....	135
12. Factors que ens impedeixen ser feliços: com recon- duir-los amb l'escriptura	151
13. Factors clau de la felicitat: com desenvolupar-los amb l'escriptura.....	195
 Bibliografia.....	 221
Agraïments	225

AL LECTOR

Aquest llibre està escrit amb la intenció d'explicar, de manera clara i amena, el poder terapèutic de l'escriptura. A partir de coneixements basats en l'estudi de treballs científics, presenta un recorregut, amb caràcter divulgatiu, pels mecanismes fisiològics que fan, de l'acte d'escriure, una eina per millorar el benestar personal.

Entendre per què l'escriptura té aquesta capacitat curativa, la convertirà en la teva aliada. Sigui quin sigui el problema emocional o el conflicte personal que ens neguiteja, entendre per què passa dispara la motivació per solucionar-lo. Llegint aquestes pàgines et posaràs a escriure quan tinguis un moment baix. Agafaràs el boli quan estiguis estressada perquè hauràs entès que l'escriptura ens allibera de l'estrès. Quan estiguis trista, trobaràs consol escrivint. En qualsevol moment, en qualsevol lloc, sempre tindràs la possibilitat de gestionar les teves emocions pertorbadores a través de l'escriptura i, en conseqüència, de millorar el teu benestar personal i les teves relacions interpersonals.

El llibre es divideix en tres parts. A la primera, s'endinsa en la importància que tenen les emocions en la vida diària i explica, breument, com les gestiona el funcionament del cervell. A la segona, ens presenta el treball d'escriptura terapèutica directament relacionat amb els mecanismes cerebrals i els pensaments, a través d'exemples que il·lustren els conceptes explicats. Finalment, a la tercera, se

centra a mostrar que som nosaltres amb la nostra actitud els qui podem, gràcies a l'escriptura, disminuir els efectes dels factors que ens impedeixen ser feliços i augmentar els que ens ajuden a millorar el nostre benestar personal i la nostra felicitat.

Una lectura que espero que et sigui agradable i útil.

PRÒLEG

Tothom té problemes personals. Vivim conflictes, situacions difícils de gestionar, tensions laborals, familiars. Alhora, estem immersos en un món estressant i estressat. Tot això són factors negatius que poden anar d'una enrabiada o d'un disgust passatger, a un estat d'ansietat, de tristesa o fins i tot de depressió.

D'altra banda, no hi ha ni una sola vida en què no hi hagi hagut en algun moment sofriment, dolor, una pèrdua... Això ens porta a situacions de bloqueig emocional en les quals perdem la il·lusió, l'alegria, les ganes de tirar endavant o fins les ganes de viure.

És evident que totes les persones volem alliberar-nos d'aquestes tensions que comprometen el nostre benestar personal i la nostra felicitat, ens aboquen a relacions interpersonals tenses o conflictives i poden arribar a fer-nos emmalaltir.

Des dels anys vuitanta, científics i investigadors han aportat proves neurològiques i immunològiques que demostren el poder terapèutic de l'escriptura.

L'escriptura terapèutica és una forma de meditació, entenent per meditació la lluita que exercim entre els pensaments que es generen espontàniament en el cervell i els pensaments que hi incorporem de manera voluntària.

La pràctica de l'escriptura terapèutica augmenta el benestar personal i les persones que l'exerciten se senten més en forma i felices. S'aconsegueix disminuir l'estrès,

la tristesa, la irritabilitat, l'ansietat i millora la vida de relació, sigui en l'ambient familiar, amb la parella o en l'ambient social o laboral.

No es tracta de fer un treball d'escriptura creativa, ni tan sols, d'escriure "correctament". En l'escriptura terapèutica no ens ha de preocupar ni el vocabulari que utilitzem, ni les faltes d'ortografia, ni les argumentacions lògiques. Del que es tracta és d'escriure sobre l'emoció que ens pertorba sense voler que allò que escrivim "quedi bé". És una forma d'escriptura que no presenta cap tipus de dificultat i, per tant, és assequible per a tothom.

Posar paraules al que ens passa ens ajuda a entendre's, a acceptar-nos i a poder reconduir les emocions negatives i els pensaments pertorbadors cap a l'experiència d'un estat de benestar i pau interior, de plaer i sentit, que anomenem "felicitat".

És fonamental assenyalar que amb l'escriptura terapèutica, malgrat que estem escrivint, no treballem en el nivell de la comprensió intel·lectual de l'emoció, sinó que estem creant nous hàbits de funcionament neuronal.

Si bé la comprensió intel·lectual del treball d'escriptura terapèutica és necessària, no és suficient per propiciar un canvi de conducta. És a dir, que no n'hi ha prou amb saber en què consisteix. No n'hi ha prou amb entendre què hem de fer per aconseguir canvis en el nostre cervell.

Només podrem modificar els circuits neuronals si ens ho proposem, si ho desitjem veritablement i si hi treballem de manera regular i sistemàtica durant un període de temps llarg.

Pensem en allò que passa, per exemple, quan anem al gimnàs per reforçar la musculatura. No n'hi ha prou amb entendre quins exercicis hem de fer. Sabem, d'altra banda, que aquests exercicis els haurem de practicar regularment i sistemàticament durant un temps llarg per obtenir els resultats desitjats.

Amb el cervell passa el mateix. Es comporta com un múscul que podem modificar, si ens ho proposem. És el que s'anomena "plasticitat cerebral".

Imaginem que la nostra filla de deu anys ha començat a anar sola a l'escola i que tallen per obres la ruta que feiem normalment amb ella quan l'acompanyàvem. Li haurem d'ensenyar una nova ruta que desconeix totalment donant-li unes indicacions precises: "Quan arribis a la farmàcia, gires a l'esquerra. Al cap d'una estona de seguir per la mateixa vorera, veuràs l'anunci de la pizzeria. Allà has d'agafar el carrer de la dreta fins que trobis el súper. Quan arribis al súper, has de girar una altra vegada a la dreta i ja veuràs l'escola de lluny."

Durant els primers dies, la nena dubtarà a cada cantonada: "Ara haig d'anar a la dreta o a l'esquerra?" Cada dia haurà d'anar repetint: farmàcia, pizzeria, súper, per seguir el camí adequat. Fins que al cap d'un cert temps, ja no necessitarà cap referència perquè haurà memoritzat el recorregut que ha de fer i el realitzarà sense dubtar.

Amb els pensaments es produeix un procés semblant.

Els pensaments segueixen la "ruta neuronal" més habitual, la que utilitzem sense esforç, de manera espontània. És la ruta més potent. Com més la utilitzem, més es reforça.

Si volem que els nostres pensaments segueixin una nova ruta neuronal, una ruta positiva, cada cop que apareixi un pensament negatiu haurem de reconduir-lo cap a un pensament positiu.

És a dir, haurem de forçar el cervell a anar pel camí que nosaltres volem en lloc que sigui el cervell qui decideixi espontàniament.

L'escriptura terapèutica ens dona l'oportunitat de marcar la nova ruta neuronal que volem fixar en el cervell. Amb l'escriptura terapèutica anem creant nous hàbits de pensament. Les connexions nervioses que suporten aquests nous hàbits s'enforteixen de mica en mica fins a convertir-se en prevalents. Les connexions habituals, és a dir, les

connexions per les quals circulaven els pensaments negatius, es van debilitant i poden arribar a perdre's del tot.

Però hem d'adquirir l'hàbit. Hem d'entendre que el canvi es produirà si som constants i perseverants. A l'inici, ens costarà. Però si insistim, al cap d'unes setmanes la primera cosa que observarem és que “veurem venir” el pensament negatiu. És a dir, el pensament negatiu no envairà espontàniament el nostre cervell, no ens agafarà per sorpresa, prendrem consciència que estem a punt de pensar “en negatiu”.

Al cap de vuit setmanes es comencen a produir canvis en els circuits neuronals. Si hem realitzat el treball d'escriptura terapèutica de manera sistemàtica i constant, haurem debilitat els circuits neuronals negatius i enfortit els circuits neuronals adequats. Els pensaments negatius es manifestaran cada cop amb menys freqüència. Al seu lloc apareixeran, de manera espontània, pensaments positius. Les emocions pertorbadores quedaran atenuades per aquests pensaments. Millorarà el benestar personal i milloraran les relacions interpersonals.

És important que el treball d'escriptura es faci a mà (no amb l'ordinador) sempre que sigui possible. Escriure a mà estimula l'activitat cerebral, augmenta el desenvolupament cognitiu i motriu, intensifica la capacitat de concentració i potencia la memòria.

Diferències entre escriure i pensar

L'esforç que comporta l'acte d'escriptura està en relació directa amb l'efectivitat.

És completament diferent “pensar” sobre les nostres emocions per intentar gestionar-les que plasmar-les sobre el paper. El pensament divaga, es perd en un encadenament infinit de reflexions. Escriure obliga a parar el flux de pensaments dispersos i facilita la concentració. Adquirim distància respecte de l'emoció i això sol fa que disminueixin l'estrès i l'ansietat. A més, un cop fixades en

el paper, podrem reflexionar sobre les emocions que ens han trasbalsat, cosa impossible amb els pensaments, que es dispersen a mesura que van apareixent.

L'escriptura terapèutica facilita tres actituds fonamentals del benestar emocional:

- *Estar presents*. Mentre escrivim no podem fer cap altra cosa. “Estar” esdevé necessari. No podem tenir el cap en un altre lloc que no siguin els continguts o pensaments d'allò que estem escrivint.
- *Prendre consciència*. L'escriptura facilita la presa de consciència d'allò que estem escrivint, sigui el que sigui. El fet d'escriure-ho permet organitzar i clarificar la informació que pul·lula confusa per la nostra ment. D'altra banda, quan escrivim ens obrim a possibles descobriments íntims, a noves sensacions o sentiments, a aspectes que estaven “aparcats” inconscientment.
- *Responsabilitzar-nos*. L'escriptura facilita el responsabilitzar-nos d'allò que descobrim que som, que fem o que sentim. Si no hi ha consciència, no hi ha responsabilitat. Un cop prenem consciència, podem ocupar-nos d'allò que ens afecta, aturar-nos a pensar de quina manera podem resoldre-ho, decidir com gestionar-ho i actuar en conseqüència.

I

ESCRIURE PER SANAR

L'escriptura ha estat una eina que ha ajudat a superar moments dolorosos, situacions de gran tensió emocional ben abans que se n'estudiés científicament el valor terapèutic.

És interessant remuntar-nos al significat etimològic de la paraula *terapèutic*. Aquesta paraula deriva del grec *therapeía* (θεραπεία). Significa 'tenir cura'. S'utilitzava en l'àmbit religiós per parlar del culte als déus, de tenir cura dels déus. Però també feia referència a tenir cura dels pares i s'utilitzava també amb la idea de sol·licitud, d'ajuda, d'acompanyament envers algú.

És important recordar aquest origen etimològic perquè volem fer èmfasi en el fet que l'escriptura terapèutica és justament una forma d'ajuda, d'acompanyament en els moments en què les emocions ens pertorben i eliminar la idea de malaltia que s'associa tot sovint amb la paraula *teràpia*.

Estar trist per una pèrdua, sentir-se angoixat davant d'una experiència vital dura, tenir por davant dels problemes greus que ens planteja la vida no és estar malalt!

És viure en tensió per la pressió d'unes emocions que es generen en determinades situacions negatives o doloroses i que trasbalsen el nostre tarannà habitual.

És aquest trasbals que ens afecta individualment i afecta el nostre entorn el que hem d'aprendre a gestionar per tal de poder atenuar l'emoció que ens pertorba. Que aquesta emoció no condicioni negativament la nostra

vida. Que no es prolongui en el temps excessivament, ja que aleshores sí que pot convertir-se en un trastorn més greu, en una malaltia.

Grans escriptors han utilitzat l'escriptura com a teràpia.

Franz Kafka

Al llarg de la seva curta vida, va patir el tedi d'una feina administrativa absurda i monòtona en una empresa d'assegurances. Kafka va trobar, en l'escriptura, una manera d'escapar d'un estat d'ànim que oscil·lava entre la depressió i el fàstic existencial.

L'escriptura l'evadia i li feia més suportable tant aquell treball avorrit com les seves repetides estades en diferents sanatoris, on va haver d'ingressar perquè estava malalt de tuberculosi.

Kafka era més conscient d'aquest valor d'ajuda, de teràpia de l'escriptura, que del valor literari de tot allò que escrivia fins l'extrem que va deixar dit al seu marmessor, l'escriptor i crític literari Max Brod, que a la seva mort destruís tot el que havia escrit.

Si podem gaudir de l'obra de Kafka, si aquest escriptor ha marcat un canvi substancial en la història de la literatura és gràcies al fet que Max Brod va desobeir les seves obligacions de marmessor en intuir, en l'obra de Kafka, l'obra d'un mestre. Quan Kafka va morir, a penes havia publicat unes tres-centes cinquanta pàgines. Max Brod no només va publicar les tres mil cinc-centes pàgines que hauria hagut de cremar, sinó també un important epistolari que conté més de mil cinc-centes cartes i que tant ens ha aportat sobre el coneixement de Franz Kafka, de la seva vida i de la seva obra.

Stendhal

Stendhal, un dels més importants escriptors del segle XIX, el novel·lista d'*El Roig i el Negre*, de *La cartoixa de Parma*, va trobar també consol en l'escriptura. Més enllà de les

seves obres magistrals on destaquen la finor i l'agudesia amb què perfila la psicologia dels seus personatges, Stendhal va necessitar i utilitzar l'escriptura com a teràpia en un moment de desesperació amorosa.

Bojament enamorat de Matilde Viscontini Dembowsky, una passió impossible, va pensar a abocar el seu descontentament en una ficció autobiogràfica. Però a l'adonar-se que això podria perjudicar Matilde, una dona casada que l'alta societat reconeixeria i criticaria de seguida, va optar per fer-ho de manera impersonal.

Així va néixer l'assaig *De l'amour*, una manera subtil de parlar de la seva malaurada passió a través de conceptes generals. En aquest assaig d'anàlisi psicològica del sentiment amorós, Stendhal descriu el seu propi procés d'enamorament. En el capítol *De la naissance de l'amour* inventa el concepte de la *crystal·lització*, les set etapes per les quals passa l'enamorat que guarneix l'ésser estimat de qualitats, moltes de les quals són fruit de la imaginació amorosa.

A les mines de sal de Salzboug, tiren dins les profunditats abandonades de la mina un branquilló d'arbre desfullat per l'hivern; dos o tres mesos després, es recupera cobert de cristal·litzacions brillants (...) El que jo anomeno *crystal·lització*, és l'operació de l'esperit que agafa de tot allò que es presenta, la descoberta que l'objecte estimat té noves perfeccions.

La dimensió psicològica de l'escriptura

Però no cal anar tan lluny per trobar exemples d'escriptors que han aconseguit atenuar el seu dolor abocant sobre el paper les emocions que els tenallaven. Són molts els que han trobat reconfort explicant i explicant-se per escrit.

Isabel Allende ho ha manifestat en diverses ocasions. *Paula* és una commovedora novel·la autobiogràfica que va començar a escriure a l'hospital durant els llargs mesos que la seva filla Paula va estar en coma.

També aquí, a casa nostra, a Catalunya, tenim uns quants escriptors que han utilitzat l'escriptura com a teràpia. Josep Maria Espinàs amb *El teu nom és Olga*, Màrius Serra amb *Quiet* o el poeta Joan Margarit amb el poema *Joana*.

Quants de nosaltres no hem sentit la necessitat d'escriure un diari en algun moment de la nostra vida? Potser no hem sigut constants, potser no hi hem posat els nostres pensaments cada dia, de manera regular, potser només l'hem mantingut durant uns mesos, el temps durant el qual hem viscut una situació difícil, dolorosa, complicada. Però no hi ha dubte que abocar sobre el paper les nostres inquietuts ens ha asserenat, ens ha ajudat a tirar endavant.

La necessitat de “vessar cap a fora” els neguits que convulsionen el nostre confort emocional, aquell voler-ne parlar amb algú és prou conegut. Ens sentim millor quan aconseguim compartir els nostres problemes amb una persona propera en qui confiïm. La parella, l'amic íntim que sap escoltar ens permeten descarregar tensions, ens reconforten i ens ajuden.

D'una manera diferent però amb el mateix objectiu, Aristòtil, en la seva *Poètica*, explica com la tragèdia té per funció la catarsi de l'espectador. El terme *catarsi* (καθάρσις), en grec, significa ‘purificació’. Aristòtil pensava que l'espectador es purificava mitjançant l'experiència de la por i de la compassió, tant emocionalment com mentalment o espiritualment, al reconèixer les seves baixes passions en el drama que presenciava. El procés catàrtic era una manera de “treure cap a fora” les pròpies tensions emocionals, però sense experimentar en carn pròpia el càstig inevitable al qual estaven abocats els personatges de l'obra. Després de veure l'obra teatral, l'espectador s'entenia millor a si mateix i evitava repetir les conductes o decisions que arrossegaven els personatges a un final tràgic.

Més a prop nostre, a finals del segle XIX, a Viena, Josef Breuer, metge i psicòleg, recupera aquest concepte.

Denomina “mètode catàrtic” l’expressió o el record d’una emoció reprimida que emergeix durant el tractament en estat hipnòtic. Aquesta idea és a l’origen de la psicoanàlisi desenvolupada més tard per Freud. En el seu treball sobre la histèria, Breuer, juntament amb Sigmund Freud, expliquen com aquest mètode que consisteix a evocar records traumàtics oblidats amb l’ajut de la hipnosi, genera un desbloqueig de l’emoció i permet al pacient entendre i parlar d’aquesta emoció.

A principis dels anys vuitanta, James Pennebaker, psicòleg nascut a Texas el 1950, actualment professor emèrit de psicologia a la Universitat de Texas a Austin, comença a investigar sobre l’ús del llenguatge, la seva relació amb la salut i el poder terapèutic de l’escriptura. També ell arriba a la conclusió que hem de “treure cap a fora” aquelles emocions que, retingudes en el nostre subconscient, són causa de malaltia. Pennebaker ho diu ben clar: “Guardar secrets sobre la nostra vida emocional té efectes perjudicials per a la salut.”

Aquest és l’objectiu i la funció de l’escriptura terapèutica: fer emergir a la superfície, a través d’un treball d’escriptura molt concret, aquelles emocions que ens pertorben i perjudiquen la nostra salut.

Investigacions i estudis relacionats amb l’escriptura terapèutica han demostrat que els seus efectes són beneficiosos per a la salut en tres àmbits diferents:

- Sobre la salut mental: disminueix l’ansietat, es redueix l’estrès, milloren els símptomes de les depressions lleus.
- Sobre la salut física: augmenta la immunitat (s’ha demostrat que el sistema immunològic fabrica més limfocits T), disminueix la pressió arterial en pacients hipertensos, disminueix l’insomni, disminueix la intensitat del dolor crònic on s’impliquen habitualment diverses emocions.

— En l'àmbit psicològic: augmenta l'autoestima pel fet que ens entenem millor a nosaltres mateixos, adquirim més confiança, més seguretat.

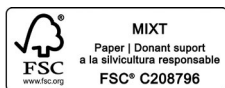
El primer pas per poder treballar amb l'escriptura terapèutica és entendre com aquestes emocions pertorbadores es desencadenen, quin és el mecanisme que ens fa passar del benestar psicològic a un estat de tensió emocional que ens perjudica.

A partir d'aquí, veurem com podem incidir en la gestió d'aquestes emocions negatives, com podem gestionar-les en lloc que siguin les emocions les que ens arrosseguin cap a uns estats pertorbadors que no només ens afecten individualment, sinó que també afecten el nostre entorn, les nostres relacions interpersonals i que, si no ens hi esforcem, poden arribar a desembocar en estats patològics.

© del text: Zeneida Sardà i Homs, 2026
© d'aquesta edició: Pagès Editors, SL, 2026
C/ Sant Salvador, 8 – 25005 Lleida
editorial@pageseditors.cat
www.pageseditors.cat
Primera edició: juny de 2026
DL: L 354-2026
ISBN: 978-84-1303-716-5
Imprès a Arts Gràfiques Bobalà, S L
www.bobala.cat

✂ imprès a **lleida** ▶

Paper certificat pel Forest Stewardship Council®



Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de l'excepció prevista per la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, <www.cedro.org>) si necessiteu fotocopiar, escanejar o fer còpies digitals de fragments d'aquesta obra.