



El papel del Coach de Terapia de Escritura es acompañar y guiar el proceso de exploración y transformación a través de la escritura. A diferencia de un terapeuta convencional que puede interpretar o dar consejos, el coach de Terapia de Escritura adopta una postura de facilitador y testigo comprensivo. Su objetivo es crear un espacio seguro y estimulante para que la persona asistida pueda conectarse consigo misma y con su propia creatividad a través de la escritura.

El coach propone ejercicios e instrucciones adaptadas a las necesidades y objetivos de cada uno. Puede tratarse de ejercicios estructurados provenientes de diferentes enfoques (como los "diálogos internos" de Ira Progoff o las "páginas matutinas" de Julia Cameron) o de propuestas más abiertas que invitan a explorar libremente un tema o una pregunta. El coach se esfuerza por ofrecer un equilibrio correcto entre estructura y libertad, para que la persona se sienta apoyada y autónoma en su proceso.

Durante las sesiones, el coach recibe con bondad y sin juicio lo que surge de la escritura. Fomenta la expresión auténtica y espontánea, invitando a suspender temporalmente la autocensura y el perfeccionismo. Su papel es ayudar a la persona a profundizar en la exploración de sí misma, a través de una pregunta abierta y curiosa. Puede sugerir reflexiones o profundizaciones, siempre respetando el ritmo y las resistencias de cada uno.

El coach también ayuda a identificar los recursos y las tomas de conciencia que surgen de la escritura. Fomenta la celebración de las pequeñas victorias y descubrimientos, y enraizar los aprendizajes en la vida cotidiana. Con su perspectiva externa y comprensiva, ayuda a la persona a tomar distancia de sus vivencias y a dar sentido a su experiencia. Tristine Rainer, en su libro "The New Diary", habla del diario como un "espejo del alma": el papel del coach es ayudar a la persona a mirar en este espejo con dulzura y lucidez.

Más allá de las sesiones, el coach anima a la persona a desarrollar una práctica autónoma y regular de la escritura. Puede sugerir ejercicios para hacer entre sesiones, e invitar a ritualizar un tiempo de escritura diario. Su objetivo final es hacer que la persona sea cada vez más autónoma en el uso de la escritura como herramienta de autoconocimiento y desarrollo personal.

Desde el punto de vista deontológico, el coach se compromete a respetar la confidencialidad de los escritos y las conversaciones. Clarifica de antemano el marco de la relación y sus límites, indicando que no se trata de terapia y que no está calificado para atender problemas que requieran cuidado psicológico. En casos de sufrimiento psicológico considerable, el coach se asegurará de dirigir a un profesional salud competente.

El coach también vigila cuidarse a sí mismo y cultivar su propia práctica de escritura. Kathleen Adams, fundadora del Centro de Terapia de Escritura, insiste en la importancia de que el coach sea él mismo un practicante asiduo de la escritura, para encarnar y transmitir los valores de este enfoque. La supervisión y la formación continua también forman parte de la ética del coach, para garantizar la calidad de su asistencia.

En resumen, el Coach de Terapia de Escritura es un facilitador del diálogo interno y un catalizador del potencial creativo de cada uno. Con su presencia amable y su guía flexible, crea las condiciones para que la escritura se convierta en un espacio de exploración y transformación de uno mismo. Su papel es acompañar a la otra persona en su propio camino, respetando su libertad y su misterio, como resume bellamente Carl Rogers: "En mis contactos con las personas, he concluido que no es un buen servicio intentar moldearlas. El mayor servicio que puedo ofrecer es proporcionar a otra persona un medio para alcanzar su propio entendimiento de su propia libertad interna".

Puntos a recordar:

- El Coach de Terapia de Escritura es un facilitador y testigo compasivo que acompaña la exploración de uno mismo a través de la escritura.
- Crea un espacio seguro y estimulante, proponiendo ejercicios adaptados y ofreciendo un equilibrio entre estructura y libertad.
- El coach recibe con bondad y sin juicio lo que surge, fomenta la expresión auténtica y ayuda a profundizar la reflexión.
- Ayuda a identificar los recursos y las tomas de conciencia, da sentido a la experiencia y fomenta una práctica autónoma de la escritura.
- El coach respeta la confidencialidad, clarifica el marco de la relación (que no es terapia) y

dirige si es necesario a un profesional de la salud.

- Se cuida a sí mismo, cultiva su propia práctica de escritura y se compromete en un proceso de supervisión y formación continua.

- En resumen, el Coach de Terapia de Escritura es un facilitador del diálogo interno y un catalizador del potencial creativo, que acompaña con respeto el camino único de cada persona.