

Es un poema breve inspirado en la emoción del momento, en el asombro y en nuestra conexión con la naturaleza. Se trata de una tradición japonesa donde poder desnudar el **alma** para favorecer la recuperación, para aunar coraje, resistencia y valentía. De hecho, dado su efecto catártico y liberador, estamos ante una herramienta psicológica, además de estética, de gran utilidad.

Hay quien dice que el cerebro como un museo donde se extienden infinitas salas con imágenes distorsionadas. Encontrar sentido a lo que allí se expone no siempre es fácil. Por ello, en ocasiones nos puede ser de gran utilidad hacer uso de otras técnicas artísticas para captar los significados, hallar el orden en medio del caos y la **calma** en medio del ruido.

Esto mismo es lo que logran los **haikus**, poemas breves formados por tres versos de 5, 7 y cinco sílabas, donde el objetivo es mirar lo universal con la mirada de un niño, trascender de lo ordinario a lo mágico y apagar el rumor del **pensamiento** obsesivo y rumiante, para quedar contenidos en la emoción del momento.

Para muchos es casi como mirar el mundo a través de una gota de rocío, ahí donde quedar conectados a un momento concreto para asumir una perspectiva diferente, más intensa y mucho más luminosa.

El Haiku como herramienta psicológica

Robert Epstein es un conocido escritor y psicólogo de la Universidad de Harvard. Gracias a libros como “The Sacred In Contemporary Haiku” o a muchos de sus artículos donde defiende los beneficios del uso del haiku en terapia sabemos, por ejemplo, que este tipo de escritura resulta muy útil en el tratamiento de las adicciones. De hecho, tal y como afirma el propio doctor Epstein, “un buen haiku hace maravillas en el alma cansada”.

Ahora bien, queda claro que no estamos ni mucho menos ante un tipo de tratamiento que por sí mismo pueda favorecer la completa recuperación o remisión de una adicción o de un proceso depresivo. Es una herramienta puntual y complementaria donde favorecer la conexión con nosotros mismos, y donde hallar a su vez ese espacio olvidado donde reside la esperanza, el sendero de la resiliencia y ese campo de bambú donde uno puede ser mucho más fuerte a la vez que flexible ante la adversidad.

Por otro lado, es común que se asocie a menudo la práctica del haiku con el mundo Zen. No obstante, cabe decir que es una práctica mucho más antigua. Si bien es cierto que esta filosofía se sirvió del haiku para difundirse en un momento dado, estamos ante un tipo de poesía mucho más antigua y lejana en el tiempo. Para la cultura nipona fue siempre ese canal de expresión y de liberación emocional para que el hombre o la mujer japonesa, al contemplar la calma de la naturaleza, encontrara un medio para dar forma y escape a su tristeza, a su anhelo o a su felicidad.

Asimismo, es interesante saber también que son muchos los expertos que ven el haiku como un modo excepcional de practicar esa atención plena que caracteriza al Mindfulness. La persona debe abrirse, debe ser receptiva a ese mundo sensorial para capturar el momento y tomar a su vez consciencia de su mundo interior. Es una herramienta fabulosa con la que aprender a «desacelerar», a relativizar preocupaciones y generar sentimientos de calma, paz y compasión.

Cómo escribir un buen Haiku

Matsuo Basho es el poeta más famosos del período Edo en Japón y una de las personas que más popularizó el uso del Haiku.

Según sus palabras, un buen poema es aquel que es capaz de captar la esencia de un momento, de un instante de tiempo entre nosotros, nuestra alma y la propia naturaleza.

Si deseamos iniciarnos en este arte tan terapéutico, nos serán de gran utilidad las siguientes indicaciones. Cabe decir que su utilidad real, eso sí, llega con el tiempo y con la práctica, justo en ese instante en que uno deja de pensar en las reglas, la métrica y estructura para simplemente, liberar la mente.

- El Haiku **no tiene rima ni título**.
- La **métrica ideal del haiku son 5 sílabas en el primer verso, 7 en el segundo y 5 en el tercero**.
- **Los verbos sobran**, porque no hay movimiento, sino la idea de captar una imagen inmóvil, una emoción.
- **El verbo «ser» no debe incluirse**, se sobreentiende.
- La regla es la **simplicidad**.
- El haiku **no es un poema discursivo o acabado**.
- Un buen haiku capta algo que trasciende el **momento**, pero que al mismo tiempo, solo puede expresarse «en el momento».
- En los haikus suelen incluir un «**kigo**», es decir, **una referencia a la naturaleza**, a la estación en la que nos encontramos.
- Un haiku **es algo privado**, algo que solo nos pertenece a nosotros. Por tanto, no debemos imitar, no debemos usar recursos simples, imágenes fáciles... Un buen poema exige intimidad, conciencia y libertad emocional.

Por último, y para concluir, recordar solo que un haiku es una pincelada en el tiempo surgida del corazón de quien lo escribe. Es un canal, un suspiro en el que nos expresamos para nosotros. Así, y como simple consejo, recordar solo que los haikus más hermosos son los que dan el salto en el tercer verso, ahí donde los dos primeros hacen de simple introducción para dejar en él último la mejor impronta.

[Portada](#) » [Cultura](#) » [Literatura y psicología](#)

