



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

Universidad de la República

Facultad de Psicología

Trabajo Final de Grado

Monografía

**La escritura como práctica subjetivante: entre
elaboración psíquica y creación literaria**

Estudiante: Denisse Zabala Laco

CI: 5.419.932-2

Tutor: Asist. Mag. Andrés Granese

Julio, 2025

Montevideo, Uruguay

Índice

Resumen	pág. 2
Introducción	pág. 3
La subjetividad narrada: enfoques hermenéuticos y filosóficos del yo	pág. 6
El sujeto en y desde el discurso	pág. 7
La escritura como construcción de sentido y de subjetividad	pág. 10
Relato y sentido: sobre el valor subjetivo de narrar(se)	pág. 12
Dos experiencias con la escritura	pág. 18
Joan Didion	pág. 19
Marguerite Duras	pág. 24
Conclusiones: escritura, experiencia y configuración del sujeto	pág. 28
Epílogo: la teoría se vuelve vivencia	pág. 32
Referencias	pág. 34

Resumen

Este trabajo explora la escritura como una práctica cultural y subjetiva que trasciende su función comunicativa para constituirse en un dispositivo de producción de sentido y de configuración identitaria. Desde un enfoque que articula aportes de la psicología, la filosofía y la lingüística, se examina el modo en que la escritura participa activamente en la constitución del sujeto, entendiendo al mismo como un ser dinámico, relacional y discursivo. Dicha exploración se organiza en torno a la hipótesis de que la escritura no sólo representa la experiencia, sino que la transforma, la organiza simbólicamente y la vuelve narrable. A partir de esta premisa, se analizan las dimensiones subjetivas del acto de escribir, con especial atención a su potencial como herramienta terapéutica. Para ello, se consideran las reflexiones y experiencias de las escritoras Joan Didion y Marguerite Duras, cuyas obras permiten problematizar las funciones cognitivas, afectivas y políticas de la escritura. Se concluye que la escritura opera como una práctica de elaboración de la experiencia, capaz de generar procesos de autocomprensión y de resistencia simbólica. Su posible dimensión terapéutica no reside en su uso funcional, sino en su capacidad para estructurar lo vivido de manera coherente y significativa. En este sentido, se propone pensar la escritura como una práctica existencial, estética y política, en la que el sujeto se constituye a través del lenguaje, en constante diálogo con lo social, lo simbólico y lo emocional.

Introducción

Platón, a través de Sócrates, identifica cierta pretensión de la escritura de establecer fuera del pensamiento lo que sólo puede existir dentro de él (Platón, 2004). Sin profundizar en esta perspectiva socrática, hallamos sin embargo en ella atisbos de una idea que se ha tornado común para muchas sociedades letradas: el fenómeno de la escritura parece poseer ciertas facultades que le son propias y que habilitan al sujeto a interactuar consigo mismo de una forma que es distinta a la de otros fenómenos.

El lingüista Walter Ong, enfocándose en la dimensión subjetiva de la escritura, señala el modo en que con la cultura escrita, ciertas facultades del hombre consiguieron plena realización (2006). Este autor sostiene que las tecnologías constituyen no únicamente recursos externos, sino a su vez “transformaciones interiores de la conciencia, y mucho más cuando afectan la palabra” (p. 85). Es así que para Ong la escritura, en tanto tecnología, posee inestimable valor pues sería capaz de enriquecer la psique, la vida interna del sujeto, estimulando y dotando de vigor a la conciencia.

La premisa de Ong según la cual la escritura, más que cualquier otra invención particular, ha transformado la conciencia humana (o al sujeto, si se quiere), nos lleva a interrogarnos sobre estos procesos de transformación que acontecen en relación al sujeto, o en otras palabras: ¿de qué formas puede pensarse el rol de la escritura en la construcción de la experiencia subjetiva? Y, en este sentido, ¿posee la escritura cualidades intrínsecamente terapéuticas, o que puedan emplearse como tal?

Estas interrogantes serán exploradas a través de una mirada teórica con aportes de disciplinas como la psicología, la filosofía y la lingüística. A su vez, se abordará la escritura atendiendo a lo que aquellas personas que han dedicado su vida a ella han enunciado, considerándose valiosas sus percepciones e interpretaciones sobre dicho acto creativo para un mejor entendimiento del mismo.

En relación a esto último, resaltamos la importancia de las voces femeninas en la literatura, la cual es indiscutible. Las perspectivas y experiencias únicas que las mujeres brindan a su escritura ocupan un rol crucial en el cuestionamiento de las narrativas dominantes (Johnson, 2012), además de enriquecer el canon literario y proporcionar nuevas miradas respecto a la condición humana (Smith, 2012). Sobre esta base es que se toma, para el presente trabajo, la experiencia de dos mujeres que vivieron y desarrollaron la mayor parte —si no la totalidad— de sus trayectorias como escritoras en el siglo XX. La decisión de enfocarnos en este momento de la historia responde a la cualidad transformadora que tuvo dicho periodo en la literatura femenina, con la emergencia de “diversas voces y narrativas que desafiaron y redefinieron las tradiciones literarias” (Diwan, 2021, p. 1207).

Estimamos provechoso, entonces, explorar las opiniones de dos escritoras de este periodo, marcado por múltiples acontecimientos y movimientos globales que impactaron profundamente la literatura femenina (Diwan, 2021); las mismas serán analizadas desde su singularidad para aprender de ellas, y asimismo cotejadas con la propuesta teórica, a fin de lograr una visión integral del acto de escritura que contemple las interrogantes aquí planteadas.

Bajo esta premisa, el apartado titulado “La subjetividad narrada: enfoques hermenéuticos y filosóficos del yo” examina cómo el sujeto y su identidad se configuran narrativamente y el modo en que los individuos emplean la narración para comprenderse a sí mismos, destacando la importancia del lenguaje, la interpretación, la interacción social y la autonarración como procesos esenciales en la formación y actualización del yo.

Con carácter complementario, bajo el apartado “El sujeto en y desde el discurso” se ahonda respecto a la narración como una práctica social y discursiva que construye la realidad, sugiriendo que toda narración surge en el marco de prácticas discursivas colectivas que moldean lo que puede decirse, pensarse y vivirse como identidad.

Seguidamente se analiza cómo la escritura en particular funciona como un proceso de construcción de sentido y de subjetividad. Se examina su papel no solo como medio de comunicación, sino como una práctica que transforma al sujeto y le permite dar forma a su experiencia y realidad.

En “Relato y sentido: sobre el valor subjetivo de narrar(se)” se discute un conjunto de investigaciones sobre el rol de la narración escrita como herramienta para dar sentido a las experiencias personales y emocionales, reparando en cómo contar historias, —ya sea a través de la escritura terapéutica o creativa—, puede influir en la salud mental y en la construcción del yo. Se alude también a los beneficios, desafíos y limitaciones que conlleva este proceso, así como las diferencias entre escribir estrictamente como práctica terapéutica y escribir como oficio.

A continuación, “Dos experiencias con la escritura” aborda las vivencias de Joan Didion y Marguerite Duras en torno a la escritura. A través de reflexiones compartidas por las autoras en entrevistas y en sus obras, se presentan las distintas maneras en que ambas vivieron y pensaron el acto de escribir, destacando su potencial para procesar el dolor, narrar la pérdida y construir sentido.

Para concluir, como consideraciones finales se integran las ideas principales sobre la escritura en tanto proceso de construcción del sujeto. Además, se destaca el impacto de la escritura en la salud y su valor más allá de su función terapéutica. Tras ello se incluye un breve apartado con notas personales sobre el acto de escritura, como correlato vivido de la realización del presente trabajo.

La subjetividad narrada: enfoques hermenéuticos y filosóficos del yo

“Una subjetividad se produce donde el viviente, encontrando el lenguaje y poniéndose en juego en él, sin reservas, exhibe en un gesto su irreductibilidad a él” (Agamben, 2005, p. 94).

La complejidad o irreductibilidad del yo reside, entre otros factores, en las múltiples perspectivas sobre nuestras vidas que negociamos constantemente, y el enfoque narrativo del yo plantea que dicha complejidad se entiende mejor en términos narrativos. Dentro de este paradigma hallamos la llamada teoría narrativa hermenéutica, que concibe al sujeto como fundamentalmente interpretador de sí mismo, y según la cual el sentido de identidad (self) de este sujeto tiene una estructura narrativa (Schechtman, 2011).

Según esta perspectiva, los sujetos son fundamentalmente agentes, lo cual implica que debemos ser inteligibles tanto para nosotros como para los demás, y a su vez que nuestras acciones han de ser “significativas y relevantes de una manera que no pueda ser captada en términos puramente naturalistas, sino que requiere que interpretemos nuestros comportamientos en el contexto de una narrativa” (Schechtman, 2011, p. 2). El sujeto sería una entidad que “dirige su vida, en lugar de simplemente tener una historia, y dirigir la vida de un yo implica inherentemente comprender la propia vida como una narrativa y vivir la narrativa que uno percibe como su propia vida” (Schechtman, 2011, p. 2).

Esta concepción de sujeto conlleva a su vez la idea de que la subjetividad surge en el contexto social, en el que la persona está necesariamente inserta y donde interactúa con otros; en otras palabras:

Uno sólo puede ser un sujeto al diferenciarse de otros sujetos e interactuar con ellos [...] No componemos las historias de nuestras vidas en el vacío, sino en un mundo donde hay otros con sus propias historias sobre sí mismos y sobre nosotros (Schechtman, 2011, p. 12).

Siguiendo esta misma línea, encontramos la noción de “autonarración” como significativa dentro de la filosofía de la mente. Ya sea con los productos de la autonarración constituyendo el yo, moldeándolo o contribuyendo al sentido del yo, se ha propuesto que la autonarración posiblemente desempeñe un papel fundamental en nuestra vida mental.

Regina Fabry (2024) presenta dos puntos de vista respecto a la autonarración. Por un lado, desde una perspectiva denominada internalista, la autonarración es “un proceso que se desarrolla en la mente aislada y no requiere ninguna forma de expresión o comunicación abierta” (p. 2), pudiendo tratarse de un fenómeno implícito, que no conlleva texto ni discurso; aquellos que abogan por esta perspectiva “no niegan que los productos de la autonarración puedan ser públicamente articulados o comunicados, pero dichas formas de externalización son aspectos adicionales posteriores a la autonarración” (Fabry, 2024, p. 2). Por otra parte, encontramos la perspectiva situada, que entiende la autonarración como un proceso que se realiza mediante la interacción material de un sujeto que narra, con su entorno (Menary, 2008); aquí la autonarración es principalmente un proceso sociocultural e interactivo, que será moldeado por los patrones narrativos y las normas dominantes en determinada comunidad sociocultural (McLean et al., 2023)

Marta Labraga (2011) propone que se escribe (o bien se narra) desde “enfrente del yo”, desde afuera, observando al mismo como a un objeto que resulta ajeno, aunque parece ser propio. Si bien dicha autora sostiene una visión más cercana al psicoanálisis, encontramos que persiste la noción del acto de escribir o narrar produciéndose fuera del sujeto.

El sujeto en y desde el discurso

Desde las ciencias sociales, el concepto de “narración” es de carácter polisémico, pudiendo aludir al producto de una narración, al acto de narrar, así como al objeto que se emplea como vehículo del contenido narrativo. En el presente trabajo, la narración refiere a

“las prácticas de producción de articulaciones argumentativas organizadas en una trama y enmarcadas en unas coordenadas espaciotemporales”, mientras que la narratividad “se sitúa en relación con las cualidades que modulan los discursos narrativos atendiendo a sus transformaciones y a sus producciones de sentido en una matriz temporal” (Cabruja et al., 2000, p. 62).

La psicología social de orientación crítica sitúa la noción de narrativa en una posición de centralidad respecto de los discursos y las prácticas sociales. Desde esta postura “no se trata de que los seres humanos recurran a una herramienta de mediación para representar el mundo, sino que el mismo mundo y los mismos seres humanos existen en virtud de su construcción lingüística y discursiva” (Cabruja et al., 2000, p. 63).

El sujeto existe en un contexto ya construido y, a su vez, contribuye a su construcción a través de sus relaciones y prácticas, mediante descripciones y relatos, que ya están contruidos pero no determinados, pues se trata de prácticas humanas (Cabruja et al., 2000). En palabras de Jonathan Potter (1996):

El mundo no está categorizado de antemano por Dios o por la Naturaleza de una manera que todos nos vemos obligados a aceptar. Se construye de una u otra manera a medida que las personas hablan, escriben y discuten sobre él (p. 130).

La narración que habremos de producir dependerá de lo que nuestro contexto permita decir; no obstante, lo permitido dependerá de nuestra narración.

“El mundo está atravesado por narrativas y narraciones, pero es precisamente este ‘atravesamiento’ lo que constituye el mundo” (Cabruja et al., 2000, p. 65); un sujeto se servirá de una narración de la realidad para hacer a esta última inteligible, al mismo tiempo que las narraciones y narrativas, entrelazándose e interactuando entre sí, otorgan realidad al mundo que el sujeto habita.

De acuerdo con la hipótesis de la práctica narrativa, “adquirimos y ponemos en práctica la capacidad de entendernos a nosotros mismos y a los demás al identificar patrones de razón-acción en virtud de prácticas narrativas moldeadas socioculturalmente” (Fabry, 2023, p. 12). Así, cualquier narrativa siempre estará inserta en una red de múltiples otras narrativas y prácticas socioculturales definidas por normas. En este sentido nuestra realidad se vuelve inteligible para nosotros mediante un proceso de construcción que emplea la narratividad, sirviéndose de “múltiples narraciones que nos contamos, nos cuentan y contamos a las otras personas, sobre nuestras vidas y las múltiples narraciones que hemos oído contar de las vidas de las otras personas” (Cabruja et al., 2000, p. 66); como declara Labraga (2011): “En el movimiento de la lengua misma la constitución del sentido va unida a la constitución del sujeto” (p. 288).

Dentro de este contexto, construcciones tales como “identidad” o el “yo” se construyen y simultáneamente se vuelven comprensibles en y a través de estas exposiciones narrativas, dotadas de una unidad y sentido de continuidad que no es más que la propia escritura. Mediante su uso es que construimos la subjetividad, la objetividad, la realidad, la ficción (Cabruja et al., 2000).

Hasta aquí hemos expuesto brevemente lo teorizado sobre el vínculo entre el sujeto y la narración desde la filosofía de la mente, así como desde la psicología social. Ambas posturas incorporan características similares sobre nociones clave, lo cual habilita su articulación. Nos hallamos de este modo frente a una visión donde los significados son co-construidos desde la intersubjetividad; donde el ser humano es un ser propositivo y dotado de agencia, a su vez actuando en relación a un contexto y a otros sujetos; donde las narraciones se sitúan histórica, social y culturalmente y son, en tanto prácticas discursivas, capaces de crear, mantener y modificar la realidad.

A partir de lo planteado entendemos que no hay un yo previo a la narración, pero tampoco hay narración sin experiencia subjetiva, lo cual no ha de pensarse como una oposición irreconciliable sino como una tensión productiva; el sujeto narra en constante diálogo con los relatos que la cultura pone a disposición, los cuales puede adoptar, resignificar o resistir. Hallamos entonces que la producción narrativa de la subjetividad tiene lugar en un campo de tensión dinámico, y que estos enfoques —hermenéutico y socioconstruccionista— se complementan, en tanto uno tiende a enfatizar la profundidad de la experiencia individual, y el otro, la comprensión crítica de los marcos que la hacen posible.

La escritura como construcción de sentido y de subjetividad

Aristóteles consideraba que “las palabras dichas son las representaciones simbólicas de una experiencia mental, y las palabras escritas las representaciones de las palabras dichas” (Pommier, 1996, p. 286), siendo entonces la razón de ser de la escritura la de representar a la lengua; esta es también la postura de Ferdinand de Saussure (1945), quien a pesar de ello admite:

La palabra escrita se mezcla tan íntimamente a la palabra hablada de que es imagen, que acaba por usurparle el papel principal; y se llega a dar a la representación del signo vocal tanta importancia como a este signo mismo (p. 51).

En su *Curso de lingüística general*, Saussure plantea que este “prestigio de la escritura” por sobre el signo vocal se debe a que la primera, la imagen gráfica de las palabras, nos resulta un objeto permanente y sólido más propio para construir la unidad de la lengua a través del tiempo. Además, agrega que “en la mayoría de los individuos las impresiones visuales son más firmes y durables que las acústicas, y por eso se atienden de preferencia a las primeras” (p. 53).

Para las actuales lenguas europeas e indoeuropeas, encontramos la raíz etimológica del término “escribir” vinculada a la idea de grabar, rayar, arañar y, curiosamente, dibujar. Derivado de lo anterior, Gelb (1982) resalta la relación entre la escritura y la pintura, siendo la última un antecedente de la primera, considerando su función en los pueblos prehistóricos:

A través del tiempo, la pintura se desarrolla en dos direcciones: 1) el arte pictórico, en el que las pinturas continúan reproduciendo con fidelidad mayor o menor, objetos y sucesos del mundo circundante en una forma independiente del lenguaje; 2) la escritura, en la que los signos, retengan su forma pictórica o no, se convierten finalmente en símbolos secundarios para nociones de valor lingüístico (p. 25).

Esta conexión que resalta el origen artístico compartido por la pintura y la escritura, nos remite al siguiente pasaje de Labraga (2011):

Sólo la creación artística y la literaria con su fuerza transgresiva escapan al control de los aparatos de poder que aplican la fuerza homogeneizadora de las categorías sobre los hombres que sufren, porque ese malestar en la cultura que revela el sufrimiento psíquico es siempre difícil de tolerar (p. 287).

Cardona (1991) define “escritura” como “el conjunto de operaciones, materiales, productos vinculados con la producción y uso de los sistemas gráficos” (p. 33). Para Prol (2008) escribir es “un acto de agregación, de sumatoria, de suplemento. A lo ya dicho (o lo ya escrito) se le agrega una marca, una grafía. Mientras se realiza esta operación, se transforma lo dicho. Escribir, entonces, es una experiencia de transformación” (p. 90). Como enuncia Labraga (2011): “Toda escritura en su trabajo con el lenguaje se reescribe y se piensa en el acto mismo de destruir, construir y reconstruir la lengua y el sujeto” (p. 287).

Sumado a esto, Freud presenta la escritura como “lenguaje del ausente”, donde se vuelve presente aquello que no se tuvo hasta el momento en que se perdió (Freud, 1994); aquí aquello que nunca estuvo presente se revela ya como una pérdida, siendo la palabra lo que da

existencia a lo que no existía previamente, con esta “ausencia” transformándose en un acto de creación en el texto mismo. Finalmente, Colom Pons (2016) concluye que “la historia de la escritura nos muestra que a partir de los signos y de sus relaciones simbólicas, resulta posible operar sobre aquella realidad que a través de esta técnica, adviene a la existencia” (p. 16); por consiguiente y aún analizando la escritura como técnica, determina que su función es la de “perennizar aquello expresado a partir de sus grafías (imágenes) y consigue en ese sentido, materializar en imágenes los sonidos integrados en un lenguaje” (Colom Pons, 2016, p. 15).

De este modo encontramos que la escritura tiene diversos aspectos y funciones, como el registro, la comunicación, la transformación, y la materialización del lenguaje. Podemos afirmar pues que la escritura no está limitada a ser simplemente un sustituto del habla, o una forma útil de preservar y transmitir conocimiento, sino que constituye un agente cultural activo y poderoso por derecho propio (Harris, 1989), un proceso profundo de transformación del sujeto y construcción de su realidad.

Marguerite Duras, sobre quien profundizaremos más adelante en este trabajo, llegó a afirmar que “lo que hay en los libros es más verdadero que las vivencias de su autora” (Labraga, 2011, p. 290); Duras consideraba que su vida ya estaba referida en sus obras al punto de no tener necesidad de biografías. En función a lo elaborado hasta aquí, podríamos decir que la autora construyó su vida a través de la escritura a medida que la vivía, con lo que luego encontró redundante elaborar un único relato como compilación.

Relato y sentido: sobre el valor subjetivo de narrar(se)

Pudiendo considerarse una de las herramientas esenciales que posee la humanidad para expresar significado, la palabra escrita ha tenido un hondo impacto en los sentimientos, pensamientos y comportamientos de individuos y sociedades a través de la historia, habiendo

permeado y moldeado tanto la vida pública como la privada (Lepore & Smyth, 2002).

Teniendo esto en cuenta, era predecible que, en algún momento, la psicología (y varias otras disciplinas) cobrara interés en la escritura creativa.

Según Smyth y Greenberg (2000), la curiosidad por la escritura y su posible aplicación con fines terapéuticos, se debería a la tradición psicoterapéutica de emplear terapias expresivas para mitigar el sufrimiento asociado a experiencias traumáticas. Diversas psicoterapias se basan en promover la identificación, exploración y expresión de pensamientos y sentimientos relacionados con el estrés. Las primeras psicoterapias se han basado en la teoría de la abreacción, según la cual mantener experiencias traumáticas fuera de la conciencia supone repercusiones perjudiciales para la salud del sujeto; dichos efectos pueden revertirse a través de la recuperación de los recuerdos originales del trauma mediante la asociación libre, la liberación del afecto ligado, y el habla (Freud, 1893-95). Es así que nace la llamada “cura del habla”.

Por otra parte, el plasmar en papel eventos vitales estresantes, junto a la confusión y emociones displacenteras asociadas, no es algo insólito o novedoso. Durante siglos, artistas, como poetas y novelistas, se han inspirado en experiencias significativas, muchas veces dolorosas, para sus obras, además de considerar el acto de escribir como una forma de transformar estas vivencias y sus emociones concomitantes y así sanarse a sí mismos y a los demás (DeSalvo, 1999).

Kaufman y Sexton (2006) plantean la existencia de dos líneas de pensamiento aparentemente contradictorias en lo que respecta al escritor creativo y su salud, producto de las extensas investigaciones llevadas a cabo. El primer enfoque se corresponde con la idea del “escritor loco”, con figuras como Edgar Allan Poe o Emily Dickinson viniendo a la mente, representando al artista atormentado por “demonios internos”; por otra parte, el segundo

enfoque remite a la escritura como terapia, ponderando los numerosos beneficios de la escritura creativa.

Atendiendo al primer enfoque, los autores no pueden evitar sino plantear la pregunta: ¿no se supone que la escritura ayuda? Dicha suposición surge a partir del creciente número de investigaciones que “han demostrado la asociación entre escribir sobre una experiencia emocional y mejoras en la salud física y mental” (Kaufman & Sexton, 2006, p. 273).

La evidencia ha demostrado que aquellas personas aleatoriamente asignadas a escribir sobre un tema emotivo durante al menos 15-20 minutos diarios por tres días, muestran beneficios en su salud física y mental, en comparación con aquellas personas asignadas a escribir sobre un tema trivial (Kaufman & Sexton, 2006); los temas de escritura han incluido la llegada a la universidad (Pennebaker et al., 1990), la pérdida de trabajo (Spera et al., 1994), la experiencia más traumática de la vida (Pennebaker, 1997) y las metas para la vida (King, 2001), entre otros. Más aún, mencionan Kaufman y Sexton, estos resultados se han visto reflejados en personas con depresión, personas con diversos trastornos psiquiátricos y víctimas de abuso sexual. Más recientemente, en 2011, se evaluó la eficacia de intervenciones de escritura expresiva en jóvenes residentes en barrios urbanos con alta incidencia de violencia, hallándose que “los efectos beneficiosos de las intervenciones de escritura sobre la agresión y la labilidad fueron más fuertes con mayor exposición a la violencia comunitaria” (Kliewer et al., p. 693).

Ninguna teoría parece explicar por sí sola la eficacia de este paradigma, es decir que probablemente no exista una única explicación sobre cómo y por qué la escritura funciona (Pennebaker, 2004). Analizando su funcionamiento en busca de explicaciones para dicho efecto, se ha resaltado la importancia de traducir un evento traumático al lenguaje (Pennebaker, 1993), mejorar la autorregulación y liberar la memoria de trabajo (Klein & Boals, 2001); lo que se halla como premisa subyacente a todas estas posibles explicaciones es

la elaboración de una historia o narrativa, viéndose apoyada por el hecho de que “la evidencia apunta a la idea de que quienes escriben, pero no construyen una narrativa, se encuentran en peor situación” (Kaufman & Sexton, 2006, p. 274).

Varios antecedentes reflejan cómo la idea de que la creación de historias es beneficiosa para la salud mental se ha explorado, tanto en lo referente a momentos de trauma, así como a lo largo de la vida (McAdams, 1999; Sexton & Pennebaker, 2004); como hemos establecido previamente, el formato narrativo otorga coherencia y linealidad, propiciando dar sentido a la realidad. “Se ha demostrado que escribir disminuye el pensamiento intrusivo, produce cambios lingüísticos y también otros cambios cognitivos. En conjunto, estos resultados sugieren que la formación de una narrativa tiene beneficios directos para el bienestar mental” (Kaufman & Sexton, 2006, p. 275).

Los beneficios en la escritura que hemos mencionado no se limitan a la narración de un acontecimiento real en la vida de la persona. Los hallazgos de estudios llevados a cabo por Greenberg et al. en 1996, y luego por King en 2001, permiten la extrapolación a aquellos sujetos cuyas narraciones no necesariamente se corresponden con sucesos vivenciados como reales. Adicionalmente, Matthews (2021) señala que “escribir algunas de sus experiencias más traumáticas como ficción la ayudó a reconocer y procesar su dolor, pero a la vez mantener una distancia protectora” (p. 1), y además le permitió adquirir una nueva perspectiva respecto a dichas experiencias.

Sin embargo, debemos tener presente que no todo proceso de escritura investigado supuso una contribución a la salud; por ejemplo, Honos-Webb et al. (2000) concluyen que escribir sobre un evento traumático, si no se cuenta con el apoyo psicológico adecuado, puede ser perjudicial para la salud. A su vez, un estudio cuasi-experimental de 2017 concluyó que posiblemente las personas preadolescentes, cuyas habilidades de funcionamiento ejecutivo no

están totalmente desarrolladas, no puedan beneficiarse de la escritura expresiva, pues la misma requiere de estas capacidades (Barcaccia et al., 2017).

Por otro lado, Pennebaker (1989) halló que aquellos quienes afirmaron que escribir cumplía una función catártica tenían más probabilidades de sufrir de mala salud, lo cual nos lleva a suponer que el sentido que el sujeto le da al acto de escribir, es un componente que debe tenerse en cuenta como variable relevante.

Kaufman y Sexton (2006) traen el caso de Anne Sexton para seguir pensando este paradigma: la autora “fue incentivada a escribir por su terapeuta. Conocida como una poeta confesional, utilizó su poesía como terapia (especialmente en respuesta a sucesos trágicos, como la muerte de sus padres). Cada vez más deprimida y abatida, se suicidó en 1974” (p. 276). Lo sucedido con Sexton trae a colación lo aludido previamente sobre la narración: posiblemente la ausencia de una narrativa (predominante en el género lírico) en sus obras comprometió esta función hallada en el acto de la escritura narrativa. Debe contemplarse, además, el hecho de que los poemas acostumbran ser más cortos que la prosa, lo cual implicaría que “hay menos oportunidades de que se produzca un cambio de perspectiva o una evolución de ideas, emociones y cogniciones” (Kaufman & Sexton, 2006, p. 275).

A pesar de esto, el rol de una narrativa en un contexto terapéutico se distingue del rol que cumple para un escritor:

La falta de una narrativa no parece impedir los beneficios de la poesía en entornos clínicos directos y aplicados. Diferentes formas de literatura y escritura se utilizan de múltiples maneras —desde la lectura hasta la escritura expresiva y la poesía— tanto en psicoterapia como en servicios de salud mental (Kaufman & Sexton, 2006, p. 278).

Es por ello que debemos señalar que aquellas personas a quienes se les asignó escribir en un contexto experimental, y aquellas que escriben por elección propia y como oficio, no son directamente comparables. La población seleccionada para los estudios que hemos

presentado no estuvo compuesta por escritores de oficio (a partir de aquí llamados escritores), por lo que se infiere que existirán algunas diferencias entre estos sujetos.

Respecto a los escritores, Kaufman y Sexton (2006) señalan que algunos pueden haberse visto interesados por la escritura debido a un deseo de resolver problemas emocionales preexistentes o una búsqueda de sentido; considerando la escritura como una forma de “autoterapia”, los escritores podrían representar una población de mayor riesgo que quienes no escriben en términos de salud mental.

También debe tenerse en cuenta que los escritores no necesariamente escribirán sus pensamientos y sentimientos más profundos respecto a sus experiencias más traumáticas. Plantear que cualquier forma de escritura implica beneficios a la salud sería errado; según lo que se ha planteado hasta aquí, para obtener un impacto en la salud significativo el tema de la escritura debe ser personalmente relevante, estar cargado emocionalmente y poseer la estructura de una narrativa. Escritor o no, el sujeto debe cumplir con estas condiciones para que podamos hablar de un posible efecto positivo en la salud. En casos donde los escritores sean propensos a enfermedades mentales o experimenten estrés respecto a sus obras, es posible que el beneficio terapéutico que proporciona la escritura contribuya a mitigar el malestar. Escribir sin una estructura narrativa en este sentido es, como mínimo, poco útil (Smyth et al., 2001) e incluso puede llegar, en ciertos contextos, a ser perjudicial, posiblemente causando confusión y frustración en la vida emocional del escritor (Kaufman & Sexton, 2006).

De todas formas, se anima a cualquier persona, escritor o no, a escribir expresivamente con un tema narrativo, ya sea en diarios, cartas o correos electrónicos; “es muy poco probable que esto les cause daño y podría ayudarles a mantenerse más sanos, tanto física como mentalmente” (Kaufman & Sexton, 2006, p. 278-79).

Dos experiencias con la escritura

A lo largo del siglo XX, la literatura femenina como categoría dejó de ocupar un lugar marginal para adquirir un rol significativo y esencial en el discurso literario. Durante este período, las escritoras comenzaron a afirmar y reivindicar su presencia y perspectivas con creciente ímpetu y diversidad, reflejando el panorama social y político de la época (Diwan, 2021). Experimentando con técnicas narrativas y escritura de flujo de conciencia para retratar la complejidad de la experiencia femenina, por ejemplo, estas escritoras exploraron no solo temas de identidad, autonomía, sexualidad y expectativas sociales, sino también en torno a la lucha por la autoexpresión y la realización personal (Diwan, 2021).

En este apartado se presentan las reflexiones de dos autoras, inevitablemente atravesadas por el mencionado contexto socio histórico, sobre el acto mismo de escribir: las diferentes dimensiones que lo configuran, su significado y su trascendencia.

Comenzando por Joan Didion, nacida en 1934 en Sacramento, California y quien es considerada una de las escritoras más influyentes del siglo XX.

Didion trabajó como redactora publicitaria y editora asociada de artículos en Vogue, periodo durante el que escribió su primera novela, *Río revuelto* (1963). Además de la ya mencionada, es autora de las novelas *Según venga el juego* (1970), *Una liturgia común* (1977), *Democracy* (1984) y *Su último deseo* (1996). Es co-escritora de los guiones de *Pánico en Needle Park*, de la adaptación de su propia novela *Según venga el juego* y del guión de la versión de *Nace una estrella* de 1976. Ha publicado además diversos libros de ensayo sobre la cultura y la política norteamericanas.

También ha escrito varios libros de autoficción, como *De dónde soy* (2003), *Noches azules* (2011) y la aclamada *El año del pensamiento mágico* (2005); esta última abarca la muerte de su pareja John Gregory Dunne y sus consecuencias, mientras que *Noches azules* trata de la relación de Didion con su hija, quien falleció poco después que Dunne.

Joan Didion falleció debido a complicaciones de la enfermedad de Parkinson en diciembre de 2021, a la edad de ochenta y siete años.

Por otra parte, la novelista, guionista y directora de cine francesa Marguerite Duras (seudónimo de Marguerite Germaine Marie Donnadieu), nacida en Gia Định, Vietnam, en 1914. Tras ser temporalmente deportada por su participación en la Resistencia durante su estancia en París, inició su actividad en los campos del periodismo, la novela, el teatro y el cine. Escribió y dirigió varias obras teatrales y películas, como *Hiroshima mon amour*, además de novelas como *La vida tranquila* (1944), *Un dique contra el Pacífico* (1950) y *El vicecónsul* (1966). Inicialmente vinculada a la corriente neorrealista surgida en el periodo de posguerra, Duras se orientó posteriormente hacia los principios estéticos del nouveau roman; no obstante, sus novelas trascendieron los límites del mero experimentalismo formal, al evidenciar una impronta creativa profundamente personal.

Marguerite Duras falleció en 1996 en París, a sus ochenta y un años.

Joan Didion

Muy a menudo quieres contarle a alguien tu sueño, tu pesadilla. Bueno, nadie quiere escuchar el sueño de otra persona, sea bueno o malo; nadie quiere andar por ahí con él. El escritor siempre está engañando al lector para que escuche el sueño (Didion, 1978, p. 2).

Según Joan Didion, el acto de escribir es, en muchos sentidos, agresivo, hostil, una especie de invasión; implica imponer la sensibilidad propia (del escritor) a otras personas (lectores) en sus espacios más privados (Didion, 2021). Escribir, para la autora, es el acto de decir yo.

En muchas de sus obras de no-ficción, Didion plantea al lector la pregunta “¿entiendes el punto?”; en *The Art of Fiction No. 71*, entrevistada por The Paris Review,

comenta que en su escritura dicho “lector” es, además y principalmente, ella misma, de modo que tanto el acto agresivo y hostil, así como la interrogante, posiblemente estén constantemente dirigidos a su persona (Didion, 1978).

Acerca de los artistas, “las personas cuyo trabajo es convertir la nada en algo” (Didion, 2021, p. 78), opina que no les entusiasma hablar de lo que hacen ni de cómo lo hacen, debido a que este intento de analizar el propio trabajo, su contenido, equivale a conocer el propio sujeto; “se considera destructivo. La superstición se impone, el miedo a que algo frágil e inacabado se rompa, desaparezca, regrese a la nada a partir de la cual se creó” (Didion, 2021, p. 78), y encontramos esta disposición por parte de Didion en reiteradas ocasiones. Acerca de su propia escritura, Didion afirma no querer siquiera pensar demasiado en por qué escribe lo que escribe, argumentando que en casos donde sabe lo que está haciendo, paradójicamente, no logra hacerlo.

No obstante, en su conferencia titulada “Por qué escribo”, Didion afirma escribir para acceder a su propia mente, para averiguar lo que piensa, lo que mira, lo que ve y sus significados, para averiguar lo que quiere y lo que le da miedo. Declara que en caso de contar con la facultad de poder acceder a su propia mente, incluso de forma limitada, no tendría razón alguna para escribir (Didion, 2021).

Sobre el proceso de escritura descrito en esta conferencia, Didion comenta no sentir confianza necesariamente, sino

Fe ciega en que si vas y trabajas todos los días, las cosas mejorarán. Pasarán tres días y estarás en esa oficina y pensarás que cada día es terrible. Pero el cuarto día, si vas, si no vas a la ciudad o al jardín, algo generalmente se abrirá paso (Didion, 2022, p. 28).

“Al comenzar cualquier cosa, existe una gran posibilidad de deterioro psíquico” (Didion, 2022, p. 29), sostiene; expresa tratar de no juzgar lo escrito demasiado temprano en el proceso, de lo contrario se dejaría llevar por su desdén respecto a la obra y correría el

riesgo de nunca finalizarla, “y me sentiría deprimida e inútil y no tendría nada que hacer en todo el día” (p. 29). A su vez Didion concibe la escritura como una especie de acto de equilibrista, visto que una vez que quien escribe plasma palabras en la página en blanco, está eliminando posibilidades, seleccionando una alternativa de entre muchas otras y descartando las demás; dicho quehacer no es sencillo, y encontrar este balance es raíz de muchas frustraciones para la escritora:

Hay una cierta euforia, al principio, cuando crees que has tomado la decisión correcta y que realmente estás tomando las riendas, pero en cierto modo permanece allí como algo que no has terminado. Y siempre te preguntas si tal vez hubieras presionado un poco más, tal vez lo habrías logrado. Quiero decir, es un fracaso (Didion, 2022, p. 29).

Para Didion (2022), el acto de escribir llevaría al sujeto a un entendimiento, un conocimiento, que el sujeto no es capaz de alcanzar a través de otros métodos: “Te obliga a pensar. Te obliga a analizar el asunto. [...] Si quieres entender lo que estás pensando, tienes que analizarlo y escribirlo. Y la única manera de analizarlo, para mí, es escribirlo” (p. 126). En esta misma línea, la evasión del escribir se origina, según Didion, de un deseo o un impulso por no pensar.

En referencia a *El año del pensamiento mágico*, Didion describe una sensación de “escritura automática”: “Cuando lo escribía, tenía la sensación de que no lo estaba escribiendo en absoluto [...] Todo lo que tenía en mi mente simplemente salió y se plasmó en la página” (Didion, 2022, p. 60). Estar atravesando su proceso de duelo y simultáneamente relatándolo en forma escrita fue, según la autora, necesario; “es la forma en que proceso todo, escribiéndolo. En realidad, no proceso nada hasta que lo escribo, es decir, en términos de pensarlo, en términos de aceptarlo” (Didion, 2022, p. 61). Opina que esto no ha de ser igual para todas las personas, y que probablemente se requiera ser un escritor para procesar vivencias de dicha forma.

A menudo Didion señala la nostalgia como lo que le ha impulsado a escribir, considerándolo común en los escritores; hay mucho que, según esta autora, no habría escrito de no haber sentido nostalgia por su hogar de aquel entonces, de no haber sentido el deseo de recordar. Relata haberlo notado leyendo a James Jones: “La increíble cantidad de descripciones [...] Ninguna de esas descripciones tiene un significado narrativo. Son solo recordar. Recordar obsesivamente” (Didion, 1978, p. 10).

Al ser interrogada sobre su “método de escritura”, Didion trae a colación su libro *Una liturgia común*, sobre el cual comenta haberse asustado tras escribir alrededor de tres páginas: “[Miedo] de no poder sostenerlo. Así que empecé a escribir ocasionalmente, aquí y allá, y dejé de tener miedo” (2022, p. 30).

Didion destaca una diferencia tanto en los medios que emplea para escribir (máquina y computadora) así como en el género literario en cuestión; compara las novelas a la música o la poesía, en tanto “acuden a ella en oraciones simples”, mientras que el ensayo requiere mayor reflexión: “Generalmente piensas en una pregunta o una situación de una manera más compleja de lo que lo harías con una escena” (Didion, 2022, p. 53). A esta distinción además se agrega la variación respecto al medio utilizado:

Antes de empezar a trabajar con el ordenador, escribir una pieza era como inventar algo todos los días, tomar el material y no saber nunca exactamente qué harías con él. Con el ordenador era menos como pintar y más como esculpir, donde empiezas con un bloque de algo y luego empiezas a darle forma [...] Simplemente está ahí (Didion, 2022, p. 54).

Para Didion la escritura de una obra de no-ficción es un proceso más tedioso en comparación con la ficción, visto que “ya sabes de qué se trata [la obra de no-ficción]” (Didion, 1978, p. 16), el elemento del descubrimiento tiene lugar previo a la escritura. En cuanto a su escritura vinculada a situaciones políticas, resalta nuevamente el elemento del

desconocimiento que lleva al descubrimiento; la escritora identifica que algo en una situación le molesta, y para poder determinar la causa de dicho sentimiento, acude a la escritura (en estos contextos, dando origen a un artículo).

Encuentra que la escritura tiene, en cierta forma, un elemento performático: “En realidad, no creo que escribir sea interpretar un personaje, si el personaje que estás interpretando eres tú mismo [...] No lo veo como interpretar un papel. Es simplemente aparecer en público” (Didion, 2022, pp. 116-117). Se trataría de una representación que una hace para sí misma, no obstante teniendo en cuenta que existe una audiencia en el lector: “No puedo imaginarme escribir si no hubiese un lector, al igual que un actor no puede imaginarse actuar sin público” (p. 118). Según Didion, el ser escritora y el ser actriz constituyen un mismo impulso: “Es imaginario. Es performance. La única diferencia es que un escritor puede hacerlo completamente solo” (Didion, 1978, p. 3).

La autora relata haber recibido la sugerencia de entrar en [psico]análisis a motivo de indagar sobre su notable timidez; la mencionada sugerencia fue desestimada, pues Didion halla que si hubiera de descubrir “demasiado” sobre sí misma a través del análisis, cabría la posibilidad de que dejara de trabajar [escribir], lo cual es más importante para ella que ser buena en una fiesta. Con respecto a la mencionada timidez, agrega:

En parte se debe a que soy terriblemente inarticulada. No se me ocurre una oración completa a menos que esté trabajando [...] No sé por qué, y no sé qué puedo hacer al respecto, y me resulta más fácil simplemente ignorarlo e intentar mejorar en lo que hago bien (Didion, 2022, p. 33).

Identifica el hecho de no llevarse bien con la gente, junto a su “apariencia de no estar muy en contacto con las personas” como una de las razones por las cuales comenzó a escribir.

En reiteradas ocasiones Didion ha manifestado escribir para ella misma; no obstante, y refiriendo al elemento performativo de la escritura, profundiza: “El hecho de que once

millones de personas fueran a ver esa página no pasó desapercibido para mí. Hay mucho misterio para mí en escribir, actuar y exhibirse en general” (Didion, 1978, p. 17).

Marguerite Duras

“Nadie ha escrito nunca a dúo. Se ha podido cantar a dúo, también componer música, y jugar a tenis; pero escribir, no. Nunca” (Duras, 2000, p. 13).

Un tema central sobre el que reflexiona Marguerite Duras relacionado a su escritura es la soledad; la “soledad de la escritura” es presentada por Duras (2000) como esencial, sin la cual el escribir no tiene lugar o “se fragmenta exangüe de buscar qué seguir escribiendo” (p. 9). Por otra parte, y en una línea similar a Didion, Duras sugiere que el desconocimiento de qué encontrará en su interior es lo que motiva al escritor a comenzar a escribir: “Si se supiera algo de lo que se va a escribir, antes de hacerlo, antes de escribir, nunca se escribiría. No valdría la pena” (Duras, 2000, p. 33); la autora agrega que nunca descubrirá por qué se escribe ni cómo se escribe.

Teniendo esto en cuenta, se advierte cómo Duras establece un vínculo entre la soledad, la escritura y el desconocimiento. La escritora sugiere que en algún momento de la vida, todo se pone en duda, momento que es “fatal” pero inevitable, inescapable; “Y dicha duda crece alrededor de uno”, agrega, “Esa duda está sola, es la de la soledad. Ha nacido de ella, de la soledad” (Duras, 2000, p. 13). En Duras, la duda es escribir y por tanto es el escritor; la duda acompaña a aquel que escribe, quien vive con dicha incertidumbre y la confronta a través del acto de escribir.

Puede entenderse, también, que la mencionada autora concibe a aquel que escribe como un intermediario de este estado de cuestionamiento, en tanto agrega: “con el escritor todo el mundo escribe. Siempre se ha sabido” (p. 13). Si bien la soledad daría origen a esta

duda, el escritor no está solo en ella pues, a través de su obra, de alguna forma somos partícipes del acto de confrontar la incertidumbre.

Respecto al escritor Lacan afirma: “No debe de saber que ha escrito lo que ha escrito. Porque se perdería. Y significaría la catástrofe” (Duras, 2000, p. 12), y Duras enuncia sentirse identificada con la idea de que una expresión plena y auténtica a través de la escritura, implica cierta falta de conciencia sobre lo que se escribe. A su vez, lo relaciona con un “derecho de decir” del que identifica las mujeres han sido privadas, excluidas de dicha capacidad de expresión (Duras, 2000); así, las palabras de Lacan significan para Duras la posibilidad de una voz que no se ve limitada por restricciones conscientes e impuestas (que históricamente han afectado a las mujeres).

En este texto, Duras reflexiona sobre la naturaleza salvaje de la escritura, que nos acercaría a un salvajismo anterior a la vida, siendo algo esencial que existe desde el principio de los tiempos. “La escritura ha existido siempre sin referencia alguna o bien es... Sigue siendo como el primer día. Salvaje. Diferente” (Duras, 2000, p. 18). La escritora encuentra un aspecto más primitivo y visceral en este acto creativo, que surge desde lo más profundo del ser y que remite a un lugar tan antiguo como el tiempo; el escribir implicaría un regreso a lo instintivo y primitivo del ser humano, más allá de convenciones y normas que nos rigen en la actualidad.

Entendiendo que surge de lo más profundo del sujeto, Duras incluso describe la escritura como una facultad que no llega a ser propia, perteneciendo, en cambio, al lado de la persona, como si fuera un otro, un ser paralelo; esta “otra persona” provista del pensamiento, del enfado, de las emociones, es quien dicta la escritura, como una fuerza externa que se apodera del escritor.

La sensación de extrañeza es tal que se adjudica la escritura a una persona diferente, y podría sugerirse se debe a lo ajena que le es a quien escribe en tanto se origina más allá de lo

consciente y programado. Esto último nos remite a un pasaje del mismo texto: “Nunca había programación. Nunca la hubo en mi vida [...] Ni en mi vida ni en mis libros, ni una sola vez” (Duras, 2000, p. 20).

Duras (2000) sugiere que la escritura se origina a raíz de la existencia de algo más profundo y esencial que no se puede aprehender completamente, de una necesidad de expresar lo que no se puede de otra manera; “si no existieran cosas así”, emociones, experiencias, sentimientos, “la escritura no existiría” (p. 51). De esta manera el acto de escribir tiene el potencial para expresar emociones “muy sutiles, muy profundas, muy carnales, también esenciales, y completamente imprevisibles” (p. 51), pese a que la misma no siempre se materializa, no siempre es accesible al sujeto.

Aquí el cuerpo se concibe tan partícipe en la escritura como todo lo demás; no se puede escribir sin la fuerza del cuerpo, es expresión física, emocional, corpórea. “Eso es la escritura. Es el tren de la escritura que pasa por vuestro cuerpo” (Duras, 2000, p. 51); atraviesa el cuerpo, lo marca, no solo lo recorre sino que lo afecta profundamente, se arraiga en él y le otorga una voz. “De ahí es de donde se parte para hablar de esas emociones difíciles de expresar, tan extrañas y que sin embargo, de repente, se apoderan de ti” (p. 51). Para acercarse a la escritura hay que ser más fuerte que uno mismo y más fuerte que lo que se escribe, visto que implica superar las limitaciones del sujeto, convertirse en algo más grande que la propia existencia. La escritora sugiere la escritura como una fuerza que va más allá de la razón, como un espacio donde se vivencia lo más complejo e inefable del ser humano.

“Si nunca hubiera escrito me habría convertido en una incurable del alcohol” (p. 13), reflexiona Duras, sugiriendo que cuando uno se ve sin la capacidad o el impulso para escribir es que sucumbiría a hábitos autodestructivos. Según Duras, “hay una locura de escribir que existe en sí misma” (p. 32), no obstante sería dicha locura, dotada de irracionalidad y

salvajismo, como ya ha descrito la autora, la que impide el desenlace de una locura real en el sujeto.

“Ya que uno está perdido y ya no tiene nada que escribir, que perder, uno escribe” (Duras, 2000, p. 13), reflexiona. Incluso sintiendo que no hay nada que ofrecer, nada que crear, la única forma de seguir adelante parece ser, aún así, la escritura. Entendemos entonces aquí el acto de escribir como un acto de supervivencia, de lucha contra la desesperación: “Escribir a pesar de todo pese a la desesperación. No: con la desesperación. Qué desesperación, no sé su nombre” (p. 17). De este modo, la autora identifica la escritura como la única salvación en circunstancias extremas, al decir: “Hallarse en un agujero, en el fondo de un agujero, en una soledad casi total y descubrir que sólo la escritura te salvará” (p. 12); partiendo de una inmensidad vacía, sin una idea clara o estructura que guíe la escritura, contando únicamente con la incertidumbre y la posibilidad de crear algo a partir de la nada (las manos vacías, la cabeza vacía), es cuando la escritura aparece como un muy valioso recurso.

Durante la escritura de su libro *El vicecónsul*, Duras expresa no haber podido hablar acerca del mismo “porque la menor intrusión en el libro, la menor opinión ‘objetiva’ habría borrado todo de ese libro” (Duras, 2000, p. 15). Se trató entonces de un proceso de escritura muy vulnerable, visto que cualquier influencia o percepción externa podía alterar la escritura que la autora conocía y había creado, afectando incluso el proceso íntimo y personal, la propia conexión y conocimiento de quien escribía respecto a su obra; vemos aquí, explicitada por Duras, la presencia de narrativas ajenas y su permeabilidad respecto al relato propio. “Y cuando leía críticas, la mayor parte de las veces, era sensible al hecho de que dijeran que no se parecía a nada. Es decir, que remitía a la soledad inicial del autor” (Duras, 2000, p. 15); la soledad, nuevamente, es inherente a la escritura para Duras, quizás motivada en parte por “la

ilusión” de ser la única persona que ha escrito lo que hemos escrito, de la que la escritora habla y juzga justa.

Duras reconoce un precio del acto creativo, “un precio que hay que pagar por haber osado salir y gritar” (2000, p. 19); romper el silencio y exponerse a uno mismo (en otras palabras, escribir) tiene sus consecuencias, el sacrificio personal del aislamiento y la soledad del escritor que ya hemos mencionado. La soledad no se encuentra, se hace, y según Duras, ella la hizo, contando con ésta para escribir.

Conclusiones: escritura, experiencia y configuración del sujeto

En el presente trabajo nos hemos propuesto pensar la escritura no sólo como una herramienta comunicativa, sino como un fenómeno complejo, un proceso de transformación y de interacción sociocultural que puede incidir incluso en la salud del sujeto.

Concibiendo la noción de subjetividad como algo producido, dinámico y relacional es que este trabajo explora la misma en vínculo con la narratividad, donde la escritura emerge como un acto de constitución subjetiva. Desde esta perspectiva buscamos aproximarnos a comprender cómo los sujetos se constituyen, se narran y construyen realidad mediante prácticas discursivas.

Escribir no solo implica poner en palabras, sino a su vez imaginarse, situarse, diferenciarse y habitar el lenguaje desde un lugar particular y contingente. Escritoras como Marguerite Duras y Joan Didion describen cómo la escritura nace del desconocimiento, de la soledad y de una necesidad vital de comprensión, lo que la convierte en un fenómeno sumamente subjetivo.

El acto de escribir supondría una forma de acceder a una verdad que no es necesariamente empírica sino existencial, como lo sugiere Duras: la vida no es previa al

texto, sino que acontece en y por la escritura. La subjetividad, entonces, no es anterior al relato, sino una producción situada entre el lenguaje, el deseo y la memoria.

En su breve texto homenajeando a Marguerite Duras, Jacques Lacan (1966) sugiere que el arte, a veces, dice más del inconsciente que la teoría misma, mencionando además que la práctica de la letra converge con el uso del inconsciente. Como se ha visto, tanto Didion como Duras aluden a un desconocimiento radical de lo que hay en su interior que motivaría su escritura, siendo ésta no la expresión de un contenido ya sabido, sino exploración, una búsqueda que no necesariamente supone hallazgo. En ambos casos, el texto deviene el espacio donde se atraviesa la incertidumbre y se da forma a lo incierto. Para Didion, escribir es un modo de acceder a lo que piensa, a sus emociones, deseos y miedos. Esto se vincula con la noción del sujeto como intérprete de sí mismo, donde la escritura sería el medio que obliga al sujeto a pensar, analizar y crear sentido de su experiencia; en este proceso, se construye una identidad narrativa que no es previa a la escritura, sino que se da a través de ella.

Didion y Duras se refieren a la presencia del otro en la escritura reconociendo el lugar legítimo que ocupa. Duras contempla al otro incluso en la soledad, mientras que Didion afirma escribir, además de para sí misma, para el otro. De este modo, en ambos casos, la escritura que nace de una forma u otra de la soledad, al mismo tiempo busca el vínculo con el otro, postura que nos remite a las palabras de Walter Ong (2006): “Para vivir y comprender totalmente, no necesitamos sólo la proximidad, sino también la distancia. Y esto es lo que la escritura aporta a la conciencia como nada más puede hacerlo” (p. 85). En consonancia con esto, se presenta una tensión clave: la subjetividad no es únicamente introspectiva, sino relacional. El sujeto no se escribe solo, sino enmarcado en el entretejido de otras narraciones, otras voces, otras experiencias y normas que delimitan lo decible, lo posible. Esa tensión no

se resuelve, sino que se vive: la escritura es, entonces, un campo de negociación entre lo propio y lo compartido, entre la experiencia singular y las formas colectivas de decirlo.

Se ha establecido que al escribir, el sujeto no solo comunica, sino que genera sentido, crea símbolos y configura nuevas realidades. A través de los signos y su organización simbólica, se puede intervenir activamente sobre lo real, haciendo que algo previamente inexistente adquiera forma. La psicología ha investigado la escritura en términos terapéuticos y ha hallado que escribir puede tener efectos beneficiosos sobre la salud mientras implique la construcción de una narrativa coherente y emocionalmente significativa. No se trata de volcar emociones sin forma, sino de estructurarlas, ordenarlas y transformarlas simbólicamente, y esto tampoco es un proceso automático. Así, la escritura no es necesariamente terapéutica en sí misma, pudiendo fallar e intensificar el malestar en casos donde no se logre simbolizarlo, por ejemplo; de modo que la escritura estaría condicionada por el modo en que se narra, por la agencia del sujeto y por la estructura narrativa que organiza la experiencia.

Esta última observación nos remite al rol activo que la escritura tiene en la constitución del yo. Narrar conlleva agencia; incluso cuando se escribe desde la herida, lo que se hace es darle forma, ponerla en juego, negociar su sentido en el tiempo. Duras y Didion ejemplifican esta dimensión al mostrar cómo escriben desde la desesperación o el duelo como modo de comprender lo inefable de sus experiencias. En este movimiento, la escritura puede ser también resistencia: resistencia al olvido, a la normatividad, a la disolución del yo en el sufrimiento.

El estudio de la escritura en términos de su posible función terapéutica, que hemos examinado en el presente trabajo, se presenta desde un enfoque de lógica predominantemente instrumental: el objetivo último de escribir aquí sería regular emociones, disminuir el estrés, integrar experiencias traumáticas, mejorar el bienestar... En fin: se escribe para lograr algo.

Consideramos que es una perspectiva que, como hemos visto, posee valor clínico y que ha generado evidencia empírica relevante sobre el tema.

No obstante, no debe incurrirse en un reduccionismo que restrinja la escritura a una técnica funcional orientada a una finalidad específica. Es por esto que se introducen las voces de Didion y Duras, a través de quienes se presenta el acto de escribir no como únicamente útil, sino como necesario; en sus relatos la escritura no aparece como una técnica, sino como forma de estar en el mundo, de plantarse frente al vacío, al dolor o la incertidumbre.

Asimismo, no siempre se escribe porque se tiene algo que decir, sino también porque hay algo que solo se puede decir escribiendo, y que tal vez solo existe si se escribe. Desde este enfoque, que profundiza la dimensión existencial y no-instrumental de la escritura, es que podemos pensarla como una práctica vital que produce y transforma, no sólo en contextos y bajo usos terapéuticos, sino como vivencia vital, ética, estética y política.

Cuando Duras expresa hallarse “en una soledad casi total y descubrir que sólo la escritura te salvará”, no necesariamente refiere a un beneficio terapéutico, sino también a un requerimiento existencial, donde escribir no cumple una función de cura sino que hace posible la existencia misma de quien escribe. Lejos de presentar la escritura como una solución o una “cura”, señalando dificultades, miedos y malestares que según sus experiencias el escribir les ha causado, las palabras de ambas autoras permiten visualizarla como un proceso ambivalente, marcado por tensiones y potencias.

A su vez, debe tenerse en cuenta cómo la escritura, en manos de sujetos históricamente silenciados, no solo aporta nuevas perspectivas sino que cuestiona y transforma las narrativas hegemónicas, volviéndose un acto de resistencia y una forma de agencia política.

Así, encontramos que la escritura puede ser pensada como una tecnología del yo (Foucault, 1982), es decir, una práctica a través de la cual los sujetos se constituyen, se

observan, se transforman y también se resisten. Como se ha planteado a lo largo del presente trabajo, no está limitada a ser un instrumento de comunicación, sino una forma de habitar el mundo, de narrarlo, de significado y de ocuparlo desde un lugar singular. Sugerimos de esta forma que la subjetividad se produce narrativamente a través de la escritura, pero no de forma cerrada y estática, sino en tensión constante entre lo simbólico, lo social y lo emocional, ofreciendo una escena donde ensayar el yo —hacerlo y rehacerlo—, dotando de forma a la experiencia humana a través de un lenguaje que nos constituye como sujetos.

Epílogo: la teoría se vuelve vivencia

Lo que sigue no forma parte del desarrollo teórico de esta monografía, pero sí del recorrido que la hizo posible. Se trata de un registro personal, una forma de recuperar algo de la experiencia subjetiva que implicó escribir sobre la escritura, un gesto reflexivo que busca dar cuenta de cómo el objeto de estudio se volvió también vivencia, transformación, posicionamiento.

Personalmente, nunca tuve una relación cercana con la escritura en términos expresivos; escribir siempre ha sido un medio para un fin: producir textos académicos claros y eficaces. No suelo escribir desde mí, sino desde un lugar técnico, impersonal. Siempre he tratado de evitar que se filtre algo subjetivo en mis textos, en una suerte de autocensura silenciosa hacia todo lo que implique “expresarme”. En ese contexto, escribir nunca fue una forma de expresión, y mucho menos una experiencia de descubrimiento personal.

Nunca había concebido seriamente la posibilidad de que escribir pudiera implicar también exponerme, o incluso transformarme. Fue al embarcarme en este TFG, que justamente explora la escritura como práctica subjetiva, que algo se desplazó.

A medida que profundizaba en las dimensiones existencial, simbólica y política de la escritura, empecé a experimentar algo de eso en carne propia: la escritura dejó de ser

exclusivamente objeto de estudio. En ese proceso, empecé a reconocirme en ciertas elecciones, en ciertos modos de decir, de ordenar la palabra, incluso en silencios. Empezó a emerger una “voz” que no había planeado construir conscientemente, pero que estaba ahí, permitiendo entrever una forma de presencia autoral. Había algo allí que era propio, una marca, una forma de estar en lo escrito imposible de borrar. Como si algo se hubiese acomodado internamente y ya no pudiera pensar la escritura como algo completamente ajeno a mí. Descubrí que, al escribir sobre la escritura, también me estaba escribiendo a mí misma.

Hoy, incluso al leer otros textos literarios, ya no los leo igual. Percibo algo de quien escribe detrás, y me reconozco más capaz de situarme también como alguien que escribe, que toma decisiones, que construye sentido, que se haya implicada en el acto. Considero así que esta monografía no fue solo un proceso de producción académica, sino también una experiencia de subjetivación: un espacio donde la escritura dejó de ser únicamente un medio y se volvió también una forma de estar.

Referencias

Agamben, G. (2005). *Profanaciones*. Adriana Hidalgo Editora.

Barcaccia, B., Schaeffer, T., Balestrini, V., Rizzo, F., Mattogno, F., Baiocco, R., Mancini, F. &

Howard, B. (2017). La escritura expresiva: ¿Un método eficaz para reducir la depresión y facilitar el perdón y el bienestar de los preadolescentes? *Terapia Psicológica*, 35(3), 213–222. <https://teps.cl/index.php/teps/article/view/217>

Cabruja, T., Íñiguez, L. & Vázquez, F. (2000). Cómo construimos el mundo: relativismo, espacios de relación y narratividad. *Anàlisi: Quaderns de comunicació i cultura*, (25), 61–94.

Cardona, G. R. (1991). *Antropología de la escritura* (A. Bixio, Trad.). Gedisa.

Colom Pons, A. J. (2016). *La vida en las palabras: Escritura y subjetividad* (Tesis doctoral, Universitat Pompeu Fabra).

DeSalvo, L. (1999). *Writing as a way of healing: How telling our stories transforms our lives*. Harper.

Didion, J. (1978). *The art of fiction No. 71* [Entrevista por L. Kuehl]. *The Paris Review*.

<https://www.theparisreview.org/interviews/3439/the-art-of-fiction-no-71-joan-didion>

Didion, J. (2021). *Lo que quiero decir*. Literatura Random House.

Didion, J. (2022). *The last interview: And other conversations* (P. Lockwood, Ed.). Melville House.

- Diwan, G. (2021). Women's voices in 20th-century literature. *International Journal of Early Childhood Special Education*, 13(1), 1207.
<https://doi.org/10.48047/INT-JECSE/V13I1.211285>
- Duras, M. (2000). *Escribir* (A. M. Moix, Trad.). Tusquets Editores. (Trabajo original publicado en 1993).
- Fabry, R. E. (2023). What is self-narrative? *Inquiry*, 1–31.
<https://doi.org/10.1080/0020174X.2023.2177338>
- Fabry, R. E. (2024). Narrative gaslighting. *Philosophical Psychology*, 1–18.
<https://doi.org/10.1080/09515089.2024.2373284>
- Foucault, M. (2002). *Tecnologías del yo: Un seminario con Michel Foucault* (L. Martín, H. Gutman & P. H. Hutton, Eds. y Trad.). Ediciones Paidós. (Trabajo original publicado en 1982).
- Freud, S. (1980). *Estudios sobre la histeria*. Obras completas, Tomo II. Amorrortu. (Publicados originalmente entre 1893–1895).
- Freud, S. (1994). *Cartas a Wilhelm Flies 1887–1904*. Amorrortu Editores.
- Gelb, I. J. (1982). *Historia de la escritura* (A. Adell, Trad.). Alianza Editorial.
- Greenberg, M. A., Wortman, C. B. & Stone, A. A. (1996). Emotional expression and physical health: Revising traumatic memories or fostering self-regulation? *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 588–602.
- Harris, R. (1989). How does writing restructure thought? *Language & Communication*, 9(2–3), 99–106.

- Honos-Webb, L., Harrick, E. A., Stiles, W. B. & Park, C. L. (2000). Assimilation of traumatic experiences and physical-health outcomes: Cautions for the Pennebaker paradigm. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 37, 307–314.
- Johnson, A. (2012). Women's literature and cultural discourse. *Journal of Literary Studies*, 25(2), 45–60.
- Kaufman, J. C. & Sexton, J. D. (2006). Why doesn't the writing cure help poets? *Review of General Psychology*, 10(3), 268–282.
- King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 798–807.
- Klein, K. & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of Experimental Psychology: General*, 130, 520–533.
- Kliewer, W., Lepore, S. J., Farrell, A. D., Allison, K. W., Meyer, A. L., Sullivan, T. N. & Greene, A. Y. (2011). A school-based expressive writing intervention for at-risk urban adolescents' aggressive behavior and emotional lability. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 40(5), 693–705.
- Labraga, M. (2011). El sujeto de la escritura y el yo extranjero: Alicia Migdal y Marguerite Duras. *Revista de la Biblioteca Nacional*, 3(4–5), 287–300.
- Lacan, J. (1966). Homenaje hecho a Marguerite Duras, por el arrebató de Lol V. Stein. En *Escritos* (pp. 186–187). Siglo XXI Editores.
- Lepore, S. J. & Smyth, J. M. (2002). The writing cure: An overview. En S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The writing cure: How expressive writing promotes health and*

emotional well-being (pp. 3–14). American Psychological Association.

<https://doi.org/10.1037/10451-000>

Matthews, A. (2021). Fictionalizing pain: Processing grief through fiction writing. *Journal of Loss and Trauma*, 27(2), 137–148. <https://doi.org/10.1080/15325024.2021.1907140>

McAdams, D. P. (1999). Personal narratives and the life story. En L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (Vol. 2, pp. 478–500). The Guilford Press.

McLean, K. C., Pasupathi, M. & Syed, M. (2023). Cognitive scripts and narrative identity are shaped by structures of power. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(9), 805–813.

<https://doi.org/10.1016/j.tics.2023.03.006>

Menary, R. (2008). Embodied narratives. *Journal of Consciousness Studies*, 15(6), 63–84.

<https://doi.org/10.1080/03069880802088952>

Ong, W. J. (2006). *Oralidad y escritura: Tecnologías de la palabra* (Ed. original 1982).

Fondo de Cultura Económica.

Pennebaker, J. W. (1989). Confession, inhibition, and disease. En L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. 22, pp. 211–244). Academic Press.

Pennebaker, J. W., Colder, M. & Sharp, L. K. (1990). Accelerating the coping process.

Journal of Personality and Social Psychology, 58, 528–537.

Pennebaker, J. W. (1993). Putting stress into words: Health, linguistic, and therapeutic implications. *Behaviour Research and Therapy*, 31, 520–533.

- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about emotional experiences as a therapeutic process. *Psychological Science*, 8, 162–166.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, therapies, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 138–142.
- Platón. (2004). *Fedro* (L. Gil, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original escrita ca. 370 a.C.).
- Pommier, G. (1996). *Nacimiento y renacimiento de la escritura*. Nueva Visión.
- Potter, J. (1996). *La representación de la realidad: Discurso, retórica y construcción social*. Paidós.
- Prol, G. (2008). La escritura y la clínica psicopedagógica. En S. Schlemenson (Comp.), *Subjetividad y lenguaje en la clínica psicopedagógica: Voces presentes y pasadas* (pp. 57–76). Paidós.
- Saussure, F. (1945). *Curso de lingüística general*. Losada.
- Schechtman, M. (2011). The narrative self. En S. Gallagher (Ed.), *The Oxford handbook of the self* (pp. 394–416). Oxford University Press.
- Sexton, J. D. & Pennebaker, J. W. (2004). Non expression of emotion and self among members of socially stigmatized groups: Implications for physical and mental health. En I. Nyklicek, L. Temoshok & A. Vingerhoets (Eds.), *Emotional expression and health* (pp. 321–333). Brunner-Routledge.
- Smith, E. (2012). The role of women in literature. *Feminist Review*, 38(4), 123–140.

- Smyth, J. M. & Greenberg, M. A. (2000). Scriptotherapy: The effects of writing about traumatic events. En P. R. Duberstein & J. M. Masling (Eds.), *Psychodynamic perspectives on sickness and health* (pp. 121–160). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10353-004>
- Smyth, J. M., True, N. & Souto, J. (2001). Effects of writing about traumatic experiences: The necessity for narrative structure. *Journal of Social & Clinical Psychology, 20*, 161–172.
- Spera, S. P., Buhrfeind, E. D. & Pennebaker, J. W. (1994). Expressive writing and coping with job loss. *Academy of Management Journal, 37*, 722–733.