

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

LO ESCRITURAL EN LA PSICOTERAPIA

CICLO DE GRADUACIÓN. MÓDULO DE PSICOLOGÍA

TFG (modalidad: monografía). 8^{vo} semestre

MONTEVIDEO. 15 DE FEBRERO DE 2015

ESTUDIANTE: ANA INÉS CANEDO ABAL

TUTOR: JOAQUÍN RODRÍGUEZ NEBOT

DOCENTE REVISOR: GUILLERMO MILÁN

RESUMEN

Este trabajo trata a cerca de la implementación de herramientas no convencionales en el ámbito de la psicoterapia: la escritura y la lectura en tanto ejercicio discursivo escrito favorable al desarrollo de la capacidad reflexiva (autoexploración, mentalización) y al trabajo de memoria individual (perlaboración). El mismo pretende sucintamente integrar diferentes aspectos: históricos, disciplinarios, metodológicos y teóricos del fenómeno objeto de estudio (psicoterapia) y una posible herramienta (lo escritural).

En una primera instancia, haremos un breve recorrido histórico a cerca del surgimiento de esta tecnología, los comienzos y posterior desarrollo de la escritura, para llegar a la noción de la misma en tanto herramienta clínica (TCC) utilizada para la reflexión y registro cotidiano bajo tres formatos: diario de sesiones, diario entre sesiones y cartas para no enviar. Por otra parte, comentaremos, sucintamente, las implicancias subjetivas de esta herramienta: feedback, involucramiento, incremento de la alianza terapéutica, regulación emocional, autoexploración, expresión de los afectos, funcionamiento reflexivo, remoción de defensas, optimización del trabajo, incremento de la memoria autobiográfica, para posteriormente hacer referencia a dos casos clínicos y tres viñetas.

En una última instancia (quinto y último punto del trabajo), retomaremos las ideas más importantes de los puntos precedentes así como las nociones más generales a cerca de la utilidad que posee esta herramienta, tanto para el consultante como para el terapeuta, y haremos, brevemente, referencia (apertura a líneas de investigación complementarias) a otra herramienta: la biblioterapia o la literatura como herramienta psicoterapéutica.

1. **INTRODUCCIÓN**

(Breve genealogía a cerca del surgimiento de la escritura como herramienta al servicio del sujeto y la subjetivación)

A. LA ESCRITURA: UN TRAMPOLÍN PARA EL PENSAMIENTO

La humanidad ha empleado la herramienta y técnica de la escritura desde la antigüedad. Durante dos milenios la escritura sirvió de instrumento para el comercio y la administración (sumerios, 3 400 a. J. c.). La excepción la constituye el milagro griego (antigua Grecia, siglo V a. J. c.). En esa época, la escritura pasa del escriba al sabio y deviene un trampolín para el conocimiento, un vehículo para las ideas, un soporte para la memoria y una herramienta para la reflexión y la narración (filosofía, teatro, poesía, epopeya). (Sciences Humaines, N° 109, pp. 21-37)

Sin embargo, la utilización de la escritura en tanto que tecnología para el autoconocimiento, la autorreflexión y la narración de historias de vida individuales surge durante el Renacimiento, época del surgimiento de la noción de individuo (nuestro primer antecedente del sujeto). Los antecedentes más importantes de las actuales técnicas y prácticas en torno a la escritura al servicio de lo individual y subjetivo lo constituyen, durante la modernidad, la antropología de Rousseau (siglo XVII-XVIII, *Las confesiones*), la filosofía vitalista de Nietzsche (siglo XIX), la sociología clínica en el siglo XX (talleres de la memoria, técnica de la biografía), las escrituras del yo en literatura (siglo XIX y XX): autobiografías, diarios íntimos, auto ficción, memorias, crónicas, carnets y el autoanálisis freudiano (psicoanálisis, siglos XIX y XX), entre otros.

Todos estos antecedentes —sobre todo los últimos— tienen en común una misma intención: utilizar la escritura y sus efectos cognitivos en tanto que tecnología (Ong, 1987) para alcanzar mayores logros a nivel de la abstracción y el pensamiento así como una creciente complejidad en la comprensión de la realidad y en el desempeño discursivo (memorización, confrontación crítica, descontextualización, reestructuración de la conciencia).

B. DOS CASOS EXCEPCIONALES: ROUSSEAU Y NIETZSCHE (s. XVII-XVIII y XIX)

Rousseau, el individuo y la autobiografía (reconocimiento y memoria)

Escribir acerca de uno mismo constituye, en tanto que fenómeno, una práctica moderna. Esta devino, con Rousseau, durante la segunda mitad del siglo XVIII, un hecho social importante. (Le magazine littéraire. Hors-série N°11. p. 8.)

Anteriormente al Renacimiento, la invención de la imprenta, la laicización del conocimiento, la democratización de la escritura y civilización de lo escrito, encontramos asientos contables y comerciales, anales de hechos públicos (administración y política: títulos y funciones de los altos dignatarios, ofrendas hechas a los dioses, relato de la vida de los poderosos, guerras, alianzas y reformas). La actividad cotidiana de escribir no existía por fuera de este registro (no se encontraba al servicio del individuo). Diferentes invenciones tecnológicas como el reloj mecánico, la imprenta y difusión del papel implicaron el advenimiento de nuevas representaciones del tiempo y concomitantemente nuevas representaciones de sí. Diferentes hechos, anteriormente considerados anodinos tales como la infancia, la intimidad y los secretos de alcoba comienzan a adquirir un valor creciente. (ibíd.)

En las *Confesiones* de Rousseau encontramos el primer ejemplo de enunciación autobiográfica; el filósofo le imprime a su relato la palabra del testimonio así como su fuerza y compromiso. La escritura autobiográfica nace como deseo de aceptación, demanda, reconocimiento u aprobación, por parte de otro, de la persona e historia de vida de un narrador. El lector —y objeto de jurado empático— de la primera autobiografía moderna, las *Confesiones*, no tiene por objetivo evaluar cuán buena es la ficción del texto; este posee otras fuentes tale como la palabra del testimonio, la fuerza y el compromiso de la persona que escribe. (ibíd.)

Nietzsche, el sujeto y la práctica filosófica (salud)

Durante el siglo XIX, el filósofo Friedrich Nietzsche crea una nueva manera de pensar lo subjetivo. Desde un punto de vista anti-nihilista o vitalista (se lo considera el filósofo de la vida) concibe en el siglo XIX una nueva imagen del pensamiento. Este considera que el deseo de relatar la historia subjetivo-individual implica una búsqueda de «enraizamiento existencial». Los textos escritos en primera persona y las memorias son un ejercicio de voluntad personal así como un proceso de comprensión del fenómeno que constituye su vida. Contra «la objetividad en las ideas y los juicios de valor verdaderos o falsos, el filósofo considera la enfermedad como un estado del alma causado por estos». Esta nueva óptica filosófica discursiva y escrita deviene para él un «trabajo médico» (filósofo médico); ¿el objetivo?, «devolverle a la persona un arraigo existencial del cual no siempre está libre y que este ha reprimido», llevar a cabo una construcción subjetiva y un ejercicio de autorreflexión. «El filósofo médico deviene tal cuando establece una relación entre el régimen alimenticio, el modo de vida, el carácter, los hábitos de un pensador y los ideales morales que preconiza». (Le magazine littéraire n° 383, pp. 33-35).

Este pensador propone, al decir de algunos filósofos contemporáneos, una manera radicalmente diferente de pensar al hombre así como a la modernidad. Otros lo consideran «algo propiamente explosivo para el pensamiento» (ibíd.: p. 43), pero sobre todo nunca lineal ni dogmática y volcada a la acción. El hombre en su dimensión temporal y reflexiva atraviesa etapas, vuelve sobre su pensamiento, lo deviene complejo.

C. LA ESCRITURA AL SERVICIO DEL SUJETO (s. XX-XXI)

La actualidad de una tecnología

Nuestra actual sociedad «grafómana» (Sciences Humaines N° 253, p. 30.) le ha otorgado a esta tecnología un uso no exclusivamente administrativo, comercial o burocrático. Esta se ha constituido en un medio de expresión y pensamiento para la confrontación de juicios, muchas veces mediados o a distancia. Un tweet «intempestivo» constituye (dentro de su registro y posibilidades de producción) una «necesidad grafemática». Es una constante actual que todos escribimos para decir

(muchas veces) casi cualquier cosa y a cualquier edad. El registro escrito se utiliza aún más que antes sobre todo en el registro cotidiano y no exclusivamente laboral, administrativo, estatal. Hoy en día deviene pertinente repensar la relación entre oralidad y escritura pues existen diferentes herramientas tecnológicas que las integran (SMS, internet —email). El registro escrito sufre actualmente un proceso de «desacralización». (p. 31).

Nuestra escritura logográfica reproduce la palabra, pero, a diferencia de esta, sus enunciaciones permanecen en el tiempo, implican compromiso así como ponen en evidencia imprecisiones y contradicciones. Los enunciados al ser pasibles de crítica requieren de mayores exigencias, rigor y reflexión. La escritura permite dar forma a lo informe, aclarar lo que se nos presenta confuso en nosotros mismos, nuestras percepciones, emociones, ideas y recuerdos. (p. 33)

Varias son las disciplinas, en el campo de las ciencias humanas, que se sirven de este recurso. Podemos encontrar la utilización de la escritura como herramienta al servicio de la subjetivación en diferentes disciplinas tales como la sociología clínica, el análisis institucional, el psicoanálisis, la literatura.

Según Vincent de Gaulejac (sociología clínica), «asistimos a un retorno del sujeto» (2003, p. 16). Este autor defiende, según sus palabras, la *Sociología de la experiencia* de François Dubet (ibíd.: p. 16) pues la actividad principal del sujeto es la construcción de la experiencia.

Por otra parte, René Loureau, en *El diario de investigación: materiales para una teoría de la implicación* (1988), utiliza el diario íntimo como mecanismo de autoconocimiento a través de la narración de los avatares, goces, crisis, etc. individuales. El filósofo se sirve, entre otros, de los diarios íntimos de Margarete Mide y Sandor Ferenczy.

En el caso de la literatura, diferentes tipos de formas de escrituras del yo que van de los diarios, crónicas, carnets hasta llegar a las autobiografías han nacido como texto

destinado a la redacción ficcionada o no del devenir subjetivo. (Le magazine littéraire. Hors-série N°11. p. 8.)

En lo que concierne al campo de la psicología, podemos mencionar al autor argentino, psicoanalista y cognitivista, Gustavo Lanza Castelli (2004 - 2009). Este menciona diferentes psicólogos y escritores aficionados a la redacción de diarios. Según él, la escritura de un diario como herramienta para el autoconocimiento y el crecimiento personal fue empleada desde Sigmund Freud, en su trabajo de autoanálisis, en la redacción que este llevaba de sus sueños —diario de sueños— y que incluía su vida cotidiana, pasando por C. G. Jung (diario de sueños, ensoñaciones y visiones, redacción de diálogos imaginarios con distintas imágenes internas) y su discípulo Ira Progoff quien popularizó el uso del diario personal como herramienta para la autoexploración y el crecimiento personal. Este último, inclusive, desarrolló un método sistemático y sumamente elaborado que transmitía en talleres de escritura y que podemos leer plasmado en su libro de 1975, reimpresso en numerosas ocasiones. También la psicoanalista Marion Milner, bajo el pseudónimo Joanna Field, publicó en 1936 un libro clásico en su género con una serie de extractos de un diario que llevó durante 8 años en el que utilizó diferentes técnicas de autoexploración que le permitieron llegar a conocer y modificar una serie de aspectos de su modo de funcionamiento mental que eran el origen de sufrimiento y perturbaciones en sus relaciones con los demás. Anaïs Ninn redactó diarios que sintetizaban elementos de exploración psicológica y trabajo literario; estos tuvieron una gran difusión así como contribuyeron a promover el uso del diario personal como herramienta para el autoconocimiento y el crecimiento personal. Si nos remontamos más en el tiempo, podemos mencionar otros ejemplos, entre ellos, Goethe (Werther), Henry Miller, etc.

El diario de autoexploración —técnica y herramienta que pasaremos a comentar en el punto número tres del trabajo— fenómeno típico del siglo XX, fue teorizado en dos manuales: *The New Diary* (Rainer, T. 1978) y *Journal of the Self* (Adams, K. 1990). Kathleen Adams concibe el diario como una terapia en sí misma (Journal Therapy) y propone una guía de ejercicios para la resolución de aspectos problemáticos de la personalidad. Posteriormente a estos dos ejemplos, se redactaron numerosas guías para la confección de diarios autobiográficos, a mitad de camino entre lo literario y lo terapéutico por parte de autores como De Salvo, L. (1999) y Pennebaker, J. W. (2004). En lo que concierne, estrictamente hablando, al campo de la psicoterapia, Lanza

Castelli menciona varios trabajos en este sentido entre los cuales destaca el de la investigadora Jill Colman (1997) quien escribió una valiosa tesis sobre la significación de la escritura del diario de pacientes que se encontraban en psicoterapia y sobre la articulación que se producía entre dicha escritura y el proceso terapéutico. (Lanza Castelli, 2004)

2. JUSTIFICACIÓN Y PERTINENCIA

Influencias de investigaciones socio-antropológicas (Friedmann, Daniel) sobre las prácticas psicoterapéuticas modernas (*Être psy*)

Introdujimos la escritura como tecnología en sentido amplio, la abordamos en términos de herramienta terapéutica (orígenes y finalidades), sucintamente atravesamos las etapas de su desarrollo, percibimos como devino un trampolín para la memoria y el conocimiento, en un principio no necesariamente destinado a la comprensión intrasubjetiva o a la democratización de la cultura y el aprendizaje en términos amplios. Con este rodeo pretendemos enriquecer la comprensión de la herramienta *escritura* en psicoterapia así como brindar un anclaje teórico y metacomprendido del fenómeno. De esta forma, percibimos que tal idea no es original sino que se encontró siempre presente en la historia de diferentes formas, bajo diferentes disciplinas, en otros contextos y que, por sobre todo, estuvo al servicio de la subjetivación. En muchos centros académicos, diferentes herramientas han comenzado a utilizarse en la psicoterapia como vía alternativa a la libre asociación psicoanalítica. Numerosos psicoanalistas han optado por introducir en su trabajo nuevas técnicas o retomar otras (la hipnosis eriksoniana). Otros, inclusive, se han dedicado de lleno, en la última etapa de su vida, a otras actividades tales como la literatura (J. B. Pontalis) o la escritura en términos amplios (desde la crítica hasta la escritura de guiones de cine). (Friedmann, 2009). Son muchos los psicoterapeutas que afirman que el psicoanálisis «seduce» (André, Christophe, minuto 28. En Friedmann, 2012) y que el mismo constituye una interesante vía de exploración individual. Los argumentos de esta afirmación son múltiples, tanto técnicos como históricos y teóricos; este no constituye el contexto para explicitarlos y discutirlos. Ahora bien, el recurso a las herramientas de las Terapias Cognitivas y Comportamentales (TCC) es hoy en día amplio y son numerosos los psicoanalistas que recurren a ellas. El aprendizaje de ciertas prácticas, el entrenamiento y acompañamiento bajo diferentes modalidades devienen hoy en día cada vez más pertinentes y demandados por los consultantes en función no de una necesidad de eficacia pragmática sino de una representación real de prácticas que le constituyan un insumo cotidiano para alcanzar metas, comprender mejor su entorno, mejorar sus vínculos y tener un mejor desempeño cotidiano: trabajo, estudios, vínculos interpersonales. El análisis intra subjetivo debe acompañarse de la aprehensión y la práctica de modos de conducirse y pensar que les redunde en una mejor calidad de vida (subjetivarse).

La escritura en tanto que herramienta y práctica entre sesiones constituye un ejercicio no solo sanador sino meta comprensivo y subjetivo (mentalización —funcionamiento reflexivo—, expresión de afectos —remoción de defensas, feedback, regulación emocional, autoexploración). Finalmente, la escritura bajo sus diferentes formatos

permite optimizar el trabajo y su producto puede constituir un patrimonio individual conservable en el tiempo.

3. TÉCNICA TERAPÉUTICA Y APLICACIÓN

1. Introducción: conceptos fundamentales (escritura, cognitivismo —mentalización— y autoexploración)

La escritura como herramienta es investigada y utilizada por diferentes disciplinas y sujetos tales como psicoterapeutas, sociólogos, psicólogos, escritores. Esto se debe en gran medida al efecto que produce la práctica del escribir: reelaboración y

organización del pensamiento, que permite una aprehensión de la realidad así como un incremento positivo del desempeño práctico cotidiano, función catártica, reflexiva y lúdica, construcción de una identidad, búsqueda identitaria (autoanálisis, investigación sobre uno mismo), construcción de un mundo interior, introspección y autoevaluación, entre otras. En este sentido, podríamos citar al sociólogo **Malik Allam (Sciences Humaines n° 109, p. 37)**, autor de estudios sobre prácticas diaristas constata que la redacción de un diario está frecuentemente asociada a períodos de transición o crisis tales como la adolescencia, ruptura o lazos conyugales, curas analíticas.

En el campo de la psicoterapia, **Gustavo Lanza Castelli (2004 - 2009)** emplea en su trabajo cotidiano herramientas provenientes de la corriente cognitivo-comportamental. Este técnico psicoanalista, en función de su práctica clínica, decidió emplear herramientas de las TCC en el contexto de su consultorio tales como la escritura entre sesiones, en el contexto de las terapias breves o no, producto de los efectos cognitivos y subjetivos que él constató y constata produce tal práctica en sus pacientes. En su tarea como terapeuta percibió los beneficios del empleo de diferentes herramientas y prácticas tales como el diario de autoexploración, entre las cuales, el desarrollo de un rol más activo por parte del consultante, la participación y capacidad de mentalización creciente, un mejor abordaje de la vida cotidiana, la gestión de nuevas representaciones secundarias, una mayor experiencia intrasubjetiva (y un concomitante control de las emociones), una mayor capacidad de pensamiento reflexivo e insight debido a la autoexploración, etc.

La escritura traduce el pensamiento en palabra escrita y establece una distancia entre el sujeto y sus ideas así como una toma de conciencia; regula los procesos anímicos y las actitudes interpersonales: fantasías, sentimientos, creencias, patrones vinculares, creencias y expectativas.

Una de las ventajas del empleo de la escritura entre sesiones y su posterior comentario en presencia del terapeuta sería la optimización de recursos (mínimo de sesiones) en función del trabajo previo a la sesión llevado a cabo por el consultante, a lo que debemos agregar la actitud activa y participativa que se propicia y que contribuye a producir el cambio terapéutico. Las primeras propuestas, en este sentido, provienen de la terapia cognitivo-comportamental **(Beck, 2002. En Lanza Castelli,**

2007): registro de pensamientos automáticos a lo largo de la semana, cuaderno donde escribir los problemas a los cuales el consultante se confronta durante la semana: situaciones problemáticas, pensamientos y emociones asociados, para posteriormente ser trabajadas durante la sesión.

Lanza Castelli emplea diferentes técnicas tales como el diario de autoexploración o personal. Este considera que el diario posee entre otros beneficios, la optimización en la psicoterapia pues en este diario el paciente puede retomar, en el tiempo que transcurre entre una sesión y otra, alguno de los temas surgidos durante el trabajo en común con el terapeuta que le parecieron significativos y vincularlos con acontecimientos ocurridos durante la semana para ser analizados desde un nuevo punto de vista en la sesión. El paciente también tomará nota de los pensamientos y vivencias que le surgen en determinadas situaciones problemáticas cuya detección y registro se revela de interés para el trabajo en conjunto. La práctica continuada de esta actividad favorece el incremento del funcionamiento reflexivo o mentalización (Fonagy, 2002. En Lanza Castelli, 2007) sobre sí mismo y sobre el comportamiento ajeno: autorreflexión, capacidad para imaginar estados mentales (deseos, sentimientos, creencias, pensamientos, proyectos, etc.) así como el aprendizaje de nuevas formas de expresión de los afectos, esto es, cómo contener las conductas impulsivas, producir un discurso de mayor complejidad que redunde en un incremento en la calidad de los vínculos interpersonales, etc. en el proceso de reflexión del escribir. Esta práctica favorece el incremento en el paciente de la capacidad de pensar a cerca de su vida emocional e interpersonal mediante el logro de una mayor regulación emocional. El terapeuta logra que el paciente se involucre en el proceso terapéutico y que su motivación se incremente pues el paciente advierte que él tiene mucho que ver con los resultados de su proceso terapéutico. También favorece el protagonismo, incrementa el funcionamiento reflexivo y facilita la regulación emocional. Ejercitarse en nombrar, distinguir, comparar las emociones —simbolizarlas, nombrarlas, discriminarlas— permite una mejor aprehensión de estas y una mejor práctica concreta entorno a la manera de vincularse con los otros y de comprender la suya propia (subjetivación). La repetición de esta actividad permite, progresivamente, una mayor complejización e integración del pensamiento mediante la abstracción, comparación, asociación y práctica así como un creciente sentimiento de autoeficacia. El hecho de analizar y escribir sobre los propios estados afectivos permite discernir emociones, fantasías, sentimientos, creencias, patrones vinculares, sesgos perceptivos, modalidades de pensamiento maniqueo (todo o nada, bueno o malo, lindo o feo, correcto o incorrecto,

verdadero o falso, querer u odiar, depender o evitar, fanatizarse o ser abúlico). Siguiendo la línea de pensamiento de Fonagy (enfoque bio-psico-social, aportes del psicoanálisis, teoría del apego, psicología del desarrollo y neurociencias), el empleo de esta herramienta, el contexto de la psicoterapia, el apego seguro que se establece en el vínculo empático con el terapeuta mediante el proceso de aprendizaje que este instaura, y que podrá extrapolarse a otros contextos (vínculos interpersonales), permitirá el incremento de la mentalización. Esta última consiste en la regulación emocional de los afectos mediante el lente de la autorreflexividad —comprensión subjetiva de los propios estados afectivos— o traducción en formas nuevas o más sutiles.

Mediante la práctica de la escritura, el pensamiento se organiza pues debe seguir reglas (significación semántica y estructura sintáctica); lo implícito se explicita, deviene una narración (claridad en el pensamiento y en la expresión) pues los procesos internos se traducen en palabras escritas contiguas. Los pensamientos en paralelo o en conexión con lo que se escribe durante el proceso de escritura, así como la precisión de lo nombrado, devienen las asociaciones mucho más coherentes pues la sintaxis organiza el pensamiento y la relectura le otorga precisión. La traducción del pensamiento en palabras permite una mayor discriminación y claridad de las distintas series de representaciones así como de los matices de sentimientos unidos a ellas mediante la identificación y regulación emocional, el análisis psicológico de los estados afectivos y el concomitante desarrollo de un pensamiento complejo y un discurso reflexivo. La materialización de los pensamientos en significantes gráficos —su fijación en el trazo escrito de las ideas a nivel mental— los vuelve más nítidos y estables (identificables).

Según **Lanza Castelli (2007)** existen tres formas de autoexploración: automonitoreo-autorregistro, autoanálisis y relectura. La primera de las tres (automonitoreo-autorregistro) alude a la observación y juicio de los pensamientos automáticos que preceden y continúan luego de un determinado desenlace problemático; este mecanismo permite entrar en contacto con contenidos mentales inaccesibles a la conciencia. Un diseño clásico de esta herramienta **(Beck, 2002. En Lanza Castelli, 2007)** es el trazado de una tabla de cuatro columnas o variables: situación problemática, pensamientos, sentimientos, conductas. En segundo lugar, el autoanálisis o actividad auto-exploratoria consiste en la traducción por escrito del flujo

espontáneo de las asociaciones, despliegue asociativo, libre fluir del pensamiento y posterior redacción. Los procesos internos ocurridos (pensamiento) pueden resumirse en cuatro conceptos: continente o escenario mental, contenido (conjunto de pensamientos, representaciones, afectos de manera global, fragmentaria), estado (evanescente, flujo permanente y cambiante: corriente del pensamiento), velocidad (rápida). Al escribir, se produce un cambio en el formato del contenido mediante cinco operaciones: despliegue, configuración, delimitación en unidades diferenciadas, transformación de las imágenes en palabras, organización. En tercer y último lugar, la relectura permite una meta-exploración y concomitante meta-cognición: lo escrito deviene el objeto de una nueva auto-indagación. Quien escribe puede encontrar el vínculo, la conexión, advertir el argumento o historia que construyen las diferentes líneas escritas. Esto redundará en una distancia y perspectiva aún mayores mediante una mayor exploración, espejamiento y percepción de lo que pasó inadvertido. Se pone en juego un pensamiento reflexivo acerca de lo escrito mediante la búsqueda de secuencias significativas, redundancias y reiteraciones, conexiones entre diferentes experiencias, captación de expresiones con doble sentido. El consultante puede llevar a cabo un inventario o lista de temas problemáticos recurrentes y conectarlos con las situaciones específicas en las que han surgido para una mayor comprensión del tema en cuestión y una apertura a nuevas vías de exploración, de utilidad frente a la confrontación de un problema o situación igual o similar (estrategias de afrontamiento y pérdida de la eficacia de la situación problemática). Durante la relectura de lo escrito, el pensamiento autocrítico que surge permite repensar el problema y encontrarle nuevas lecturas; también puede suceder que la convicción entorno a ciertas ideas disminuya o desaparezca. En esta etapa, el talento psicológico del consultante va a verse más o menos plasmado (desempeño, capacidad de abstracción). Por otra parte, esta tercera etapa permite la síntesis auto-reflexiva y el mayor de los conocimientos de sí o trabajo personal.

2. Técnicas conceptualizadas por Gustavo Lanza Castelli en base a conceptos de la terapia cognitivo-comportamental

A. Diario entre sesiones (personal o de autoexploración) (2009)

Escribir en un diario, entre una sesión y otra, sobre hechos ocurridos durante la semana o recuerdos que el consultante tuvo y le fueron significativos, favorece los procesos de mentalización en las más variadas circunstancias de la vida cotidiana de los pacientes. En este diario, el paciente puede retomar, en el tiempo que transcurre entre una sesión y otra, alguno de los temas surgidos durante el trabajo en común con el terapeuta que le parecieron significativos así como vincularlos con acontecimientos ocurridos durante la semana de manera de lograr una mayor comprensión de los mismos durante la sesión. Puede también tomar nota de los pensamientos y vivencias que le surgen en determinadas situaciones problemáticas, mediante la detección y registro que se revela de interés para el trabajo en la sesión, para discutirlos con el terapeuta. Adelantarse en el tiempo a la instancia presencial y cara a cara terapeuta-consultante y saber elegir el tema de discusión o análisis durante la sesión optimiza el tiempo de trabajo y deviene la instancia de la psicoterapia un verdadero trabajo subjetivante en la medida en que incrementa la pertinencia en torno a lo trabajado a través de la instancia del diálogo.

Los formatos descritos por Lanza Castelli que puede adoptar este tipo de diarios es muy amplia, entre ellos encontramos la escritura expresiva, la escritura libre, los diálogos con partes de uno mismo, las cartas para no enviar, la escritura auto-exploratoria, los relatos o cuentos a partir de personajes que representan partes del propio self, la escritura realizada desde el punto de vista de otro, etc.

La escritura expresiva consiste en redactar la situación problemática por la que atraviesa el consultante. El mismo debe expresarse sobre el tema que lo preocupa o concierne, describir los diversos pormenores significativos de la situación y de sus propias vivencias. Todo esto debe hacerlo de manera espontánea; volcar en el papel lo que se le vaya pasando por la mente, expresarse sincera y abiertamente, hasta donde le sea posible. Nombrar y describir, afrontar la situación por más que cause sentimientos de angustia, tristeza u otro sentimiento displacentero. En segundo lugar, la escritura libre consiste en llevar a cabo durante la semana, para luego compartir con su terapeuta o analista en la sesión, la redacción reflexiva en torno a una interrogante que el consultante se plantea. Este debe traducir por escrito los pensamientos, sentimientos que le van surgiendo mientras escribe llevando así a cabo un ensayo reflexivo sobre hechos significativo de su historia.

B. Diario de sesiones (bitácora terapéutica: poner la sesión por escrito) (2008)

En este tipo de diarios el consultante lleva a cabo anotaciones posteriormente a cada sesión. Para esto el terapeuta lo invita a que ponga por escrito lo que compartieron ese día. La utilidad de esta técnica se resume en cuatro conceptos: involucramiento, comunicación, procesamiento, evaluación. El primero implica una actitud que puede definirse como voluntad de equipo de trabajo. Para esto el terapeuta debe expresarle al consultante lo útil que considera esta tarea, en la medida que la misma constituye un feedback de su trabajo de manera diferida en el tiempo y en el espacio de la intimidad de su hogar. El paciente debe percibir que su opinión cuenta y que el terapeuta le otorga un lugar importante en el proceso terapéutico, valora su participación, toma en cuenta sus opiniones y puntos de vista, todo lo cual redundará en una mayor motivación y un reforzamiento de la alianza de trabajo entre ambos. El segundo concepto —comunicación— implica la transmisión de pensamientos y sentimientos que el paciente no pudo expresar durante la sesión muchas veces motivado por el sentimiento de vergüenza, confusión u olvido parcial pues la aparición de material consciente, cuyo contenido es vergonzante para el paciente, pondría de manifiesto debilidades, defectos, errores personales o familiares. También puede involucrar la insatisfacción que estos experimentan respecto del tratamiento y concomitante sentimiento de herir o hacer enojar al terapeuta. Otras razones pueden ser la actitud desafiante, el orgullo, el sentimiento de menoscabo, la rivalidad y la envidia. La escritura le permite al consultante cuestionar, disentir, opinar. Esta comunicación será solo un primer paso y un mediador entre el vivenciar puramente subjetivo y el compartir verbalmente en el contexto de la sesión de manera que no exista una disociación entre ambos registros.

El trabajo de escritura, posterior a la instancia de la sesión, permite proteger del fenómeno del olvido lo discutido y trabajado pues el paciente puede volver sobre él cuantas veces lo desee. Por otra parte, la escritura ayuda a que el paciente advierta los hechos o pensamientos escritos y olvidados (interrogarse, repensar). Esto último nos da la pauta de cuán problemáticos son estos contenidos para él pues permite profundizar y detectar las defensas que operan en él. Por otra parte, la puesta por escrito de lo trabajado en sesión consolida, amplía y profundiza el insight o auto-percepción a través de la aparición espontánea de ocurrencias y recuerdos significativos que no habrían surgido de manera espontánea en la puesta en común (proceso de auto-comprensión).

Finalmente, la evaluación mediante la toma de notas posteriormente a cada sesión le permite al paciente llevar un verdadero registro de los distintos momentos del proceso terapéutico, un verdadero diario al cual poder retornar y de esta manera tomar conciencia de los cambios ocurridos a lo largo de la psicoterapia y hasta de evaluar la utilidad de la misma para su vida (autobiografía).

C. Cartas para no enviar (2005)

El analista le sugiere a su paciente escribir una carta a una persona con la cual se haya implicado en una situación problemática y que el consultante no puede de manera real expresárselo. Posteriormente, el terapeuta aclara que no entregará esa carta a su destinatario, a la persona con la cual tiene las desavenencias, dificultades, mal trato o falta total de comunicación por diferentes motivos.

Esta técnica implica una experiencia subjetiva de cuasi-realidad de la acción realizada sobre aquel a quien va dirigida pero dicha acción no tiene una plena consumación pues la carta no es entregada constituyendo una acción intermedia entre el pensamiento y la acción.

La acción de expresar a otra persona, en su ausencia, una serie de sentimientos, ideas, hechos que queremos comunicarle, produce en gran medida la presentificación de la misma; su presencia —mental— deviene un hecho analizable o terapizable. El acto de escribir produce un alto grado de realidad para quien lo lleva a cabo pues el consultante se percibe en presencia del otro, lo imagina, y le manifiesta su pensamiento.

La escritura de cartas puede ser de mucha utilidad para dar expresión a una muy variada serie de procesos anímicos. Lanza Castelli menciona el caso de una viuda cuyo trabajo de duelo en la sesión se vio beneficiado por una serie de cartas que la señora escribió a su difunto esposo y que le significó una despedida al mismo tiempo que un ejercicio de compromiso para con nuevos proyectos vitales

4- **EJEMPLOS DE CASOS CLÍNICOS**

1. Introducción

Lanza Castelli recomienda, aunque no exclusivamente, este tipo de herramientas para los siguientes casos: pacientes tímidos, vergonzosos, silenciosos, anoréxicos, fóbicos sociales, borderlines. El registro de la oralidad, muchas veces, en personas que poseen este tipo de personalidades y dificultades no es tan provechoso. Por diversos motivos que se detallan a continuación, la escritura constituye una herramienta invaluable. Gustavo Lanza Castelli en sus trabajos *Lo difícil de decir en sesión. Su mediación mediante la escritura* (2006), *El feedback al terapeuta y la escritura del diario de sesiones* (2008) y *Cambios en un proceso analítico a partir del uso de la escritura entre sesiones* (2009) explicita esta metodología de trabajo así como hace referencia a varios casos clínicos.

Ciertas situaciones, muchas veces, no pueden ser relatadas por los pacientes en el contexto de la consulta: secretos, hechos traumáticos, ciertos aspectos de la sexualidad del consultante, dificultades que impiden al consultante poner en palabras experiencias o ideas y cuyos motivos son ignorados por quien padece esta situación. Cuando la intensidad emocional de estas dificultades es grande, su resistencia y concomitantes reacciones transferenciales negativas o por lo menos problemáticas, la escritura deviene una herramienta para removerlas. Esta instancia implica un otro (el terapeuta) cuya presencia, en una primera instancia, es virtual; la figura del analista internalizada será finalmente el destinatario del mensaje, primero escrito y potencialmente verbalizable.

En muchos pacientes predomina el sentimiento de vergüenza producto de patologías narcisistas que conllevan un ideal de su yo muy elevado, una necesidad de mostrar una imagen perfecta o ideal y concomitante menoscabo ante la presencia de imágenes que contradicen esto, y la percepción de que hablar de ciertos temas es «peligroso» los lleva muchas veces a callar. La escritura, espacio en el cual el paciente expresa sus vivencias más personales y más difíciles de comunicar, puede significarle al consultante una instancia para expresar sus vivencias y dificultades. El paciente puede decirse a sí mismo, mediante la conexión con sus emociones y pensamientos, hablarse a sí mismo los motivos o causas de su resistencia o vergüenza. Y, por sobre todo, esta instancia puede servir de paso anterior a un segundo momento o estado intermedio en el cual lo escrito puede ser verbalizado y compartido en la sesión. La instancia virtual de la presencia del analista puede devenir real.

2. Metodología (diario de sesiones) según Lanza Castelli:

El siguiente ejemplo es una propuesta de enunciación a llevar a cabo en la sesión:

X, te propongo que pongas por escrito (el mismo jueves, o poco después) lo que ocurrió en la sesión, incluyendo los distintos temas de los que hablamos y los pensamientos y sentimientos que tuviste en relación a esos temas, particularmente aquellos, si los hubo, que no pudiste comunicar durante la sesión.

Es posible que mientras escribas te surjan nuevos pensamientos relacionados con lo que vas escribiendo. Puede ser útil que los incluyas también.

De igual forma, sería importante que describieras cómo te sentiste en la relación conmigo: si te sentiste escuchada y entendida, o si no: cuál fue la actitud que sentiste que yo tenía; cuál fue la utilidad que tuvieron, o no, mis intervenciones; cuáles fueron tus sentimientos para conmigo (si es que los tuviste) durante la sesión.

Por último, te pediría que consignaras cuál fue el significado o utilidad que tuvo la sesión para vos, si es que lo tuvo, cómo te sentiste al terminar la misma y después de ella, y si hubo algo de lo que surgió en lo que te quedaste pensando. (Lanza Castelli, 2008)

Luego de proponerle esta herramienta, le aclararemos al paciente que leeremos su redacción detenidamente una vez recibida y que lo escrito debe, deseablemente y en algún grado, también emerger en el contexto de la sesión (explicitación y posterior ampliación o profundización) debida cuenta de la utilidad que posee para la instancia psicoterapéutica. Debemos lograr que ambos espacios se articulen lo más armoniosamente posible. Explicitar paulatinamente esto facilitará que el paciente incluya el material en la sesión y que no se creen dos instancias paralelas o disociadas; el paciente podría refugiarse en esta instancia (resistencia) de trabajo olvidando que esta constituye un herramienta y un dispositivo al servicio de la memoria. El material debe ser incluido en la sesión lo más espontáneamente posible (en forma de lectura o evocación).

3. Material clínico (dos casos —A.— y tres viñetas clínicas —B.—):

A.

Lanza Castelli cita el caso de una mujer con trastornos alimentarios:

Para mí la poesía se ha convertido en el mejor medio de expresarme. Mucha gente que tiene un trastorno de la alimentación es incapaz de decir cómo se siente. Sé que cuando comencé a ir a lo de mi terapeuta, ella no sabía casi nada acerca de mí. Entonces comencé a escribirle un diario día tras día, en el que pude comenzar a abrirme un poco. Encontré que podía escribir cosas que jamás hubiera podido decir verbalmente. Decidí entonces tratar de escribir más, lo que me llevó a escribir poesía y, si bien me he abierto un montón en mi diario, no tengo barreras para ello en la poesía (...).

Sé que soy muy afortunada de tener la habilidad de escribir poemas, pero todo el mundo puede poner por escrito lo que siente y expresar de ese modo sus emociones. Muchos encontrarán esto mucho más fácil que hablar...Sé que si no hubiera comenzado escribiendo, no me encontraría hoy donde estoy (Schmidt et al., 2002, pp. 308-309. En Lanza Castelli, 2006)

Este primer caso constituye un claro ejemplo de imposibilidad o dificultad de comunicación mediante la palabra hablada. El mismo atañe un trastorno de la personalidad en el cual el empleo de la escritura deviene una herramienta o medio de expresión para el consultante potencialmente verbalizable: «Nos hemos sorprendido a menudo al observar que aún pacientes sumamente renuentes a hablar cara a cara, están dispuestos a producir en sus casas un detallado trabajo escrito» (Ulrike Schmidt y colaboradores. En Lanza Castelli, 2006).

La palabra, en el caso de estos trastornos, es percibida como un peligro o descontrol. La rigidez y la necesidad de perfección del paciente se manifiesta por una conducta evitativa (negatividad, represión) frente a la presencia real de una persona que podría llegar a juzgarlo o intentar modificar su actitud, su percepción y manera de pensarse (esquema corporal, plasticidad en el pensamiento, aceptación de diferentes puntos de vista, complejidad de la realidad, percepción de puntos de vista y maneras de estar en

el mundo diferentes a la suya). La escritura le permite sentir control pues puede reescribir, tachar, pensar por más tiempo qué quiere expresar y por ende la censura disminuye y concomitantemente su estar en el mundo y la vinculación con las personas de su entorno se modifican.

Luego, el terapeuta deberá comenzar a incluir el material en el diálogo terapéutico para llevar a cabo un trabajo compartido, llevar a cabo el pasaje de la instancia virtual a la real, y de esta manera disminuir paulatinamente la rigidez, la resistencia así como la modificación de la percepción de sí mismo.

El consultante logra dejarse llevar por el fluir asociativo para permitir la libre expresión de su interioridad así como la conexión con sus sentimientos. Durante el trabajo domiciliario de redacción —y en el espacio protegido de la escritura— el terapeuta tiene una presencia meramente virtual en su mente lo que permite al paciente comunicar lo que anteriormente le parecía amenazante para su narcisismo o que simplemente no pudo pensar detenidamente (elaboración, reflexión, precisión, complejidad).

La contraposición presencia real/presencia virtual parece ser la clave de la diferencia entre lo escrito y las verbalizaciones en sesión mediante el pasaje sentimiento de ideal del yo, escritura como espacio de libre expresión, proceso, experiencia del pasaje del tiempo y arribo a nuevas conclusiones o síntesis de puntos de vista.

Un segundo caso, extraído de los trabajos de Lanza Castelli, trata de una mujer (Karina) que también reconoce en su diario los beneficios que le aporta la escritura:

Antes de comenzar con la escritura me pasaba que algunas veces, después de la sesión, me quedaba pensando en cosas que me afectaban mucho, pero no siempre pasaba eso. Lo más habitual era que el tiempo de reflexión posterior se limitara, en el mejor de los casos, al tiempo que tarda el subte en recorrer las cuatro estaciones que separan el consultorio de mi trabajo.

No dedicaba tiempo a pensar en mis cosas hasta que en la sesión siguiente me centraba, específicamente, en algún acontecimiento importante vivido en la semana. El profundizar sobre las cosas quedaba reservado al momento de la sesión, ahí trataba de reflexionar, de entender.

Cuando empecé a escribir, la cosa cambió mucho. Por un lado, trataba de tener el cuaderno a mano y anotar las cosas importantes que me pasaban. Eso me obligaba a detenerme un poco y prestarles mayor atención. Cuando no tenía tiempo para hacerlo en el momento, le dedicaba un rato al final del día. Antes de irme a dormir, hacía un repaso de lo que había pasado en el día y anotaba algunas cosas. Me llamaba la atención que cuando hacía esto recordaba pensamientos fugaces, o pequeños gestos, o sentimientos, cosas del momento que normalmente olvidaba hasta que me ponía a escribir. De ese modo podía recuperar muchas cosas que si no se habrían escurrido inadvertidamente de mi vida, para pensar sobre ellas o llevarlas a sesión. Muchas veces me pasó descubrir relaciones entre un hecho y el pensamiento que había tenido después y la forma en que me había sentido. (Lanza Castelli, 2009)

Este caso ilustra también el valor que encuentran algunos usuarios, en el contexto de la psicoterapia, a la herramienta del diario u otro tipo de escritura entre sesiones. En el caso de esta paciente, la escritura le permite la reflexión necesaria para no cometer de manera impulsiva ciertos actos que le redundarían en un conflicto innecesario y en una falta ética (redactar, en el contexto de una entrevista de trabajo en la que la consultante juega el rol de entrevistadora, un informe desfavorable respecto de una postulante mujer muy desenvuelta que eventualmente ocuparía su cargo una vez ejecutada su renuncia al mismo).

B.

Para terminar con el cuarto y penúltimo punto del trabajo, mencionamos tres cortas viñetas clínicas de pacientes que le enviaban a Lanza Castelli sus producciones vía mensaje de correo electrónico y que nos permiten, una vez más, percibir la intención, utilidad y pertinencia de este tipo de herramientas (prolongar el trabajo por fuera del contexto de la consulta).

La primera viñeta refiere a una paciente de 35 años, quien en un fragmento de su mensaje de correo electrónico enviado el día previo a la sesión, escribió:

Ahora que escribo esto me acuerdo de un sueño que tuve anoche, que es demasiado largo para escribirlo y que prefiero comentarle a Gustavo mañana. Tiene que ver con unas peleas recientes, las cuales me dieron mucha bronca, pero se me hace imposible enfrentar a ciertas personas. Esto creo que genera y reprime mucha bronca en mí y por eso después estoy todo el día de mal humor y duermo mal a la noche. El sueño era muy angustiioso. (Lanza Castelli, 2008).

Lanza Castelli relata el efecto que esto produjo en la consultante en la instancia presencial o terapia cara a cara. La paciente retomó en el espacio de la sesión este fragmento redactado en su casa y le comentó al terapeuta a cerca de diferentes sentimientos negativos (enojos) que nunca expresaba ni a su marido ni a sus amigas y que la dejaban en una situación de inermidad y hasta de abuso.

La escritura permite, en este caso, la emergencia de recuerdos y conclusiones en la sesión, todos los cuales tal vez no hubieran sido expresados sin la mediación de la instancia escrita. La escritura, en este sentido, permite anticipar y ampliar lo que se tratará en el contexto de la sesión (diálogo terapéutico).

Cabe la posibilidad de que el paciente no mencione lo redactado y enviado a su terapeuta, material —a menudo— altamente significativo. El terapeuta debe medir cuáles de todos los comentarios incluir y en qué momento. En este sentido, lo ya comentado en otras instancias y que continúa cierta línea de pensamiento y lo más nuevo y relevante que surge llevan la delantera. Si el paciente se limita a repetir lo dicho en otras instancias, podemos señalarlo (destacar pensamientos comunicados la sesión precedente) así como explorar el porqué de ciertas omisiones, etc. tanto al comienzo como previamente a la finalización de la sesión.

La segunda viñeta (Lidia) ilustra el caso de una consultante (relato del caso de una mujer deprimida y angustiada que manifiesta haber descubierto una dureza en su pecho y concomitantemente temer un cáncer) que menciona en la consulta a su hermana (Marta), mujer que ama la vida, está siempre contenta, y no teme enfermarse. Lanza Castelli, en referencia a este comentario, y en calidad de intervención, interpreta que puesto que ella no es feliz teme enfermarse. La paciente a su vez y en respuesta a la intervención terapéutica, no lleva a cabo ningún comentario directo y acto seguido le explicita todos los pasos que piensa seguir: ir a ver al médico, tratamientos a llevar a cabo, etc.. El día siguiente Lanza Castelli recibe el siguiente mensaje de correo electrónico con las anotaciones de esa sesión. Lanza Castelli cita un extracto:

Yo amo la vida. En verdad sentí enojo ante una observación suya, en relación a otra mía acerca de la actitud de Marta hacia la vida; yo dije algo así como: "Marta ama la vida, se despierta con alegría, es por naturaleza optimista, por eso está segura de que nunca se va a enfermar". Y usted acotó algo así como: "Y usted no". ¡Y no es así en lo absoluto! Yo amo la vida. Amo la vida, amo la vida, la amo. Pero tengo miedo... Miedo. De no vivirla con intensidad, de fracasar, de envejecer sin poder vivir lo que imaginé, crear, viajar, progresar... (Lanza Castelli, 2008)

La paciente manifiesta el enojo y la angustia proporcionada por la comprensión llevada a cabo de la intervención del terapeuta que no fue expresada en la instancia presencial.

La postura tomada por Lanza Castelli fue escribirle a su vez, previo a la sesión posterior, proponiéndole a la paciente conversar a cerca de ello en la sesión siguiente (la comprensión que tuvo de la intervención así como lo que sintió, mal interpretación, ambigüedad) explicándole a su vez lo errado de su percepción e interpretación así

como la explicitación de los motivos. Durante la siguiente sesión, la paciente se mostró colaboradora y explicitó complacencia y alivio retomando lo ocurrido la sesión precedente. La paciente relató lo que sintió explicando que la intensidad de la ira o del sentimiento negativo producido no le había permitido explicitarlo verbalmente tal como, también, le ocurría cotidianamente en otros contextos. Lanza Castelli interpreta que la paciente ubicó en su persona el personaje negador de su amor a la vida que encarnaba corrientemente (proyección).

La tercer y última viñeta (Laura) ilustra la utilidad del feedback respecto de actitudes adoptadas durante las sesiones proporcionado por esta herramienta.

La paciente lleva a cabo un comentario respecto de una actitud adoptada por su terapeuta de manera involuntaria: inclinación hacia adelante en su sillón en el contexto de la terapia cara a cara a lo que continuaba acodarse sobre el escritorio y poner las manos a la altura de la boca. Es así que Laura redactó en su diario de sesiones:

Si te sentás reclinado en tu silla, tipo charla tranqui, creo que me mostrás lo relajado que estás. Si te sentás al borde de tu silla, más cerca mío, me mostrás que me vas a escuchar más atentamente y te cubrís la boca; lo que me queda de vos así es una mirada destacada. Así yo me siento súper escuchada pero me siento como estudiada, es definitivamente intelectual, me parece que no convoca a que te cuente intimidades. (Lanza Castelli, 2008).

La actitud corporal del terapeuta percibida negativamente, y de la cual este no tenía conciencia, le significaban al consultante una cierta sensación de incomodidad y de estar «desatendida». Lanza Castelli le respondió que este pasaje de su redacción le había resultado sumamente sustantivo y le propuso tratar el tema durante la sesión.

El terapeuta integró al diálogo la trascendencia y significación para la consultante de las actitudes y expresiones faciales de las personas y la motivó a analizar una escena relatada frecuentemente por esta. En la misma, la paciente se percibía sometida a un observador quien califica su actitud de fría y desapegada todo lo cual le angustiaba (distancia y desamor atribuida al personaje), le llevaba a erigir una coraza defensiva y concomitantemente relatar hechos irrelevantes desde un punto de vista subjetivo.

Todo este cúmulo de interpretaciones, hechos y lecturas no se hubiera necesariamente desarrollado si la consultante no hubiera tenido la posibilidad de redactarlas y enviárselas a su terapeuta entre sesiones vía mensaje de correo electrónico. Por otra parte, el hecho de conocer la perturbación provocada por la postura corporal del terapeuta le permitió a esta cambiar de actitud y concomitantemente lograr una mayor confianza y alianza de trabajo con Laura.

En conclusión, estos ejemplos demuestran claramente lo benéfico de esta herramienta: la prosecución y profundización del trabajo auto exploratorio del consultante en su domicilio así como la recepción de un feedback (terapeuta) muy valioso, la implementación y desarrollo de nuevas actitudes o quehaceres que le redunden en un mejor desempeño profesional —así como mayores y mejores resultados para el consultante— en el proceso terapéutico.

5- CONCLUSIONES (I.) Y APERTURA (II.) A

NUEVAS LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

(Escribir y leer: dos prácticas —herramientas— clave favorables al desempeño discursivo y la capacidad reflexiva —mentalización— en el contexto de la psicoterapia)

I. Conclusiones a cerca del significado de escribir (trabajo de memoria individual) y sus implicancias subjetivas (trabajo y feedback consultante-terapeuta)

A) UTILIDAD PARA EL PACIENTE

De acuerdo con la línea de pensamiento expuesta en la introducción del trabajo, la escritura o lo escritural en términos amplios, en tanto dispositivo e instancia de reflexión de nuestra actual sociedad «grafómana», permite reestructurar el pensamiento, comprender mejor la realidad intra e inter subjetiva así como resguardar del olvido los recuerdos (pasaje del tiempo y pérdida del registro de lo sucedido). Es por todo esto que se hace cada vez más pertinente, en el contexto de la psicoterapia actual, llevada a cabo generalmente mediante sesiones espaciadas, y de la sociedad del siglo XXI (vertiginosa —inmediatez, tiempos acotados, realidad virtual, individualismo, memoria a corto plazo en detrimento de la memoria a largo plazo) una búsqueda trascendente del sujeto, tanto inmediata como diferida en el tiempo (el material podría constituir un patrimonio conservable en el tiempo y hasta un legado familiar), una actualización y desarrollo de la memoria (vuelta en el tiempo, reelaboración, síntesis, conclusión, análisis), una elaboración y reelaboración subjetiva y hasta individual (perlaboración). Es innegable que escribir, así como la aprehensión de su buen desempeño, influye en el decir (discurso), en el pensar, en la memoria y hasta en su transmisión.

Desde la línea de pensamiento seguida por Lanza Castelli abordadas en los puntos tres y cuatro del trabajo podemos afirmar que «la experiencia muestra que otro de los beneficios de esta práctica consiste en el incremento del grado de involucramiento en el proceso terapéutico y por ende en la apropiación que este hace del mismo» (motivación, cambio, resultados, alianza). Esta herramienta permite «el incremento en el funcionamiento reflexivo (mentalización)» a través de la asociación, establecimiento de nexos, «la memoria autobiográfica y la actividad prospectiva» (visión de futuro, establecimiento de proyectos). (Lanza Castelli, 2007). Por otra parte, escribir a cerca de nuestra experiencia comparte con el habla interna, o el discurso interior que permite la autoconciencia, el autoconocimiento, cierta distancia entre la experiencia subjetiva y la representación lingüística que la nombra, el re direccionamiento de la atención y del mundo exterior hacia nosotros mismos y su «traducción en palabras» mediante la externalización de los procesos mentales y actitudes (Lanza Castelli, 2008).

B) UTILIDAD PARA EL TERAPEUTA (según Gustavo Lanza Castelli):

El objetivo de las diferentes herramientas descritas por Lanza Castelli (2004 – 2009) es el desarrollo de un mayor grado de empatía y un incremento concomitante de la alianza terapéutica por parte del terapeuta. Las mismas le significan un recurso

invalorable para llevar a cabo inferencias sobre el mundo interno de sus pacientes (escenario mental) pues la experiencia subjetiva, las vivencias, experiencia y aprehensión del mundo inmediato o no del consultante, tiene un grado de opacidad muchas veces importante para el terapeuta. El trabajo de escritura (y el feedback recibido) permite reorientar y optimizar el tratamiento mediante modificaciones, percepción de errores y aciertos cometidos en el trabajo de la psicoterapia cara a cara. Por otra parte, Lanza Castelli afirma inclusive que este tipo de herramienta permite la «prevención de deserciones» visto el «valor que encuentra el paciente al proceso terapéutico» una vez empleada esta herramienta.

Es innegable que la información obtenida de lo sucedido en cada sesión, a partir del tipo de alianza establecido a través de nuestras intervenciones y actitudes, es invaluable pues nos permite ingresar al corazón mismo del acto de terapizar: conocer los detalles del fenómeno de transferencia (psicoanalíticamente hablando), conocer el grado de autoconocimiento y aprendizaje de comportamientos (cognitivamente hablando) adquiridos y, concomitantemente, mediante la implementación de recursos, intervenir mejor y lograr un desarrollo creciente de la experticia clínica.

Lanza Castelli mediante la herramienta *diario de sesiones* hace alusión a lo analizado precedentemente en el siguiente pasaje:

Podríamos sintetizar estas consideraciones diciendo que, desde este punto de vista, el diario de sesiones se revela como una herramienta sumamente útil en la medida en que implica la construcción de un ámbito específico —que no existe en el formato habitual de las sesiones de psicoterapia— para que el feedback al terapeuta tenga lugar, e invita al paciente a que haga uso de él, centrándose en los temas que el profesional le propone, pero con la libertad de agregar otros que considere de interés. (Lanza Castelli, 2008).

II. Apertura a nuevas líneas de investigación: la biblioterapia o la instancia de lectura como espejo subjetivante y meta comprensivo —sanación— (el reverso de una herramienta).

El arte como herramienta terapéutica no constituye una novedad. En este sentido, y refiriéndonos específicamente a la literatura, la biblioterapia surgió (en el contexto de la segunda guerra mundial en hospitales británicos que albergaban soldados lesionados en los campos de batalla) como técnica y herramienta sanadora hace más de medio siglo. Debido a la función empática y universal que posee la literatura a través de los géneros teatrales como el drama y tragedia, las elaboraciones narrativas como las novelas o cuentos, y hasta el género lírico —la poesía y el uso de la escritura en primera persona: *yo*— esta deviene idónea como ejercicio analítico o metacomprendido y hasta pedagógico y didáctico. La lectura puede tener diferentes efectos: modificar el estado de ánimo de las personas: reír, amar la vida, sentir placer, meditar, evitar fases depresivas o estados de ánimo negativos en general, reflexionar, brindar aspectos lúdicos y en este sentido posee virtudes terapéuticas inimaginables. Las narraciones y el resto de los géneros literarios permiten la comprensión de aquello que no puede ser explicado de manera exclusivamente racional (lo ambiguo, irracional e inconsciente en el ser humano). Estas, a lo largo de la historia, han permitido la transmisión de conocimiento a cerca del ser humano y de su condición en el mundo tanto individual como colectiva. En este sentido, esta ciencia humana ha tenido siempre un papel subjetivante. (Rallo Ditché, 2010). La literatura, a su manera, nos enseña a cerca de los dilemas existenciales, lo irracional y paradójico en el hombre. Ella, bajo sus diferentes géneros, nos cuestiona y nos plantea interrogaciones filosóficas sobre el sentido de la vida.

En el campo de la biblioterapia, el género privilegiado (aunque no necesariamente exclusivo) es la novela. Este tipo de textos constituye un discurso que no pretende ni la verdad ni la objetividad sino una mejor comprensión del ser humano, el mundo y la vida. La novela constituye un proceso cognitivo pues implica un trabajo de memoria sostenido en el tiempo a través la lectura y comprensión de una historia (narración). Por otra parte, nos significa un aprendizaje sobre nuestra época, o sobre épocas anteriores, de las cuales podemos llevar a cabo analogías, cuestionamientos y hasta síntesis creadoras, en el sentido de poder leer de manera diferente hasta nuestra propia actualidad a partir de conceptos no contemporáneos pero en algún registro análogos, y es en este sentido la aprehensión de la realidad cambia y se enriquece constituyendo un «multiplicador de experiencias» al ponernos en contacto con la complejidad de nuestras vidas y la de los otros. Otros señalan funciones tales como la

telepática (Sciences Humaines N° 218, p. 37.) mediante la transmisión de ideas propias de los personajes, la capacidad de empatía (comprensión subjetiva de un problema o característica propia a la personalidad de alguien) en tanto que proceso afectivo mediante una aprehensión racional y sensible. Este tipo de textos nos transmiten valores; los personajes muchas veces son víctimas de sus pasiones, estos nos hablan, espejan, se nos parecen, llegamos a compartir sus creencias y expectativas y por «refracción» nos envían una imagen de nosotros mismos en diferentes contextos y registros. Leer es pensar y «recibir dentro de uno otras lenguas, otros mundos y otras personalidades (...), incorporar saberes y emociones nuevas. Dejarse atrapar por una novela es darse cita con uno mismo» (Ibid.) Toda novela está escrita en torno a un argumento, una intriga cuyo componente generalmente versa sobre dramas existenciales: amor, matrimonio, relaciones personales, enfermedades, guerras, vejez, soledad, traición, envidia, codicia, incomprensión, intolerancia, desencuentro, poder, injusticia, ignorancia; es decir todo aquello que involucra al ser humano desde tiempos antiquísimos y que hasta nuestros días sigue interpelándolo.

Según Tzvetan Todorov, la literatura es la primera de todas las ciencias humanas:

La literatura es la primera de las ciencias humanas; durante siglos esta fue también la única. Su objeto es los comportamientos humanos, las motivaciones psíquicas, las interacciones entre los hombres. Esta sigue siendo una fuente inextinguible de conocimiento a cerca del hombre. Marx y Engels decían que la mejor representación del siglo XIX no se encontraba en los primeros sociólogos sino en Balzac quien revelaba la verdad sobre el mundo que lo rodeaba. Hoy en día, aún, si un joven me pregunta cómo era la vida bajo la dictadura soviética, yo le contestaría: “¡Leé *Vida y destino* de Vassili Grossman!”. Ahora bien, esta es una novela y no una obra de ciencias humanas. Stendhal, por su parte, afirmaba que no existe “*verdad más sutil*” sobre el género humano que en una novela. (...). En inglés existe un término que designa muy bien este proceso cognitivo específico; el *insight*, evoca la penetración y la comprensión internalizada del objeto de estudio. Esto es lo que los buenos escritores intentan lograr. Actualmente, las ciencias humanas tienen un deber con la literatura. Los mitos de Edipo o Antígona tienen una fuerza tal que siguen inspirando su práctica. Por supuesto, las visiones del mundo expresadas por la literatura no constituyen proposiciones lógicamente construidas, susceptibles de ser verificadas o testeadas. Es preciso pues interpretarlas para poder decir:

“Esto es lo que Shakespeare nos enseña sobre el comportamiento del ser humano en tal o cual circunstancia.” La literatura necesita de sus intermediarios. Esto provoca que la utilización de los conocimientos que nos enseña sea difícil. Sin embargo, podemos comprendemos intuitivamente, sentirlos. Esto es, por otra parte, la razón que nos empuja a la lectura. Si no existiese la perspectiva de un mejor conocimiento del mundo, ¿por qué gastaríamos energía en leer a cerca de las aventuras de personas que no conocemos, o peor, que no existen? (Sciences Humaines N° 218, p. 36.)

En este trabajo, me interesó recopilar técnicas terapéuticas innovadoras (lo escritural) así como abrir la posibilidad a nuevos horizontes o líneas de investigación integradoras. La lectura de literatura, su factor artístico-estético, la mimesis (imitación, espejamiento) que pretende de manera más o menos realista busca no solo un aprendizaje (reconocimiento de conductas, situaciones) sino la transmisión de maneras de aprender el mundo y en este sentido posee tanto un «poder heurístico» como la fuerza de desarrollar una mayor «capacidad cognitiva». (Sciences Humaines n° 218. pp. 38-43).

Si nos detenemos en el último punto abordado (la literatura y la biblioterapia), podemos afirmar que escasos son los lazos que se han señalado entre psicología y literatura (entre psicólogos y escritores). Ambos mundos, se han, por así decirlo, ignorado. Sin embargo, el estudio de los sentimientos humanos constituye uno de los temas fundamentales de la literatura. Los escritores, finos observadores del alma humana, son quienes mejor han descrito temas como el amor y sus vicisitudes, el sentimiento de culpabilidad, los tormentos de la adolescencia o la búsqueda de la identidad y el mundo interior de la infancia. (Sciences Humaines n° 134. pp. 35).

Desconozco, más allá del concepto y contexto que dio lugar a su origen, los pormenores de la aplicación concreta de la biblioterapia (resultados y percepción general de sus usuarios —comentarios y crítica al respecto). Encontré este término reseñado en una revista de psicología (Le cercle psy n°9, p. 8) y como tal me significó (más allá de constituir un párrafo de reseña de investigación científica) una idea faro para la redacción de este trabajo y para investigaciones a futuro. Es importante también destacar mis lecturas a cerca de las investigaciones históricas recientes en torno a la teoría más extendida en el ámbito de la psicología clínica en el siglo xx (el psicoanálisis) que derriban tanto su originalidad como su verdad (teórica e histórica). En este sentido, el caso Bertha Pappenheim (Ana O.), una «mistificación centenaria»

según Mikkel Borch-Jacobsen (leer de este autor: *Souvenirs d'Anna O.*), constituye (aunque no exclusivamente) el más paradigmático de todos (*Les patients de Freud. Destins*).

BIBLIOGRAFÍA

- Barceló, Jorge (comp.). (2003). *Sociología clínica (1). Documentos de sociología e historia social del Uruguay*. Montevideo: Argos.
- Borch-Jacobsen, Michel. (2011). *Les patients de Freud. Destins*. Éditions Sciences Humaines.
- Chapelle, Gaëtane. (coord.). (2004). *Le Moi. Du normal au pathologique*. Éditions Sciences Humaines.
- Ditche Rallo, Elisabeth. (2010). *Littérature et sciences humaines*. Éditions Sciences Humaines.
- Être psy Colección de DVD (Volumen 1 (14 DVDs) y Volumen 2 —*De la psychanalyse à la psychothérapie*— (8 DVDs)). Éditions Montparnasse.
- Fiorini, Héctor J. (2010). *Teoría y técnica de psicoterapias*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Goldfried, Marvin R. ; Norcross, John C. (dir.). (1998). *Psychothérapie intégrative*. Paris : Desclée de Brouwer.

-Lanza Castelli, Gustavo. (2004 – 2009) www.mentalizacion.com.ar/escritura.php

Lista de los PDFs consultados (fecha de acceso) durante julio de 2014:

-*Cambios en un proceso analítico a partir del uso de escritura entre sesiones.pdf.* (2009).

-*La remoción de las defensas contra los afectos mediante la escritura.pdf.* (2008d).

-*Mentalización y expresión de los afectos. Un aporte a la propuesta de Peter Fonagy.pdf.* (2008c).

-*El feedback al terapeuta y la escritura del diario entre sesiones.pdf.* (2008b).

-*Poner la sesión por escrito. Una técnica para optimizar la psicoterapia.pdf.* (2008a).

-*Autoexploración, escritura y psicoterapia.pdf.* (2007).

-*Lo difícil de decir en sesión.pdf.* (2006b).

-*La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo.pdf.* (2006a).

-*El trabajo de escritura entre sesiones en la psicoterapia psicoanalítica.pdf.* (2005c).

-*Funciones de la escritura en la psicoterapia.pdf.* (2005b).

-*Le cercle psy n°3.* Hors-Série. La parole aux patients. (2014, noviembre-diciembre).

-*Le cercle psy n°9.* Maladies mentales. Quoi de neuf, Docteur? (2013, junio-julio-agosto).

-*Le cercle psy n°12.* TCC. Les meilleures thérapies ? (2014, marzo-abril-mayo).

-*Le Magazine littéraire n°383.* Nietzsche contre le nihilisme. (2000, enero).

-*Le Magazine littéraire n°11.* Hors-Série. Les écritures du moi. Autobiographie. Journal intime. Autofiction. (2007, marzo-abril).

- *Le Magazine littéraire n°530.* L'écriture de soi. (2013, abril).

- *Le Magazine littéraire* n°526. Ce que la littérature sait de l'autre. (2012, diciembre).
- Marmion, Jean-François (coordinador). (2012). *Histoire de la psychologie*. Éditions Sciences Humaines.
- Meyer, Catherine (dir.). (2011). *El libro negro del psicoanálisis. Vivir, pensar y estar mejor sin Freud*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- Meyer, Catherine (dir.). (2010). *Los nuevos psi. Lo que sabemos hoy de la mente humana*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
- ONG, Walter. (1987). *Oralidad y escritura. Tecnologías de la palabra*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Rodríguez Nebot, Joaquín. (2010). *Clínica y subjetividad*. Montevideo: Editorial Píscolibros universitario.
- Sciences Humaines* n° 253. Écrire, du roman au SMS. (2013, noviembre).
- Sciences Humaines* n° 109. Les logiques de l'écriture. (2000, octubre).
- Sciences Humaines* n° 134. La littérature, une science humaine ? (2003, enero).
- Sciences Humaines* n° 218. La littérature, fenêtre sur le monde. (2010, setiembre-octubre).
- Sciences Humaines* n° 15. Les grands dossiers. Les Psychothérapies. Guide et bilan critique. (2009, junio-julio-agosto).
- Sciences Humaines* n° 31. Les grands dossiers. Histoire des psychothérapies. (2013, junio-julio-agosto).

