

La escritura entre sesiones. Su aporte al logro de los objetivos de la psicoterapia

Gustavo Lanza Castelli

No son pocos los terapeutas que se han preguntado, desde distintos marcos teóricos, si los resultados de la psicoterapia -cuando éstos han sido favorables- pueden atribuirse exclusivamente a aquellos intercambios y procesos que tienen lugar durante el tiempo de las sesiones, sin que lo que ocurre en la vida del consultante, entre una sesión y la siguiente, tenga algún peso en estos desenlaces. O si no cabe considerar que lo que ocurre en ese lapso de tiempo tiene una efectiva incidencia en los mismos.

A partir de estas preguntas tienen lugar -desde hace ya algunas décadas- distintas investigaciones cuyo objetivo es responder a las mismas.

Para decirlo brevemente, dichas investigaciones han concluido que distintas actividades del paciente entre sesiones (pensar en su terapeuta, recordar lo hablado en la sesión, internalizar el contenido de la misma, etc.) colaboran en grados variables en los resultados favorables del proceso terapéutico (un amplio resumen de estas investigaciones puede verse en Gablonski, 2014), con lo cual han jerarquizado la importancia de lo que ocurre fuera de la sesión en relación a los rendimientos del proceso de la psicoterapia.

Por mi parte, y en pleno acuerdo con la importancia atribuida a las actividades del paciente que tienen lugar en el período entre sesiones, postulo que los beneficios mencionados por estos investigadores pueden verse considerablemente incrementados en la medida en que los pacientes no se limitan a pensar o recordar lo ocurrido en las sesiones, sino que llevan a cabo una praxis de escritura relacionada, no solamente con lo que ha tenido lugar en la sesión, sino también con distintos problemas de su vida cotidiana. Los beneficios que pueden conseguir por esta vía son múltiples, como he señalado en diversas ocasiones (Lanza-Castelli, 2004, 2006, 2007, 2010).

En este trabajo deseo retomar estas ideas valiéndome de un único caso, consistente en un diario de autoexploración (Lanza Castelli, 2004) por demás extenso e ilustrativo, que concuerda en diversos aspectos con muchos otros casos que he podido indagar. Lo que lo hace diferente es la notable capacidad de la autora de este diario para explorar el uso que hizo de la escritura y de los resultados que obtuvo con la misma, mientras se encontraba en un proceso terapéutico. En lo que sigue hago una breve presentación de dicha autora y voy transcribiendo y comentando distintos fragmentos de su praxis de escritura.

El diario de Karina:

Llamaré de este modo a una colega que me cedió el material que transcribiré a continuación, quien comenzó a escribir un diario personal (de autoexploración) en un momento en que se encontraba en tratamiento psicoanalítico desde hacía 6 años.

En sus consideraciones mi colega destaca un antes y un después en el proceso terapéutico, a partir de la introducción de dicha actividad y realiza comparaciones que poseen el mayor interés

Por mi parte, siguiendo sus observaciones, llevo a cabo diversas puntuaciones de índole teórica y práctica en torno a los distintos aspectos que refiere.

En lo que sigue transcribo fragmentos de su diario, precedidos en cada caso por una breve introducción teórica y continuados con algunas reflexiones sobre el mecanismo del proceso de escritura que permitió los rendimientos que ella describe.



Rendimientos de la escritura:

1) Incremento de la autorreflexividad y de la conexión consigo misma

Desde el punto de vista de los procesos autorreflexivos cabe diferenciar dos modos diferentes de funcionamiento mental: podemos denominar al primero de ellos “self prerreflexivo” (Rudolf 2015) y señalar que en él experimentamos de modo inmediato la vida: sentimos, percibimos, creemos, actuamos, reaccionamos, etc.

Este modo puede relacionarse con lo que Adrián Wells denomina el *modo objeto*, en el cual “...no vemos a nuestros pensamientos y creencias como acontecimientos internos, sino que los fusionamos con la realidad” (2009, p. 54), a lo que contribuye el carácter intencional de nuestros actos mentales (Husserl, 1913, Rudolf, 2013), según el cual éstos implican siempre una referencia a algo distinto de ellos mismos.

Así, en el creer, algo es creído; en el representar, algo es representado; en el desear, algo es deseado, etc., lo que es llamado el “objeto intencional” (Husserl, 1913).

En el funcionamiento prerreflexivo la atención recae sobre el *objeto intencional* y no sobre la actividad mental misma, como tal.

Otro tanto cabe decir de aquellas acciones que realizamos de modo espontáneo y automático, sin que las tomemos -en este modo de funcionamiento- como objeto de nuestra atención y consideración reflexiva.

Se produce, entonces, una *inmersión en la experiencia*, en la que el sujeto está focalizado en el objeto de sus pensamientos, deseos, afectos, creencias, etc., sin ser habitualmente consciente de estos últimos -en tanto actos psíquicos- y sin tener mayor distancia respecto de los mismos (Safran, Muran, 2000).

En esta posición suelen tomar el comando de sus sentimientos y acciones los diversos automatismos preconscientes o inconscientes que rigen -en ese caso- su vida mental.

En lo que hace al otro modo de funcionamiento, el modo *reflexivo*, en él se pone en juego la “reflexividad”, concepto que entiendo en dos sentidos: 1) por un lado, como referido a la puesta en acto de una actividad mediante la cual

los propios procesos psíquicos son tomados como objeto de la atención, lo que permite -cuando la reflexividad posee un buen nivel de funcionamiento- la identificación y diferenciación de los afectos, la aprehensión de los propios deseos y motivaciones, así como la captación de los más diversos movimientos anímicos y de la imagen de sí.

2) por otro lado, cabría decir que mediante un adecuado funcionamiento de la misma es posible aprehender el carácter *meramente representacional* de ciertos pensamientos y representaciones que han adquirido el carácter de “realidad” (como cuando en el transcurso de un sueño de angustia podemos decirnos “es nada más que un sueño” y continuar durmiendo ya más tranquilos, o cuando podemos decirnos que “nos estamos haciendo la película” y cuestionar el carácter de realidad que había adquirido determinada creencia o fantasía, etc.). Su mal funcionamiento (en ambos aspectos) es habitual en los pacientes no-neuróticos, lo que contribuye de manera considerable a la configuración del cuadro clínico (Rudolf, 2019, 2020) (Cf. el final de este trabajo).

Hechas estas aclaraciones cabe decir que la escritura de un diario personal (de autoexploración) favorece que los pacientes adopten la *posición reflexiva* en una serie de situaciones significativas de sus vidas, incrementando con ello la autoobservación, así como la conexión consigo mismos, y promoviendo el desarrollo de una actitud interrogativa o exploratoria respecto a diversos sucesos y experiencias de su acontecer cotidiano (Colman, 1997; Alberca, 2000). De este modo, se anotan de una serie de hechos, pensamientos, sensaciones, de los que no eran habitualmente conscientes, sea para tratar de entenderlos por sí mismos y propiciar con ello cambios en sus sentimientos y actitudes, sea para llevarlos posteriormente a la sesión de psicoterapia, enriqueciendo así el material que aportan a la misma.

El siguiente fragmento del diario de Karina es ilustrativo de estas consideraciones:

"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 metro 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 mis 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 y prestarles mayor atención, a autoobservarme más. 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" [subrayados y negritas agregados].

El comentario de Karina es ilustrativo respecto a que, antes de comenzar con la práctica de la escritura, los momentos de reflexión sobre sí misma, en que dirigía la atención sobre sus propias cosas y se conectaba con ellas, se reducían, en lo esencial, al ámbito de la sesión y a un breve lapso de tiempo posterior a la misma. Fuera de este período se mantenía inmersa en la experiencia, con poca conciencia de sí.

La práctica de la escritura a lo largo de la semana significó un incremento de la reflexividad, de la autoobservación y de la profundización en las diversas experiencias que tenían lugar en su cotidianidad, lo que favorecía que se conectara más con dichas experiencias y que pudiera, además, recuperar vivencias que de otro modo no habría registrado.

Como ella misma decía: "con la escritura me he vuelto más consciente de mí misma y estoy más conectada con lo que me pasa".

Esta expresión, así como lo manifestado en 2) (cuanto más escribo, **tengo mayor facilidad**

para autoobservarme que la que tenía antes, ya que lo hacía poco y nada fuera de la sesión) muestra que *gracias a esta práctica Karina desarrolló e incrementó una capacidad que no tenía mayor desarrollo en ella: la reflexividad.*

2) Aumento en el conocimiento de sí e incremento de la capacidad reflexiva:

En el enfoque de la mayor parte de las psicoterapias, el conocimiento de sí es considerado como el proceso fundamental (o *uno* de los procesos fundamentales) a través del cual se logran los cambios que el paciente desea realizar (Grawe, Grawe-Gerber, 1999).

En lo que hace al punto de vista psicoanalítico, podríamos decir que para la mayoría de los analistas esta toma de conciencia debe recaer sobre los contenidos mentales reprimidos, cuyo hacerse conscientes posibilita la remisión sintomática y el cambio (Etchegoyen, 1986).

Por mi parte, podría agregar a este aserto la importancia que también posee tomar conciencia de los contenidos y procesos propios del Preconsciente, concepto que si bien está subvaluado en los desarrollos psicoanalíticos (Hamilton, 1996) posee considerable importancia clínica (Kris, 1950; Kantrowitz, 2000).

Entre sus componentes podemos ubicar, no sólo procesos de pensamiento y sentimiento inadvertidos por el paciente (aunque no propiamente *reprimidos*), sino también patrones automatizados de pensamiento y reacción emocional, evaluaciones automáticas de las actitudes del otro (Kantrowitz, 2000), conjuntos de creencias sobre sí mismo y sobre el mundo, que guían y configuran en gran parte las conductas de los consultantes (Epstein, 1983; Hamilton, 1996; Rudolf, 2020), etc.

Estos distintos componentes tienen -como fue dicho- la mayor importancia en la determinación de los más variados estados emocionales y actitudes vinculares (Kantrowitz, 2000) y si bien para la toma de conciencia de los mismos no es menester remover represiones y defensas (como ocurre en el caso de los contenidos inconscientes), no por ello el acceso al conocimiento de estos elementos es algo simple, sino que presenta muchas veces notables dificultades



y solamente se puede lograr con **un entrenamiento laborioso y sistemático** (Holder, Lagache, 1993), o inclusive sólo por vía de inferencia (Epstein, 1983).

La práctica de la escritura entre sesiones se revela de la mayor utilidad para que el paciente pueda llevar a cabo dicho entrenamiento, lo que le ayudará a incrementar la comprensión y el conocimiento de sí, referido tanto a *elementos* pre-conscientes, como a derivados de *contenidos* inconscientes que se hallan reprimidos, continuando con ello el trabajo realizado con su terapeuta en sesión. Por lo demás, dicho entrenamiento será de utilidad para fortalecer y optimizar la *capacidad reflexiva*, entendida en el sentido señalado más arriba (Rudolf, 2015, 2020).

El primer punto pone el acento en el acceso a un mayor número de *contenidos*, el segundo, en la optimización de *habilidades o capacidades* (capacidad reflexiva).

Respecto a este último aspecto, una investigación desarrollada en Canadá en torno a la Función Reflexiva (FR) concluye que "...a menos que la FR sea tomada específicamente como objeto, de modo tal que *se realice un esfuerzo para desarrollar esta habilidad, ella no se desarrolla espontáneamente*" (Ensink et al., 2013, p. 19) [cursivas y negritas agregadas]. Podemos considerar, entonces, que el entrenamiento entre sesiones mencionado, realizado en forma sistemática, favorecerá, no sólo la detección de contenidos que no habrían sido accesibles de otro modo, sino también el desarrollo de la reflexividad, que es uno de los objetivos de toda psicoterapia, particularmente de la *psicoterapia orientada a la estructura* (Lanza-Castelli, 2019, Rudolf, 2020).

"Escribir en la semana me ayuda a hacer un trabajo a partir de las cosas que me preocupan, que me permite desplegarlas, descondensarlas, entenderlas, etc.

Mientras escribo me surgen nuevas **asociaciones**, que no habían aparecido antes y que me ayudan a entender lo que me pasa (...) el conocimiento que consigo de esta forma hace que me resulte interesante escribir: al final del párrafo ya tengo mayor nivel de esclarecimiento sobre mí que el que tenía al principio.

Siempre me pasa que se me ocurren nuevas cosas mientras escribo. A partir de ahí puedo establecer

nexos con otras cosas y entenderme mejor, captar lo que me estaba pasando y con qué tenía que ver. Además, cuanto más escribo, **tengo mayor facilidad para autoobservarme que la que tenía antes**, ya que lo hacía poco y nada fuera de la sesión (...).

Muchas veces retomo en la escritura un tema que estuve viendo en sesión. Generalmente puedo ahondar un poco más, profundizar algún otro aspecto. Más de una vez hice de esta forma algún descubrimiento que después llevaba a sesión. **Es como continuar con el análisis en la semana**.

Cuando no escribía en el diario no hacía nada de esto, a veces pensaba cosas en la semana y las llevaba a sesión, pero nada que ver con lo que logro ahora".

(...) "Hoy escribí bastante en mi diario. Me resultó especialmente útil porque había tenido una discusión con Sergio (esposo) a raíz de que ayer se fue a una quinta todo el día con Alan (hijo), etc. y me di cuenta no sólo del motivo subyacente del enojo (algo ligado a lo que me pasa ante el disfrute del otro), sino, además, de que me enoja de una manera muy parecida a como se enoja mi madre, con unos enojos interminablemente largos destinados a castigar al otro.

La identificación con mi madre no es un descubrimiento de mis sesiones de escritura. Es algo que he trabajado mucho en análisis. Es de una tremenda fuerza y tengo clara conciencia de cuánto impacta en mi relación con los hombres. En este caso particular (de mi modo de enojarme), sí descubrí, escribiendo, un parecido con ella que no había advertido antes" [negritas y subrayados y agregados].

El texto de Karina es elocuente respecto a algunos de los procesos que ocurren en ella debido a la práctica del poner por escrito y que se hallan en la base del incremento del conocimiento de sí logrado mediante esta actividad. Uno de ellos consiste en el despliegue de los elementos que se hallan condensados en su pensar interior. Otro implica el surgimiento de nuevas asociaciones, que le ayudan a entender lo que le pasa.

Estos dos hechos se deben a propiedades del poner en palabras que he analizado con el mayor detalle en otro lugar (Lanza Castelli, 2010, 2022) y que podría sintetizar diciendo que en el proceso del poner por escrito se produce una transformación del pensar interior, que implica un cambio en el formato de los contenidos del mismo. En efecto, dicho pensar interior posee grados muy variables de organización verbal semánticamente definida y sintácticamente completa, que va desde un polo en el que exhibe la misma



estructura e igual claridad que una emisión de habla, hasta otro en que consiste en representaciones básicamente visuales y en el que sus elementos (verbales y visuales) se hallan muy condensados o incompletos, y poseen un formato abreviado, que incluye muchas veces elementos poco organizados, poco diferenciados y poco claros, pasando por una serie de estados intermedios entre uno y otro. Cuando el pensar interior se acerca al segundo de los polos mencionados, la traducción en escritura se revela de la mayor utilidad, ya que favorece el dar forma al pensar cuando carece de ella, despliegue cuando es muy fragmentario o condensado, organización cuando es confuso o desorganizado, símbolos verbales cuando es predominantemente visual, etc. Todas estas operaciones de la escritura implican un procesamiento de los contenidos mentales que favorece un pensar sobre la experiencia interior más discriminado, elaborado y complejo, así como el logro, mediante el mismo, de un aumento en el conocimiento de sí.

Por otra parte, esta diferenciación en unidades semánticamente definidas y sintácticamente estructuradas, producto del traducir en escritura, favorece el despliegue asociativo y es responsable del incremento del caudal de asociaciones que se verifica en el poner por escrito (Lanza Castelli, 2010).

Una vez producida dicha diferenciación se vuelve más factible establecer nexos entre los elementos ahora diferenciados, como señala Karina, operación que está también en la base del comprenderse a través de la conexión de distintas experiencias entre sí, o de determinada vivencia con un acontecimiento exterior.

Otra razón por la que el escribir ayuda a incrementar el conocimiento de sí, consiste en que esta práctica implica la externalización en un espacio exterior (el diario, la pantalla de la computadora) de los procesos internos mencionados, lo que favorece la distancia psicológica y la mayor perspectiva respecto de los mismos (Lanza Castelli, 2010), con lo que se optimiza la autorreflexividad, que es condición del acceso a dicho conocimiento.

El ejemplo que consigna Karina, respecto al enojo con su esposo, ilustra algunos de los logros de esta práctica: mediante la misma fue capaz de

darse cuenta del motivo subyacente a dicho enojo, así como de la forma que el mismo adquiriría (por vía de identificación con la madre) destinada a castigar al otro.

En este punto vale la pena agregar que según sea el nivel estructural del paciente (Rudolf, 2020) son diversos los procesos que se ponen en juego, así como los rendimientos del poner por escrito.

En el caso de Karina, en quien advertimos un alto nivel estructural (de funcionamiento mental), son posibles el asociar libremente y la conquista del insight (motivo del enojo; enojarse de un modo similar al de la madre), mientras que en un/a paciente con menor nivel estructural, lo más importante habría estado dado por la posibilidad de externalizar los contenidos mentales y darles mayor forma (simbolizarlos) al corporizarlos en los significantes gráficos, lo que le ayudaría a tomar distancia de sí mismo/a y a poder objetivar mejor los propios movimientos internos, incrementando con ello su apropiación subjetiva, así como el conocimiento de sí y la regulación de sus emociones (Cf. dos breves ejemplos al final del trabajo).

Otra observación interesante de Karina es aquella que alude a que con la práctica de la escritura obtiene, progresivamente, *un aumento en su capacidad reflexiva* (Además, cuanto más escribo, **tengo mayor facilidad para autoobservarme que la que tenía antes**, ya que lo hacía poco y nada fuera de la sesión).

3) Disminución de los mecanismos de fuga de la atención:

La experiencia clínica -en el caso de una terapia orientada al insight- muestra con claridad algo que Freud consigna en distintos lugares de su obra: el hecho de que la represión no se dirige solamente contra los contenidos conflictivos mismos, sino también contra los derivados de estos contenidos, que ingresan -o intentan hacerlo- en la conciencia (Freud, 1909a, 1909b). Por tal razón, la atención se fuga de estos elementos, por lo que el paciente no puede enterarse de los mismos, o se entera de modo fugaz, para



desatenderlos rápidamente, o para olvidarse de ellos poco después.

De este modo, el camino de acceso a los elementos reprimidos, que pasaría por esos derivados, así como la posibilidad de trabajar sobre ellos, se ven dificultados.

Por este motivo, Freud postula que el analista ha de ayudar al consultante a ganar coraje para prestarles atención y también a entrenarse en la autopercepción, con igual objetivo (Freud, 1909a).

“Esto nos pone, como médicos, en la rara situación de tener que ayudar a la enfermedad para conseguir que se le preste atención (...) La verdad es que no se puede ahorcar a nadie si antes no se lo ha atrapado y que es menester algún trabajo para echar mano a las formaciones patológicas que uno quiere destruir” (Freud, 1909a, pág. 101).

Por mi parte, postulo que la escritura en la semana se revela como de la mayor utilidad para llevar a cabo este entrenamiento y para neutralizar la fuga de la atención, al menos dentro de ciertos márgenes. El poner por escrito estos pensamientos fugaces, apenas aparecen, los protege del olvido y los torna disponibles para ser llevados a la sesión y trabajados allí, con lo que se enriquece la cantidad y calidad del material a ser trabajado en el espacio terapéutico, con el objetivo de acceder al develamiento del conflicto inconsciente. De igual modo, cuando aún después de escritos los pensamientos son olvidados de todas formas, la captación de este hecho a partir de la relectura de lo consignado en el diario le permite al paciente una clara detección de los elementos más fuertemente evitados y suprimidos.

Karina consigna cómo, en su caso, el escribir le fue de utilidad en el sentido mencionado.

“Escribir refuerza la importancia de los temas. En general, siempre escribo sobre temas fuertes o, más precisamente, de impacto anímico fuerte, pero al escribir se refuerzan más.

Cuando escribo algo queda más grabado, se torna más visible y significativo (me viene la imagen de cuando uno resalta una frase en negrita).

El escribir fija las cosas, les da entidad, peso y ya no las puedo ignorar, ya no puedo evitar tan fácilmente ese tema. Muchas veces me encuentro pensando en lo que escribí en distintos momentos y

situaciones; lo tengo presente y después ya no puedo evitar llevarlo a sesión.

Cuando no escribía, por ahí pensaba cosas que me parecían importantes, pero al rato me encontraba pensando en otra cosa y así iba olvidándome de cosas que me habían parecido importantes cuando aparecieron y entonces era más difícil que las pudiera llevar a análisis.

Desde que escribo, eso casi no me pasa, porque cuando me doy cuenta de que algo es importante para mí, lo anoto en mi diario apenas puedo”.

(...) “Lo más central de ese ejemplo [No consignado acá], en mi opinión, es que el pensamiento que tuve acerca de la española **era una punta de algo más profundo.** Diariamente pasan por nuestra mente esas puntas que, si no las ponemos por escrito, siguen de largo sin que nos demoremos en ellas. El detenernos a escribirlas implica focalizar en ellas, desplegarlas o precisarlas dánndoles cuerpo, lo cual hace que queden más claras y delineadas, que se despliegue lo implícito en ellas, lo importante y, eventualmente, que surjan nuevas asociaciones y se pueda profundizar más” [negritas y subrayados agregados].

La utilidad de la escritura en este punto radica en que al traducir por escrito los pensamientos, éstos cambian de estado, esto es, se materializan en una serie de significantes gráficos que los sacan de su relativa evanescencia y del flujo permanente y cambiante que los caracteriza (Cf. la descripción de William James de la “corriente del pensamiento”, James 1890, capítulo 9) para darles un cuerpo, “el cuerpo de los símbolos”, como dice Gamoneda (1997). De este modo, al quedar fijados en el trazo escrito, visualmente perceptible, dichos pensamientos se vuelven más nítidos, estables y reales con lo que se torna posible protegerlos del olvido y volver sobre ellos cuantas veces se desee, sea para recordarlos, sea para pensar sobre los mismos (Lanza Castelli, 2010).

Asimismo, el poner por escrito resulta de provecho para el objetivo referido debido a que, mediante su práctica, el paciente conquista una posición activa, desde la que le es más factible sostener una actitud de afrontamiento (como opuesta a la evitación).

4) - Incremento de los procesos elaborativos:

Sea que se piensen los procesos elaborativos al modo en que lo plantea Freud, relacionados



con las resistencias del yo, la compulsión repetitiva y la resistencia del ello (Freud, 1914, 1926), sea que se los relacione con el conocimiento procedimental y la necesidad de la práctica (Rosenblatt, 2004), sea que se tomen otros parámetros teóricos para explicarlos (Brenner, 1987; Aron, 1991; Miljkovitch, Beuvais, 2021), en todos los casos la experiencia clínica muestra que no alcanza con que el paciente tome conciencia de manera única y puntual de los derivados pulsionales, o de los patrones vinculares problemáticos, o de las defensas perjudiciales, etc., que están en la base de sus padecimientos (Novey, 1962; Rudolf, 2020). Es necesario que pueda conectarse reiteradas veces con estos emergentes. Es menester que pueda verlos en toda su amplitud y en sus diferentes aspectos, en las diversas conexiones en que se encuentran y en las múltiples situaciones de la vida cotidiana en que se activan. De este modo podrá simbolizarlos y tomar distancia y perspectiva respecto de los mismos. Es sólo por la reiteración de este trabajo, *que ha de ser realizado tanto en sesión como en el afuera de la misma* (Novey, 1962) que dichos elementos irán perdiendo, gradualmente, el imperio que tenían previamente sobre la vida del consultante.

Dado que este trabajo elaborativo es, en lo esencial, *una actividad que ha de realizar el paciente* (Novey, 1962), no parece aconsejable pretender restringir el lugar y duración de dicha tarea sólo al ámbito del consultorio y al tiempo de las sesiones, en particular en las actuales condiciones culturales en que la mayoría de los tratamientos se desarrollan con una frecuencia de una vez por semana, o poco más.

Es ésta la razón por la que la colaboración del consultante en dicho trabajo, en su vida cotidiana, resulta de una utilidad inestimable para que prosiga por sí mismo con este quehacer, en el tiempo entre sesiones, para continuar, ampliar y profundizar lo trabajado en común con el terapeuta.

El poner por escrito proporciona una herramienta de la mayor utilidad para la realización de esta tarea, tal como consigna Karina en los siguientes párrafos:

“El foco no suele agotarse en una sola sesión de escritura (a veces sí, pero en los temas menos

relevantes) En los temas más de fondo me quedo pensando, aún después de haber escrito sobre eso, y van surgiendo en el interín (entre escrito y escrito) nuevas ideas, recuerdos, etc., que después también escribo. De esa forma me ocurre que veo el mismo problema desde distintos puntos de vista, en las situaciones de mi vida en que se juega. De ese modo me resalta, por ejemplo, un aspecto que no había visto, o entiendo mejor algo que no era del todo claro, o experimento sentimientos que antes no registraba y, en general, puedo profundizar cada vez más en el asunto de que se trate.

Además, hay temas que están interconectados y escribir sobre uno actualiza otro, o la realidad aporta algo que actualiza algún aspecto sobre el que escribí y le da otro matiz.

Escribí mucho en el último tiempo sobre mis estados de soledad, vinculándolos con la falta de contacto afectivo de parte de mi madre. Es un tema que me afecta y me angustia.

Al poco tiempo de haber escrito sobre esto y producto de haberlo hecho, decido hacerle un planteo a mi madre sobre la diferencia que hace entre sus nietos (mi sobrino es claramente su preferido y mis hijos quedan relegados a un segundo plano en su afecto, atención y dedicación) Advierto que este planteo tiene que ver con los celos hacia mi hermana, hacia quien se muestra más cercana y receptiva.

Luego me doy cuenta (escribiendo) de que el embarazo de mi hermana acentuó esta situación porque anticipé la atención que mi madre le dedicaría a este nuevo nieto, quedando mis hijos (y yo) aún más relegados.

La dificultad de mi madre para escucharme y entender el planteo que le hice, su actitud evasiva y pretendidamente "reparatoria" (su rápida respuesta de venir a casa a ver a mis hijos, a quienes hacía quince días que no veía) me molestó aún más, volviendo a cobrar fuerza lo de la soledad.

La angustia de Alan (hijo) ante la escena de una película en la cual un pingüinito se quedaba solo, "sin su mamá", acurrucado dentro de una cueva de hielo, fue otro tema sobre el que escribí en esos días...

Todo esto sobre lo que estuve escribiendo, remitía a lo mismo desde distintos lugares, los temas se entrelazaban [subrayados agregados].

Como vemos en este ejemplo, la práctica de la escritura ayuda a conectarse con los distintos problemas en las situaciones reales de la vida en que se manifiestan, lo cual favorece el verlos activarse una y otra vez, en tal o cual circunstancia y en relación con tal o cual hecho acontecido (ej.



embarazo de la hermana, actitudes de la madre, etc.). La inmediatez de este discernimiento por escrito –en el momento mismo en que sucede el hecho– posee un enorme valor como *hot cognition* esto es, como un darse cuenta vivenciado y experimentado.

Cabe señalar que cuando el paciente no hace este trabajo y relata días después en sesión lo que ocurrió en la semana, no es infrecuente que el estado mental que posee durante la misma sea muy diferente que el que poseía en el momento en que tuvo lugar el hecho problemático, por lo que el logro del darse cuenta vivencial se torna más difícil.

Por lo demás, la reiteración de este tipo de aprehensión, la conexión de distintos temas entre sí, el verlos desde distintos ángulos (tal como comenta Karina en este texto), favorece el trabajo elaborativo que buscamos en la práctica de la psicoterapia psicoanalítica.

Las propiedades de la escritura que propician dichos rendimientos fueron expresadas en el apartado 2).

5) Acrecentamiento del sentimiento de agencia personal y del sentimiento de autoeficacia:

El sentimiento del sí-mismo como agente activo se constituye y desarrolla en distintos momentos de la vida. En nuestra práctica clínica advertimos que quien viene a consultarnos padece de algún tipo de menoscabo en este sentimiento, en uno u otro aspecto de su experiencia, ya que siente reducida su capacidad para ser dueño de sus decisiones y de su vida, al menos en el sector donde se juega su padecimiento.

El trabajo de la psicoterapia ha de contribuir, por tanto, a promover el desarrollo de este sentimiento de ser agente, por lo que revisten la mayor significación las actitudes e intervenciones del terapeuta que favorezcan su activación y despliegue, así como las diversas formas en que se pone en juego esta posición activa del paciente en el curso del proceso terapéutico.

De hecho, ya el tomar la decisión de consultar implica una actividad por parte de éste, en búsqueda de la resolución de los diversos problemas que perturban o dificultan su vida.

Durante el proceso mismo será importante la actividad que el paciente pueda desarrollar, consistente, por ejemplo, en su ubicación como agente en la construcción conjunta de una alianza de trabajo, centrada en torno a los objetivos y tareas que supone dicho proceso.

Otro tanto cabe decir respecto a la comunicación de aquellas vivencias penosas que le resulta difícil encarar y en la verbalización de aquellos pensamientos que le resulta penoso referir y que le suscitan resistencias de distinto tenor.

De la mayor importancia resulta el trabajo de autoexploración que pueda llevar a cabo y el empeño que ponga en encarar situaciones de su vida que le resultan problemáticas y que solía evitar, así como el esfuerzo que sea capaz de realizar para modificar pautas de conducta disfuncionales.

El grado de actividad que despliegan diferentes pacientes, o el mismo paciente en distintos momentos de la psicoterapia, es altamente variable.

Se da entonces una relación compleja: por un lado, un cierto grado de actividad por parte del paciente es requisito esencial para que el proceso se desarrolle. Por otro, es uno de los objetivos de dicho proceso que el paciente pueda volverse más activo, convertirse cada vez más en agente dueño de su vida (Rudolf, 2020).

Postulo que la práctica de la escritura entre sesiones implica esta posición activa y, a la vez, la estimula y contribuye a su intensificación y consolidación.

“Escribir sobre un tema hace que centre la atención en eso y los temas que con él se relacionan, quedando todo lo demás en un segundo plano. Y me doy cuenta de que me surge también como *un cierto afán por ver qué puedo hacer con esas cosas que escribí*, como la necesidad de que lo escrito tenga alguna implicancia en la realidad, *que genere algún cambio* (a veces o, quizás, la mayoría de las veces, es un cambio de actitud de mi parte)”.

“Al escribir *me siento más activa*, siento que *puedo hacer algo con lo que me pasa*. Antes sentía que las cosas me pasaban, que las padecía, y esperaba el día de la sesión para que Jorge (analista) me ayudara a entenderlas y a pensar cómo podía cambiarlas. Ahora sé que *escribiendo puedo* poner en foco las



cosas, desplegarlas, entenderlas mejor y ver también qué cambio puedo producir”.

“Por otro lado, *la satisfacción de ir descubriendo cosas sobre mí misma y de manera independiente*, también opera como una motivación adicional que refuerza el compromiso”

(...) “Comprender algo sobre mí a partir de escribir me ha permitido, más de una vez, *cambiar el curso de mis acciones*, hacer algo distinto de lo que venía haciendo (de lo que habría hecho si no hubiera escrito), de alguna manera, cortar con el circuito de la repetición. El darme cuenta de que **podía hacer esto por mí misma** me ha producido también *un incremento de la confianza en mí*” [cursivas, negritas y subrayados agregados].

Karina puntualiza tres aspectos de la posición activa:

a) Uno de ellos tiene que ver con que el escribir la lleva a querer hacer algo con todo lo que escribió, a que eso “genere algún cambio”. En su diario Karina enfatiza que es el hecho de haber puesto por escrito lo que la lleva a la acción.

Este punto se relaciona con lo que algunos analistas han enfatizado en los últimos tiempos en relación a la importancia que tiene que el conocimiento adquirido en la terapia se traduzca en acciones concretas en la vida cotidiana. Sólo de esa forma, la experiencia analítica tendrá verdadero sentido y eficacia (Frank, 2001; Power, 2000).

b) A ello cabe agregar que su texto también ilustra que ya el hecho mismo del poner por escrito implica un nivel importante de actividad, en donde ella hace algo, activamente, con aquello que le ocurre, en vez de simplemente padecerlo: lo relata, le da forma, lo traduce en narración y piensa, a partir de ello, qué cambios puede *ella* producir.

En este punto resulta notable la siguiente frase (Antes sentía **que las cosas me pasaban, que las padecía**, y esperaba el día de la sesión para que Jorge (analista) me ayudara a entenderlas y a pensar cómo podía cambiarlas. Ahora sé que *escribiendo puedo* poner en foco las cosas, desplegarlas, entenderlas mejor y ver también qué cambio puedo producir”).

Karina expresa que ha habido un cambio notable en su posición subjetiva por medio de la escritura. Antes de comenzar con esta práctica se

ubicaba en una posición pasiva, padeciendo las cosas que le pasaban y esperando que fuera otro (su analista) quien -desde una posición activa- le ayudara a entenderlas y a ver cómo las podía cambiar.

Ahora, a partir de ponerse a escribir, puede apropiarse de la posición activa, tratando de entender y modificar lo que le pasa. Ha pasado de ser alguien que *padece*, dependiente de un otro, a ser alguien que *reflexiona y afronta*.

c) Por otro lado, subraya que en ese ponerse más activa, siente que “puede hacer algo” con lo que le pasa, a diferencia de lo que le ocurría anteriormente.

Este sentimiento de “poder”, de “sentirse capaz de”, ha sido denominado por Albert Bandura “sentimiento de autoeficacia” (Bandura, 2001) y ha sido articulado con el enfoque psicoanalítico por Kenneth Frank (Frank, 2001). Ambos autores subrayan la importancia de este sentimiento en relación a la confianza en uno mismo, el sentido de autonomía, y la libertad personal, la determinación de metas, aspiraciones y expectativas de resultados.

De hecho, Kenneth Frank postula que el desarrollo de este sentimiento ha de ser un objetivo explícito del proceso psicoanalítico (Frank, 2001).

Cabe agregar que el logro de este sentimiento resulta de la mayor utilidad en pacientes con perturbaciones estructurales en los que es habitual que encontremos un self frágil y un pobre sentimiento de agencia personal (Rudolf, 2020). La práctica de la escritura sería, en estos casos, uno de los medios que pueden colaborar para revertir este menoscabo.

Sintetizando, entonces, podríamos decir que la práctica de la escritura entre sesiones favorece el incremento, tanto del sentimiento de agencia personal, como del sentimiento de autoeficacia, con lo que ello implica: mayor confianza en sí mismo, mayor sentido de autonomía, mayores posibilidades de afrontar situaciones problemáticas, etc.



6) Aumento del compromiso con el proceso terapéutico:

Este punto se relaciona estrechamente con el anterior, pero vale la pena diferenciarlo para acentuar otro aspecto de la totalidad compleja en que consiste la posición subjetiva de Karina a partir de haber comenzado a escribir entre sesiones.

Este aspecto tiene que ver con la motivación y el compromiso con el propio proceso terapéutico. Considero que reviste la mayor importancia la diferenciación hecha por Paul Gray entre la motivación para el trabajo del análisis basada en la transferencia positiva y aquella otra motivación "racional" basada en la comprensión de la utilidad de las actividades de autoobservación al servicio de los objetivos de dicho proceso (Gray, 1994), utilidad que ha de ser claramente explicada por el terapeuta al paciente y corroborada por este último.

Cuando el paciente constata la utilidad de tales actividades se refuerza la motivación para ejercerlas, debido a la corroboración de dicha utilidad, y también debido a la satisfacción por el resultado conseguido, al incremento de la autovaloración y del sentimiento de autoeficacia (El darme cuenta de que **podía hacer esto por mí misma** me ha producido también **un incremento de la confianza en mí**). Estos aspectos suelen actuar articuladamente, incrementando la motivación y el compromiso.

Podríamos decir que algo muy similar ocurre con la práctica de la escritura entre sesiones: cuanto más el paciente constata los rendimientos (señalados más arriba) que puede conseguir mediante su utilización, más se incrementa su motivación para escribir, en la medida en que esta práctica le ayuda en la consecución de los objetivos por los que decidió consultar, o en la consecución de objetivos procesales, mediadores respecto de la obtención de aquellos (Jiménez, 2005b). De este modo, el paciente se apropia en mayor medida del proceso terapéutico, lo subjetiviza más, lo cual refuerza su protagonismo en el mismo y el logro de mejores resultados.

Al respecto, dice Karina:

"El discernimiento de lo importante lo tengo antes de escribir, por eso escribo sobre tal o cual asunto. Lo que me aporta escribir es mayor focalización sobre los temas y mayor compromiso con lo que estoy desarrollando. Las ideas se encadenan más fácilmente mientras escribo y me resulta más fácil evitar la crítica, que en sesión (esto de estar uno, solo con uno mismo, me parece que favorece la asociación libre)

Por otro lado, la satisfacción de ir descubriendo cosas sobre mí misma y de manera independiente, también opera como una motivación adicional que refuerza el compromiso".

(...) "El escribir sobre lo que me afecta e ir encontrándole nuevo sentido, hace que esté más dispuesta a seguir profundizando, para ver a dónde me lleva el análisis. Es agradable trascender el umbral de las racionalizaciones concientes con las que uno se autoexplica las cosas que le pasan, o también, ir más allá de los atisbos de deseos inconscientes que uno también puede captar sin necesidad de escribir.

Creo que cuando escribo, muchas veces parto de esas racionalizaciones o primeras captaciones de lo inconsciente y cuando logro ir más allá -no siempre y pensar en algo distinto, ver otras alternativas, descubrir nuevos sentidos, me siento más inclinada a ahondar en el tema. A veces esto surge en el momento mismo en que escribo, en la medida en que doy lugar a las asociaciones que me van surgiendo y otras veces es a partir de la relectura de lo escrito. En cualquiera de ambos casos lo que me sucede es que pienso las cosas durante más tiempo, tengo los temas más presentes en mi cabeza.

En la etapa previa a escribir, veía un tema "X" en terapia y lo analizaba ahí mismo, pudiendo quedarme con el tema en mente sólo en caso de aquello que, por algún motivo, me impactaba muy fuertemente. De lo contrario, el trabajo era en sesión y no había mucha más elaboración de mi parte fuera de ella (o si la había, lo olvidaba...)" (Cf. B.1) [subrayados agregados].

El testimonio de Karina es muy claro en cuanto a la diferencia entre un antes y un después de haber comenzado a escribir. Previo a la práctica de la escritura, el trabajo se circunscribía a la sesión y no era mucho lo que ella elaboraba por su cuenta en el afuera de la misma.

Por el contrario, a partir de dicha práctica, y gracias a ella, advierte que puede descubrir cosas por sí misma, de manera independiente, que puede encontrarle nuevo sentido a lo que le afecta, que puede ir más allá de las racionalizaciones concientes. Todo ello la motiva para



ahondar en los temas, para profundizar en su problemática, a la vez que refuerza su compromiso con el proceso de explorar, pensar, entender.

El logro conseguido incrementa la motivación y la posición activa, en un circuito de auto-refuerzo positivo. Cabe citar, en consonancia con estos comentarios, una frase de Michael Saggese que muestra la importancia del compromiso del paciente, de su posición activa y participativa "...la calidad de la *participación del paciente en la relación terapéutica* es el determinante singular del resultado más importante. Los pacientes que están motivados, comprometidos, y que participan con el terapeuta en el trabajo, son los que más se benefician de la experiencia [de la psicoterapia]" [cursivas y subrayado agregados] (Saggese, 2005, p. 560).

7) Cambios en su rol en la terapia y en su posición frente a la palabra del analista:

Hay dos temas importantes en psicoterapia que han recibido respuestas diversas, según distintas orientaciones teóricas y diversos estilos terapéuticos:

1) uno de ellos tiene que ver con quién (paciente o terapeuta) posee primordialmente el rol de agente o autor del cambio,

2) el otro, tiene que ver con cuál de los dos posee primordialmente el rol de experto acerca de lo importante en la vida del consultante.

Respecto a este último punto, podemos decir que los enfoques humanistas suelen acentuar que el verdadero experto sobre su problemática y sobre su experiencia es el paciente mismo y que el terapeuta, por su parte, aporta un clima, un vínculo y ciertas técnicas para que esta experticia pueda desplegarse adecuada y productivamente (Rogers, 1961).

En contraste con esta postura, ciertas orientaciones dentro del psicoanálisis parecen ubicar al paciente en el lugar de alguien tan alejado de sí mismo por la acción de las defensas, que este rol de experto queda reservado al analista, quien posee el saber sobre lo verdaderamente significativo para su paciente, saber que transmite con las palabras e intervenciones que le dirige. Sin duda que dentro del campo psicoanalítico hay muchas

posturas diversas y que el tema es de tal complejidad que requeriría un artículo en sí mismo.

Respecto al primer tema (quién posee primordialmente el rol de agente o autor del cambio), también los enfoques son múltiples. Por citar sólo algunos, diríamos que en el modelo médico en psicoterapia se supone que el rol de agente del cambio es prerrogativa del terapeuta, mientras que el paciente queda ubicado en el rol de pasivo receptor de las intervenciones de aquél.

La tradición humanista entiende, por el contrario, que el verdadero artífice del cambio es el paciente mismo y que al terapeuta le cabe un rol de acompañante en este proceso (Bohart, Tallman, 1999).

La concepción diádica de la psicoterapia (Jiménez, 2005a) considera que el paciente modula las intervenciones del profesional en función de una serie de variables que le son propias (motivación, compromiso, etc.), así como en función de la calidad de la relación que se establece entre ambos. Por esta razón, si bien se subraya también en ella el rol de agente del terapeuta y de sus intervenciones, esto se hace no sin tener en cuenta el aporte decisivo del paciente en cuanto a los efectos de dichas intervenciones.

En el texto que cito a continuación, Karina consigna la respuesta que ella misma dio, implícitamente, a estas cuestiones, a partir de su práctica de escritura.

1) "Ha habido un cambio en el vínculo con Jorge (analista) a partir de empezar a escribir, más allá de que lleve material escrito a sesión, o no, y es que el escribir me coloca más en el centro de la escena, porque **realizo un "trabajo" en la semana por mi cuenta**, sin él, o, a veces, a partir de algo que él me ha dicho, pero que yo -sola- elaboré a posteriori.

2) Yo sé que las cosas importantes que me pasan son aquellas sobre las que escribí, porque me afectaron en la semana y no pude dejar de pensar en ellas y de escribirlas en mi diario, o porque se enlazan con problemáticas mías de toda la vida, o ambas cosas. A veces la importancia surge después de escribir, porque se me ocurren ideas, asociaciones que no habían aparecido nunca antes. Cuando sucede esto, me conecto más con lo que me pasa, profundizo más en la línea de lo nuevo que surgió.

3) Y respecto a estas cosas importantes para mí, espero que él pueda entenderlas y ayudarme a ir más allá de donde yo llegué.



Creo que hay cosas en las que le ahorro trabajo, por ejemplo, evitándole ciertas intervenciones obvias, evidentes o redundantes sobre aspectos míos de los que yo ya tengo conciencia. En un sentido, exige más de él porque tiene que aportar algo más, ir adonde yo no llegué, a lo que evité, ayudarme a que indague más, me interroge, etc.

4) **Hoy, a partir de escribir, discrimino intervenciones de Jorge pertinentes y no pertinentes**, lo cual depende de cuánto se aproximen sus palabras a las mías (no me refiero a que tenga que haber concordancia o similitud, pero sí que lo que él me diga vaya en la misma línea de mis preocupaciones, intereses, asociaciones).

Me pasaba antes -muchas veces- que cuando él me decía algo, por más que yo lo sintiera lejano a mí, a mi experiencia, a mi sentir, yo pensaba: "bueno, si él me lo dice, debe ser así; será que es algo que yo no puedo ver..."

Ya no pienso más de esta manera; claramente hay intervenciones de Jorge que no tienen que ver con lo que yo siento que me pasa, con lo que es importante para mí. **Me volví más independiente de su palabra** [negritas agregadas].

1) El protagonismo que adquiere Karina se basa en el trabajo que realiza por sí misma en la semana, el cual la coloca en un lugar jerarquizado (centro de la escena) como coautora de las elaboraciones y esclarecimientos conseguidos, ya que ella, con su propio trabajo, puede llegar -sin ayuda de su analista- a un mayor conocimiento de sí (Cf. B.2) y a una mayor elaboración de los temas vistos en sesión.

Esto contrasta con su posición anterior (que es la habitual en muchos pacientes) en la que esperaba que los esclarecimientos vinieran fundamentalmente de su terapeuta, ubicado en el rol de agente y autor de tales esclarecimientos.

En el párrafo se ve con claridad la satisfacción por el trabajo que es capaz de realizar por sí misma. Como fue dicho, este aumento de la autoestima redundó en un incremento del sentimiento de autoeficacia, en un circuito de mutuo reforzamiento.

2) Karina traduce en escritura cosas que son importantes para ella, pero, a la vez, el poner por escrito refuerza la captación de la importancia que poseen, sea por el cambio de estado de los pensamientos y vivencias (mencionado en 3), sea porque al escribir surgen nuevas asociaciones

que no habían aparecido con anterioridad y que le permiten tomar mayor conciencia de dicha importancia, a la vez que profundizar en el tema que estaba considerando.

En ambos casos, la acción de traducir por escrito la experiencia interna hace que la conexión con esta última se incremente, tanto por los motivos referidos, como por una focalización mayor de la atención en dicha experiencia.

3) Karina plantea en este fragmento dos cosas significativas: por un lado, que como coautora de los discernimientos conseguidos puede llevar a cabo -por sí misma- una parte del trabajo y, de esa forma, ahorrarle a su analista una tarea que ya ha realizado ella.

Por otro, que es a partir de este nuevo posicionamiento suyo que surge también una demanda diferente respecto a su terapeuta: espera que él entienda lo que para ella es importante y la ayude a ir más allá, hasta donde no ha podido llegar con su propio esfuerzo. Karina plantea en este punto un verdadero "trabajo en equipo", ya que la práctica de la escritura, por más que rinda múltiples beneficios no se basta a sí misma, sino que requiere de su inclusión en un intercambio provechoso con un terapeuta que le aporte ahí donde ella ya no puede avanzar más con sus exclusivos recursos. Por su parte, aquél contará con más elementos para hacerlo, gracias al enriquecimiento del material que la paciente lleva a sesión (según fue consignado), producto de su trabajo en la semana.

4) Karina menciona en esta parte un asunto de la mayor importancia: la capacidad que tiene ahora de diferenciar intervenciones de su terapeuta, pertinentes, o no, según se encuentren, o no, en la misma línea que sus preocupaciones, intereses, asociaciones.

En base a lo manifestado hasta este punto, conjeturo que esta posibilidad viene dada porque el trabajo que realiza en la semana le ha permitido aumentar su capacidad reflexiva, incrementar la conexión consigo misma, aumentar el conocimiento de sí, remover las defensas que recaen sobre los derivados de lo reprimido, conectarse más con sus propios interrogantes y problemas; en suma, volverse más "experta" acerca de sí misma. Todo ello ha derivado en la construcción de un "criterio" que le permite discernir



cuáles de esas intervenciones tienen que ver profundamente con ella, y cuáles no.

Antes, cuando no lo tenía, aunque sintiera las intervenciones de su terapeuta como ajenas a su experiencia, suponía que él poseía un saber acerca de ella, le atribuía el rol de experto y conjeturaba que, en todo caso, era por alguna dificultad personal que no podía conectarse con la “verdad” de sus interpretaciones. Podríamos decir que en aquel entonces no se había “apropiado” del proceso y de una posición protagónica en el mismo, tal como ha hecho ahora.

Aclara, para finalizar, que ya no piensa como antes y que ahora puede advertir que hay intervenciones de su analista que no tienen que ver con ella. Se ha vuelto más independiente de su palabra, en la medida en que está más parada sobre sus propios pies, esto es, en la medida en que se han incrementado su sentimiento de autoeficacia y su capacidad reflexiva (Cf. 5) en el contexto de los otros logros mencionados. Correlativamente con este empoderamiento que ha logrado, ha desidealizado el saber de su terapeuta, con lo cual el vínculo se ha vuelto más simétrico.

Consideraciones finales:

La aguda capacidad reflexiva de Karina le permitió no sólo obtener diversos beneficios de su práctica de escritura, sino también realizar finas observaciones sobre la misma. De todos modos, su experiencia testimonia sólo una de las plasmaciones posibles de dicha actividad. Otros pacientes suelen sacar provecho de otras técnicas y formatos, que Karina no utilizó, como las cartas para no enviar, los diálogos imaginarios, la escritura libre, la redacción de cuentos, los escritos autobiográficos, etc. Cada uno de estos formatos y técnicas posee ciertos objetivos y beneficios específicos, que tornan preferible su elección en tal o cual circunstancia clínica particular (Lanza Castelli, 2010).

Debido a ello es importante, en cada caso, ayudar al paciente a encontrar la modalidad de escritura que le resulte más natural y con la que se pueda expresar mejor en el momento de la terapia en que se encuentre. En el caso de Karina, la escritura “reflexiva” -que ella adoptó

espontáneamente- fue la que parecía adaptarse mejor a su modo de ser y de pensar sobre sí misma.

Cuando es el terapeuta quien propone al paciente que escriba entre sesiones, hay otras variables a tener en cuenta, como el cuándo, el cómo y el qué proponer. También es importante considerar el mensaje implícito (o explícito) que se le transmite con ello al paciente, como, por ejemplo, la valorización que se hace de sus posibilidades, la confianza en sus recursos y en su nivel de implicación con la tarea, etc.

Asimismo, cabe consignar que dicha propuesta del terapeuta suele funcionar como un fuerte estímulo en relación al trabajo que el paciente puede realizar sobre sí mismo en la semana.

Considero que el testimonio de Karina es elocuente en la medida en que ilustra que la práctica de escritura entre sesiones resulta sumamente valiosa para que el paciente prosiga, durante la semana, el trabajo realizado en común con el terapeuta, ampliando y enriqueciendo los logros conseguidos en la sesión, incrementando la autoobservación sobre las situaciones problemáticas por las que consultó, registrando y conectándose mejor con sus propias vivencias y procesos internos, logrando sus propios insights, favoreciendo el trabajo elaborativo y el desarrollo de su autonomía; profundizando, en suma, el trabajo terapéutico y logrando, de este modo, un incremento en los beneficios y logros de la psicoterapia.

De todos modos, cabría objetar que todos estos rendimientos fueron posibles debido al alto nivel del funcionamiento mental de Karina y que pacientes con menores recursos en este ámbito, o con perturbaciones en dicho funcionamiento (como los pacientes no-neuróticos mencionados al comienzo) no podrían obtener, tal vez, resultados significativos con la práctica de la escritura.

Pero a pesar de lo interesante de esta eventual objeción, la experiencia muestra que son justamente estos pacientes quienes pueden obtener los mayores beneficios con esta práctica, ya que favorece que puedan llevar a cabo distintos procesos, que forman parte del funcionamiento mental, y que en ellos se encuentran en déficit o menoscabados. Entre dichos procesos -sin



pretender ser exhaustivos- podríamos mencionar: la simbolización, identificación, diferenciación y regulación de la experiencia emocional, la aprehensión de los propios deseos y motivaciones, la capacidad para cuestionar determinadas creencias o fantasías perturbadoras que han adquirido el carácter de “realidad”, la capacidad de empatizar con los demás, la capacidad para que el pensamiento no se desorganice ante un incremento del *arousal* emocional, la capacidad para interpolar un proceso de pensamiento entre el estímulo y la acción, la capacidad para anticipar el modo en que las propias actitudes impactarán en los demás, la capacidad para tomar distancia de sí mismos y reflexionar sobre sus conflictos, etc. (Rudolf, 2015, 2019, 2020).

La práctica de la escritura constituye un valioso auxiliar para que los pacientes que poseen menoscabos en estos procesos, puedan optimizarlos, en la medida en que ponen por escrito su experiencia.

Dado lo extenso de este tema, que merecería un artículo en sí mismo, me limito a ilustrar algunas de estas posibilidades mediante dos breves viñetas clínicas.

a) simbolización de estados internos: una paciente TLP, refiriéndose a situaciones en las que “algo” le surge de su interior, dice: “es un estado particular, como que tengo como un montón de cosas, como si tuviera...siento que tengo algo para sacar, lo siento, pero está como difuso, en estado neblinoso digamos. Percibo que hay algo que siento que está ahí, que está al salir y que no sé qué es, y recién cuando lo voy escribiendo me voy enterando de lo que tenía adentro y lo puedo ir pensando”.

La paciente se refiere a un movimiento anímico carente de simbolización, que puja desde su interior, y que cuando es simbolizado por medio del poner por escrito adquiere una

forma definida, cualitativamente caracterizada y puede, recién entonces, ser pensado e integrado en su subjetividad.

b) organización del pensamiento: otra paciente refiere que cuando se pelea con su pareja se llena de una cólera que no la deja pensar y que en esos momentos se siente “como cuando una ola te revuelca en el mar, que ya no sabes qué está arriba y qué está abajo, me desorganizo y no entiendo lo que está pasando ni puedo pensar”. Agrega que si entonces se pone a escribir va dando forma y organización a su pensamiento y recupera la posibilidad de entender lo que ocurrió, así como sus motivos, lo que la ayuda a tranquilizarse y a poder hablar con su pareja “desde otro lugar”.

La paciente posee una marcada labilidad en sus procesos secundarios, que colapsan ante un *arousal* emocional intenso, lo que produce una desorganización de su pensamiento. El poner por escrito, debido a los procesos que implica (algunos de los cuales fueron mencionados en 2) favorece la reorganización de su capacidad de pensar, así como una mayor regulación emocional.

Los ejemplos podrían multiplicarse para ilustrar la utilidad del poner por escrito en este tipo de pacientes, a los efectos de recuperar capacidades que son indispensables para apropiarse de la propia experiencia, para poder comprenderla y regularla y compartirla con los demás.

La práctica continuada de la escritura favorece, además, el incremento de dichas capacidades, tal como fue señalado también por Karina, lo que, en el caso de estos pacientes, implica una contribución de la mayor importancia para la consecución de los objetivos de la psicoterapia, entre los cuales se encuentra, justamente, la optimización de dichas capacidades (Lanza-Castelli, 2019).



Referencias

- Alberca, M. (2000) *La escritura invisible. Testimonios sobre el diario íntimo*. San Sebastian : Editorial Sendoa.
- Aron, L. (1991). Working through the past-working toward the future. *Contemporary Psychoanalysis* 27:81-108.
- Bandura, A (2001) Guía para la construcción de escalas de autoeficacia.
<http://www.revistaevaluar.com.ar/edgardo/bandura.htm>
- Bohart, A., Tallman, K. (1999) *How Clients Make Therapy Work. The Process of Active Self Healing*. Washington : American Psychological Association.
- Brenner, C. (1987). Working through: 1914-1984. *Psychoanalytic Quarterly* 56:88-108.
- Colman, J. K. (1997) Writing between the lines: The patient's experience of journal writing while in psychotherapy. *Dissertation-Abstracts-International:- Section-B:-The- Sciences-and-Engineering*. Vol 58.
- Epstein, S (1983) The Unconscious, the Preconscious and the Self-Concept, in Suls & Greenwald *Psychological Perspectives on the Self* (vol 2). Lawrence Erlbaum Associates.
- Etchegoyen, H (1986) Los fundamentos de la técnica psicoanalítica. Buenos Aires : Ed. Amorrortu.
- Frank, K (2001) Ampliando el campo del cambio psicoanalítico; la motivación exploratoria-assertiva, la autoeficacia, y el nuevo rol psicoanalítico para la acción. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro 11, 2002.
- Freud, S (1909a) Análisis de la fobia de un niño de cinco años. AE, X
- Freud, S (1909b) A propósito de un caso de neurosis obsesiva. AE, X
- Freud, S (1914) Recordar, repetir y reelaborar. AE,
- Freud, S (1926) Inhibición, síntoma y angustia. AE,
- Gablonski, T.Ch. (2014) *Strukturniveau und Inter-Session-Prozesse. Eine empirische Studie zu den Inter-Session-Prozessen bei unterschiedlich strukturierten Rehabilitations-Patienten*. Diplomarbeit Recuperado de: <https://netlibrary.aau.at/obvuklhs/content/titleinfo/2414734/full.pdf>
- Gamoneda, A (1997) *El cuerpo de los símbolos*. Huerga y Fierro editores.
- Grawe, K., Grawe-Gerber, M. (1999) Ressourcenaktivierung. Ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 44, 63-73.
- Gray, P (1994) *El Yo y el análisis de la defensa*. Biblioteca Nueva, 1996.
- Hamilton, V (1996) *The Analyst's Preconscious*. New York : The Analytic Press
- Holder, E., Lagache, D (1993) *The Works of Daniel Lagache: Selected Papers* London : Karnac Books.
- Husserl, E. (1913) *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía Fenomenológica*. México : Fondo de Cultura económica, 1962.
- James, W. (1890) *Principios de psicología*. México : Fondo de cultura económica 1989.
- Jiménez, J.P. (2005a) El vínculo, las intervenciones técnicas y el cambio terapéutico en terapia Psicoanalítica. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro 20.
- Jiménez, J.P. (2005b) La investigación empírica apoya una técnica psicoanalítica relacional y flexible. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro 21
- Kantrowitz, J (2000) La función del preconscious en psicoanálisis. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro 5.
- Kris, E (1950) On Preconscious Mental Processes. *Psychoanalytic Quarterly*, 19:540-560.
- Lanza-Castelli, G. (2004). El uso del diario personal en la psicoterapia psicoanalítica *Actualidad Psicológica*, Julio 2005
- Lanza-Castelli, G. (2006) La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo. *Aperturas Psicoanalíticas*, abril 2007.
- Lanza-Castelli, G. (2007) Poner la sesión por escrito: una técnica para optimizar la psicoterapia. *Aperturas Psicoanalíticas. Revista internacional de Psicoanálisis*, abril 2008.
- Lanza-Castelli, G. (comp) (2010) *La escritura como herramienta en la psicoterapia*. Madrid : editorial Psimática.
- Lanza-Castelli, G. (2019) Psicoterapia orientada al conflicto – psicoterapia orientada a la estructura. *Clínica Contemporánea*. Número 2, volumen 10, 2019.



- Lanza-Castelli, G. (2022) *Mentalización, funcionamiento mental y psicoanálisis Sus interrelaciones y complementariedades en la práctica de la psicoterapia*. (en proceso de impresión en editorial Psimática).
- Miljkovitch, R., Beauvais, C. (comp) (2021) *L'elaboration mentale. Comprendre les Mécanismes qui sous-tendent la santé mentale*. Issy-les-moulineaux : Elsevier
- Novey, S. (1962). The principle of "working through" in psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 10:658-676.
- Power, D.G. (2000) Intentando algo nuevo: el esfuerzo y la práctica en el cambio psicoanalítico. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro. 7
- Rogers, C. (1961) *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Buenos Aires : Paidós, 1996.
- Rosenblatt, A. (2004) Insight, elaboración y práctica: el papel del conocimiento Procedimental. *Aperturas Psicoanalíticas* N° 18
- Rudolf, G. (2013) Struktur der Persönlichkeit, en (Rudolf, Henningsen) *Psychotherapeutische Medizin und Psychosomatik. Ein einführendes Lehrbuch auf psychodynamischer Grundlage*. Stuttgart : Georg Thieme Verlag 8 Auflage.
- Rudolf, G. (2015) *Wie Menschen sind. Eine Anthropologie aus psychotherapeutischer Sicht*. Stuttgart : Schattauer.
- Rudolf, G. (2019) *Psychodynamisch denken - tiefenpsychologisch handeln. Praxis der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie*. Stuttgart : Schattauer
- Rudolf, G. (2020) *Strukturbezogene Psychotherapie. Leitfaden zur Psychodynamischen Therapie Struktureller Störungen*. Stuttgart : Schattauer, 4 Auflage, 2020. (erste Auflage, 2004).
- Safran, J.D., Muran, J.C. (2000) *Negotiating the Therapeutic Alliance. A Relational Treatment Guide*. New York : The Guilford Press.
- Saggese, M.L. (2005) Maximizing Treatment Effectiveness in Clinical Practice: An Outcome-Informed, Collaborative Approach. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services* Vol. 86, No. 4.
- Wells, A. (2009) *Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression* New York : The Guilford Press.

