

La Escritura en Psicoterapia:
Regulación Emocional y Funcionamiento Reflexivo

Gustavo Lanza Castelli
lanzacastelli@fibertel.com.ar

[Publicado en *Aperturas Psicoanalíticas* Nro 25, abril de 2007]

La regulación y contención de la vida emocional es uno de los objetivos fundamentales de toda psicoterapia, tal como dicen Luborsky y Crits-Christoph: “Cuando los pacientes buscan un tratamiento psicoterapéutico, a menudo la razón es que se hallan abrumados por conflictos vinculares y los síntomas consiguientes; la meta prácticamente universal de la psicoterapia es la promoción del dominio (mastery) sobre esos problemas (...) Definimos el dominio (mastery) como la adquisición de control emocional y autocomprensión intelectual en el contexto de relaciones interpersonales” (Luborsky, L; Crits Christoph, 1998, p. 262).

En los últimos años se han realizado una serie de interesantes investigaciones sobre el tema del control o regulación emocional. Desde el punto de vista de la neurociencia, los trabajos de LeDoux y Damasio constituyen aportes del mayor interés para comprender el funcionamiento y las posibilidades de regulación de las diversas clases de emociones (Damasio, 1994; LeDoux, 1994b).

En el enfoque de la psicología, los trabajos de Gross, Richards y Feldman Barret, entre otros, ofrecen una serie de interesantes experiencias y valiosas conclusiones sobre los tipos de regulación emocional y su relación con el bienestar psicológico y la salud física (Feldman Barret, Gross, Conner Christensen, Benvenuto, 2001; Feldman Barret, Gross, 2001; Gross, 2005).

En lo que hace al punto de vista psicoanalítico, cabe señalar que desde los orígenes de su obra, Freud puso en relación dicha regulación con la ligadura que las representaciones producen sobre las magnitudes de afecto, así como con la acción de las diversas operaciones defensivas. En lo que hace a la eficacia de las representaciones, en una obra temprana (Freud, 1896) postula la existencia de diversos estratos representacionales, cualitativamente distintos, que surgen en períodos diferentes de la vida y que poseen una capacidad también diversa de gestión, ligadura o contención del empuje pulsional y la experiencia emocional, caracterizados en ese momento en términos de energía o proceso excitatorio. De este modo, los distintos niveles de representaciones (trazos sensoriomotrices, imágenes, palabras) aseguran la continencia y la gestión de la excitación pulsional y con ello protegen al sujeto contra una descarga refleja, consistente en una alucinación o en un pasaje al acto. Por lo demás, es también la representación la que guía hacia el encuentro del objeto en el que realizar la acción específica, aligerando con ello el empuje pulsional (Freud, 1895, 1900a).

De un modo u otro, la mayoría de los psicoanalistas concuerdan con este planteo sobre la importancia de dicha función de las representaciones, por más que sostengan, en sus desarrollos, una base teórica diferente a la metapsicología freudiana (Cfr., entre otros, Du Parc, 1995, 1998; Fonagy et al., 2002).

También desde el punto de vista del cognitivismo, diversos autores han subrayado la importancia de los sistemas simbólicos verbal y no verbal para la regulación de los esquemas emocionales (Bucci, 1997), o han detallado una serie de estrategias utilizadas para dicha regulación (Semerari et al., 1999; Dimaggio, Semerari, 2003).

Por su parte, el psicoanalista Peter Fonagy ha ligado el proceso de regular las emociones al funcionamiento adecuado de la Función Reflexiva o Mentalización. Sus desarrollos acerca de esta función aportan un modo novedoso de comprender el funcionamiento mental y permiten postular como objetivo fundamental de la psicoterapia el desarrollo y optimización de esta capacidad mentalizadora (Fonagy, 1991, 1995b; Fonagy, et al., 1993; Fonagy, Target, 1996; Target, Fonagy, 1996; Fonagy, Target, Steele, Steele, 1998; Fonagy, Gergely, Jurist, Target, 2002; Allen, 2003; Allen, Bleiberg, Haslam-Hopwood, 2003; Bateman, Fonagy, 2004).

La Función Reflexiva incluye un componente auto-reflexivo y un componente interpersonal que torna posible reaccionar no sólo al comportamiento efectivo del otro, sino también a las creencias, pensamientos, deseos, sentimientos, etc., que uno supone que éste posee como determinantes de su accionar. De este modo, la conducta de los demás se vuelve predecible y la experiencia del comportamiento propio y ajeno se organiza en términos de estados mentales.

La capacidad de mentalizar permite realizar una serie de discernimientos acerca de la naturaleza y funcionamiento de los estados mentales, en un mismo y en los demás. Por citar sólo algunos de ellos, diremos que permite advertir la opacidad de dichos estados en los otros, lo cual implica que las inferencias que los toman por objeto son siempre conjeturales y falibles. Permite también advertir la posibilidad que tiene el sujeto de disfrazarlos, los nexos comprensibles (causales y de otra índole) que los vinculan, las limitaciones del insight respecto de los mismos, la naturaleza defensiva de algunos de ellos, el impacto que tienen en el propio comportamiento y en el de los demás, el reconocimiento de que distintas personas pueden tener visiones diferentes de un mismo hecho, el discernimiento de que el propio estado mental puede distorsionar el modo en que se percibe a los demás, etc. (Fonagy et al., 1998).

En su dimensión autorreflexiva esta capacidad habilita al sujeto para registrar e identificar sus propios sentimientos, deseos, pensamientos, etc., discernir los motivos del surgimiento de los mismos, así como aprehender los diversos nexos que poseen con otros elementos de su vida mental. Favorece, asimismo, la posibilidad de pensar sobre la propia vida emocional, pero no de un modo intelectual y desapegado, sino en profunda conexión con la misma. Se trata, en ese caso, de una “afectividad mentalizada” (Fonagy et al., 2002). De igual modo, permite pensar sobre los propios pensamientos y mantener respecto a ellos una perspectiva tal que los discierne como sucesos mentales, diferenciándolos de la realidad efectiva.

Múltiples estudios parecen indicar que el adecuado desarrollo de esta capacidad mentalizadora depende de la calidad de las relaciones de apego vividas con los progenitores. Así, el niño que posee un apego seguro, con padres sensibles a sus necesidades y que poseen ellos mismos una elevada capacidad de mentalización, tiene las mayores posibilidades de poseer, a su vez, un elevado funcionamiento reflexivo, mientras que un niño con apego inseguro o desorganizado verá afectada su capacidad de mentalizar, en mayor o menor medida (Fonagy, 1999; Fonagy et al., 2002)

En el contexto de la psicoterapia esta hipótesis sugiere que el incremento de la mentalización se verá favorecida por una relación de apego segura con un terapeuta empático en el cual sea posible confiar (Fonagy et al., 2002). A su vez, el incremento en la capacidad mentalizadora promoverá mejores relaciones interpersonales (Allen, 2003).

La capacidad de mentalizar puede variar de una situación a otra, así como en función de con quien se lleve a cabo la interacción en la que se pone en juego. De este modo, un psicoterapeuta puede tener un alto grado de funcionamiento reflexivo (empatía y conexión consigo mismo) cuando está trabajando en su consultorio, pero verse privado de él, en gran medida, en una acalorada discusión con su pareja.

En tanto se trata de una habilidad, la mentalización puede ser estimulada, incrementada y optimizada y, como toda habilidad, requiere práctica para su afianzamiento y desarrollo (Allen, Bleiberg, Haslam-Hopwood, 2003).

En el presente trabajo, parto de la base de que hay diversas formas de ayudar al paciente a que incremente su funcionamiento reflexivo y la capacidad de regular sus emociones. Una de ellas, en la que deseo poner el acento en esta ocasión, consiste en la escritura de un diario personal, (o “diario de autoexploración”, Lanza Castelli, 2004b) realizada por el paciente en la semana, como actividad entre sesiones, que considero posee mucho valor para llevar a cabo la práctica de esta actividad mentalizadora y favorecer 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, y vincularlos con acontecimientos ocurridos durante la semana, los cuales suelen aparecer bajo una nueva luz después de los esclarecimientos logrados en sesión. Puede también tomar nota de los pensamientos y vivencias que le surgen en determinadas situaciones problemáticas, cuya detección y registro se revela de interés para el trabajo conjunto. O, mediante la anotación de alguna experiencia perturbadora puede lograr, por sí mismo, el esclarecimiento de un tema que le era conflictivo y entender el origen y sentido del mismo. Esta conquista ha de permitirle, entonces, una mejor regulación de sus estados emocionales. Posteriormente, el paciente incluirá estos discernimientos en la tarea compartida con su terapeuta.

La experiencia muestra también otro beneficio de esta actividad, y es que, a través de esta práctica de escritura el paciente se va apropiando del proceso terapéutico, incrementa su motivación e involucramiento y advierte que él tiene mucho que ver con los resultados del mismo.

Postulo, entonces, que la actividad de escritura en el diario personal posee una serie de beneficios para el proceso y los resultados de la psicoterapia, en tanto activa, estimula e incrementa el funcionamiento reflexivo y favorece la regulación emocional, los cuales constituyen los dos objetivos centrales para las más diversas orientaciones psicoterapéuticas.

En lo que sigue, deseo hacer algunas referencias a la utilidad de la escritura en relación a la mentalización de la vida afectiva, particularmente en lo atinente al procesamiento que con dicha escritura es posible realizar de afectos hiperintensos que abruma al sujeto y lo sumen en estados de profundo malestar, o lo impelen a acciones impulsivas con riesgo para sí y para terceros. Utilizo para este fin dos testimonios escritos; el primero de ellos corresponde a un pasaje de un libro de la escritora Louise DeSalvo (DeSalvo, 1999), libro

en el que dicha autora se extiende sobre diversas funciones útiles de la escritura. El segundo consiste en el fragmento del diario de un paciente.

1) En un pasaje de su libro, DeSalvo relata una experiencia que la lleva a trabajar sobre la misma con su diario:

“Ayer, cuando me sentía triste, saqué mi diario de la repisa, tomé mi lapicera de la suerte, un regalo de mi alumno Andrew, y comencé a escribir.

Escribí lo que había ocurrido el día anterior. Cómo había visto una joven madre consolando a su pequeño hijo mientras yo estaba comprando comida. De repente, inexplicablemente, me encontré llorando y salí corriendo del lugar hacia mi auto. La vista de esa madre, inclinada sobre su hijo, acariciando su pelo, diciéndole que todo estaría bien, me hizo sentir que me faltaba algo.

Escribí que el día anterior, muy temprano, había estado limpiando un armario en mi sótano. Ahí encontré la vieja bata de baño roja de mi madre, un regalo que yo le había hecho algunos años antes de que muriera. Tras su muerte, no pude desprenderme de esa bata; tenía su olor, un ligero toque de White Shoulders, el perfume que usaba.

Pero ahora, años después de su muerte, imaginando que ya había hecho mi duelo y pensando que no necesitaba guardar ese tótem por más tiempo, la había puesto en una valija de ropas viejas que estaba juntando para dar, valija que había dejado en mi camino hacia el supermercado.

Mi dolor por su muerte, por lo visto, según entendí mientras escribía, no había pasado. Tal vez nunca pasaría totalmente. La vista de esa madre y su hijo me recordó profundamente mi pérdida. Me hizo también anhelar una madre dedicada, confortante, una madre como la mía no podía ser cuando estaba deprimida.

Escribí sobre mis sentimientos, sobre el haberme desprendido de la bata de mi madre y sobre cuánto echaba de menos esa bata porque la echaba de menos a ella. Escribí cómo, en ese supermercado, el dolor me supo a pánico, como si cayese en un agujero en la tierra.

Escribí también algunas reflexiones. Sobre cómo el recuerdo de ella leyéndome mientras mi padre había partido para la guerra, era un recuerdo sanador, que me consolaba, y al que había retornado muchas veces.

Para finalizar, como de costumbre, escribí que estaba agradecida por el hecho de que el acto de escribir había sido para mí una fuente sólida y confiable de consuelo a lo largo de los años. Y escribí también cuáles eran mis esperanzas, mirando a mi nieto Esteban y haciendo pan de maíz con él.

Después de veinte minutos de estar escribiendo, si bien todavía estaba triste, mis sentimientos habían sufrido una sutil pero real transformación. Un panadero amigo mío lo llama sentirse “levadura”: vivo y creciendo y cambiando. Esto es lo que siento a menudo después de escribir: levadura.

Había examinado mis sentimientos, los había conectado con algo que había ocurrido y con mi pasado. Si bien seguía teniendo sentimientos referidos a la pérdida de mi madre, éstos ya no me abrumaban. Ahora me sentía conectada con mis sentimientos y con la historia de mi vida. Estaba conciente de que había aceptado mis sentimientos de pérdida y que los había transformado en lenguaje, por lo cual los tenía de modo diferente. Advertí también que estoy comprometida con la escritura y con el alimento que ésta me provee” (DeSalvo, 1999, pp. 7-8) [subrayado agregado].

Si bien el ejemplo en sí mismo y los comentarios de la autora son suficientemente elocuentes, desearía hacer algunas puntualizaciones para destacar con más claridad algunos conceptos. Para ello diferencio dos momentos: el previo a la escritura y aquél en el que la autora se pone a escribir.

En el primero de estos momentos, DeSalvo encuentra la bata de su madre, la pone en una valija con ropa vieja para dar, sin tomar conciencia del dolor que le produce separarse de la misma y, antes bien, creyendo que ya había realizado su duelo. Así las cosas, entrega esta valija y prosigue rumbo al supermercado. En este lugar contempla una escena: una madre consolando a su hijo, acariciándolo y preguntándole qué le pasa.

Esta gestalt visual-global desencadena en la autora una respuesta emocional automática, masiva, incomprensible, abrumadora, que la hace llorar y salir corriendo. DeSalvo consigna que, en ese momento, esto que le ocurría le resultaba “inexplicable” y que el sentimiento que tenía era de que le faltaba algo, con un dolor intenso que sabía a pánico, como si se cayera en un agujero en la tierra. Vemos que el afecto despertado por esta imago no puede ser contenido ni regulado y lleva a la autora a correr para alejarse de la situación que lo desencadenó. Uno de los motivos del carácter no inhibible del mismo reside en el alto grado de condensación de esta representación, que se desplegará en un segundo momento, en el que -por mediación de la escritura- este estado de cosas cambiará.

Cuando DeSalvo se pone a escribir, realiza en este acto un *despliegue narrativo*. En efecto, nos informa que realizó relatos, relacionados entre sí, referidos a la escena de la bata que pone en la valija y luego entrega, la situación vivida en el supermercado, sus sentimientos al desprenderse de la bata, reflexiones y recuerdos de cuando la madre le leía mientras el padre estaba en la guerra, su estar agradecida a la escritura por ser fuente de consuelo, sus esperanzas referidas a su nieto, con quien hace pan de maíz.

Los *procesos* que ocurren durante la escritura consisten en el despliegue, en una serie de relatos, de una representación condensada que desencadenó una experiencia abrumadora. En el transcurso de esta tarea, DeSalvo se conecta con el dolor por la muerte de su madre y con la nostalgia que siente por la misma, así como con el anhelo de una madre confortante. Se ha incrementado, en este proceso, su capacidad de identificar distintos aspectos de su vida emocional de un modo más fino y matizado, en comparación con la respuesta emocional masiva inicial, lo cual constituye un incremento en su capacidad de mentalización (Fonagy et al., 2002; Carcione et al., 2003; Dimaggio, Semerari, 2003).

De igual modo, logra discernir nexos entre la escena en el supermercado y la escena de la bata, conectada a su vez con recuerdos de cuando se la regaló a su madre y del momento en que decidió conservarla porque tenía el olor del perfume que ella usaba; también surgen nexos con otros recuerdos, como los referidos a las escenas en que su madre le leía. La situación actual se conecta, no sólo con estos momentos del pasado, sino que se proyecta hacia un futuro esperanzado que incluye la relación con su nieto.

El incremento en el funcionamiento reflexivo (mentalización), por mediación de la escritura, se evidencia también en la detección de estos nexos, la inclusión de la vivencia actual en un decurso temporal más amplio (memoria autobiográfica y actividad prospectiva), y en la comprensión que logra del significado de la escena de una madre consolando a su hijo.

Al proceder de esta forma y poder pensar sobre su vida emocional, toma una posición activa en relación al sentimiento que, en un primer momento, la abrumó.

La nueva respuesta afectiva, que surge durante esta actividad, es cualitativamente diferente a la primera, ya que no resulta abrumadora sino que puede ser contenida y albergada en el interior de la experiencia consciente, en el contexto de la comprensión de su significado y de su conexión con diversos acontecimientos de la propia vida. La experiencia emocional ha sufrido “una sutil pero real transformación”, que podemos denominar regulación, modulación, o mentalización de la misma. (Fonagy et al., 2002).

Hacia el final de la escritura aparecen nuevos sentimientos; en primer término, el sentimiento de gratitud por el hecho de que el acto de escribir fuera para ella “una fuente sólida y confiable de consuelo a lo largo de los años”, posteriormente, el sentimiento de esperanza enlazado con su nieto y la relación que con él mantiene.

Estos nuevos sentimientos parecen enlazados con un cambio en la posición subjetiva de DeSalvo. En efecto, si prestamos atención al tema del consuelo, reiterado varias veces en el texto, vemos que en un primer momento aparece en la escena del supermercado, donde un hijo es consolado por su madre. Podemos conjeturar que la autora sintió ahí que le faltaba el consuelo de la suya (“...me hizo sentir que me faltaba algo”). Posteriormente refiere cómo había acudido muchas veces al recuerdo de su madre leyéndole, recuerdo que le resultaba sanador y que la consolaba. Su mención de que la escritura la ha consolado a lo largo de los años y le ha provisto de alimento puede ser entendida, creo, como que ella se consolaba a sí misma al escribir, identificada con la posición de una madre que consuela.

Por último, los sentimientos de esperanza enlazados con su nieto, parecen surgir desde la identificación de la autora con una madre que da amor y que comparte a través del alimento (“...haciendo pan de maíz con él”).

Conjeturo que la posibilidad de consolarse a sí misma, así como de reencontrar, al término de su texto, el lazo esperanzador con su nieto vivido desde la posición-madre, fue facilitado por la posición activa que supone el hecho de ponerse a escribir (Lanza Castelli, 2005c).

2) En otros casos son diversos los procesos mentales que se ponen en juego y que forman parte también del funcionamiento reflexivo, procesos que consisten en la posibilidad de conquistar una perspectiva diferente respecto del propio funcionamiento mental.

En determinadas situaciones de alta activación emocional, puede ocurrir que un sujeto realice una interpretación muy sesgada y parcial de las intenciones o comportamientos del otro, interpretación que no reconoce como tal y a la que considera totalmente objetiva, como si fuera un reflejo cabal de dicha realidad.

En ese estado emocional el sujeto ha perdido la capacidad de cuestionar y relativizar los propios pensamientos y de considerarlos como una perspectiva posible, entre otras, acerca de la realidad del otro.

El poner por escrito los propios procesos mentales favorece que, al “verlos” desde cierta distancia, sea posible advertir su carácter de “pensamientos”, o sea, advertir que no son un reflejo de la realidad exterior, sino que son representaciones subjetivas, falibles, interiormente motivadas y basadas en una perspectiva en particular, que es sólo una de varias posibles.

Un ejemplo tal vez pueda ilustrar esta idea:

Un paciente de 42 años, recientemente separado, entra en estados de furia cuando su ex mujer, con quien viven los dos hijos de ambos, y que todavía depende económicamente

de él, realiza gastos que el paciente considera innecesarios con la tarjeta de crédito que aún conserva.

En una sesión relata que ha vuelto a producirse una de esas situaciones: hablando por teléfono con su ex esposa, ésta le refirió una serie de compras que había hecho con la tarjeta. El paciente se enfureció, le gritó algunas cosas y cortó. Durante largo rato trató de realizar actividades en su casa sin poder concentrarse ni calmarse, pues le seguía dando vueltas en la cabeza lo que había ocurrido.

Así las cosas, decidió tomar su diario y ponerse a escribir:

[Nota: dada la extensión del texto del paciente, selecciono algunos fragmentos que ilustran el proceso]

"Otra discusión con Silvina por la plata, siento que lo hace para cagarme, que gasta de más porque sabe que es la forma que tiene de joderme. Me dice que es para los chicos porque con eso me tapa la boca y yo, como un boludo, termino pagando aunque me enfurezca. Me toma de boludo, eso es lo que me da bronca, se aprovecha y me aprieta con esto como una forma de vengarse. Ahí le asoma esa cosa vengativa que tiene que siempre me pareció tan jodida (...)

Me hace acordar a Susana [amiga de ambos] que lo jodió a Santiago [ex marido de Susana], le hizo juicio, lo persiguió y le arruinó la vida porque él la había dejado. No paró hasta verlo casi en la lona. Y todo porque estaba llena de odio y quería vengarse.

Cuando Silvina me jode con la plata por venganza...ahora que escribo esto creo darme cuenta que la estoy demonizando, como ya ha pasado otras veces cuando la siento vengativa. La comparación con Susana me parece excesiva...Silvina ha sido siempre buena conmigo aunque tenga cosas de vengarse, pero no hasta ese punto...sí, me parece que con este tema me enrosco demasiado y la miro con mala onda, y termino viéndola como una bruja..." [subrayado agregado].

En la primera parte, el paciente expresa su malestar por las actitudes de la ex mujer con el dinero, a las que les adjudica, de modo paranoide, una intencionalidad hostil ["lo hace para cagarme... es la forma que tiene de joderme"]

Atribuye a los argumentos que ella le da la intención de impedirle todo cuestionamiento y dejarlo, de ese modo, sin la posibilidad de reaccionar ["Me dice que es para los chicos porque con eso me tapa la boca"] lo cual lo deja atrapado y lleno de furia impotente [yo, como un boludo, termino pagando aunque me enfurezca"].

A renglón seguido, le adjudica una intención menoscabante ["Me toma de boludo, eso es lo que me da bronca"] así como un deseo vengativo ["se aprovecha y me aprieta con esto como una forma de vengarse"]

Un incremento de la furia lo lleva a equipararla con esa amiga en común que, llena de odio, le arruinó la vida a su ex marido ["Me hace acordar a Susana que lo jodió a Santiago (...) lo persiguió y le arruinó la vida (...) No paró hasta verlo casi en la lona. Y todo porque estaba llena de odio y quería vengarse"]

Tras esta equiparación, vuelve a hablar de la actitud vindicatoria de Silvina ["Cuando Silvina me jode con la plata por venganza.."] y es ahí que se produce un giro importante: el foco del paciente cambia, ya no es sobre Silvina y su supuesta venganza que recae su atención, sino sobre su propia forma de verla, a la que caracteriza como estarla "demonizando" ["ahora que escribo esto creo darme cuenta que la estoy demonizando"].

Cabe destacar que, como el paciente mismo consigna, este cambio tiene lugar por el hecho de poner todo esto por escrito [*"ahora que escribo esto creo darme cuenta..."*].

Surge, a continuación, el recuerdo de que esa operación mental de demonizarla ya ha tenido lugar en otras ocasiones. Acto seguido, cuestiona la equiparación que acababa de hacer entre Silvina y Susana [*"La comparación con Susana me parece excesiva..."*] y resalta otros rasgos de su ex esposa que matizan el cuadro que pinta de ella [*"Silvina ha sido siempre buena conmigo aunque tenga cosas de vengarse, pero no hasta ese punto"*].

Tras esto, se abre para el paciente la posibilidad de discernir en sí mismo una dimensión sintomática; en este caso, una sensibilidad excesiva y problemática en relación al tema del dinero y la venganza [*"me parece que con este tema me enrosco demasiado"*], y de identificar una forma de considerar a su ex esposa motivada por su propia hostilidad [*"la miro con mala onda"*]. Por último, atribuye a estos aspectos suyos la razón de ser de la imagen de Silvina que había tenido momentos antes, y que ahora reconoce, claramente, como "construida" por él [*"y termino viéndola como una bruja..."*].

Esta operación, que discierne al pensamiento como una construcción falible (y, en este caso, equivocada) e internamente motivada, produce también una aminoración de la furia con la que había comenzado a escribir. En este movimiento podemos diferenciar dos aspectos; uno referido al contenido del pensamiento, que se modifica en la medida en que se produce este viraje: Silvina deja de ser vista como movida por el afán de venganza y equiparable a su amiga Susana y aparecen otros aspectos suyos que matizan el conjunto. Otro, referido a la detección y modificación de una "intencionalidad demonizante" en el paciente, la cual es puesta en cuestión y depuesta en la medida en que es advertida.

Esta diferenciación tiene la mayor importancia clínica. Tanto las elaboraciones de Fonagy acerca de la mentalización, como ciertos desarrollos recientes en terapia cognitiva, en torno a la Mindfulness Based Cognitive Therapy (Cardaciotto, 2005) y a los procesos metacognitivos en los trastornos de personalidad (Dimaggio, Semerari, 2003) enfatizan fuertemente la importancia de que el paciente pueda considerar a sus pensamientos como "sólo pensamientos" y no como reproducciones adecuadas y fiables de la realidad (Teasdale, et al., 2000). Las estrategias dirigidas a favorecer esta diferenciación forman parte importante del abordaje terapéutico y muestran una considerable eficacia en el tratamiento de una serie de condiciones patológicas (Dimaggio, Semerari, 2003; Bateman, Fonagy, 2004; Cardaciotto, 2005).

Sin duda que el resultado no es siempre tan inmediato como en este ejemplo. Otras veces el voltaje emocional es tan intenso en el momento mismo en que el paciente escribe, que impide poner en perspectiva los propios procesos mentales. Esto suele suceder con pacientes que tienen tendencia a los estallidos de furia o los episodios de violencia, sobre los cuales no acostumbran reflexionar. El tomar nota detallada de lo que ocurre en esa situación, aunque no logre modificar en el momento mismo el enfoque del paciente y su estado anímico, queda como un registro valioso para que, al día siguiente, o algún tiempo después, cuando la tormenta emocional haya pasado, pueda volver sobre sus anotaciones y mirar con otros ojos, desde otro estado mental, más reflexivo, a ése que fue en el momento en que estaba embargado por la furia.

El registro de lo acontecido constituye también un valioso material para ser trabajado en sesión. La identificación de los sucesos activadores de estos accesos puede ser de mucha utilidad para pensar estrategias destinadas a evitar que se desencadenen, o para que el paciente aprenda a identificar sus primeros signos con el objetivo de poder controlarlos.

Este registro también es de utilidad, sin duda, para ayudar en la exploración conjunta del modo de funcionamiento mental que hace posibles estos estados, así como de los distintos factores responsables de su aparición y mantenimiento.

Cabe plantear ahora la pregunta acerca de cuál fue la razón por la que la escritura resultó de utilidad en estos casos y cuáles fueron las operaciones que implicó, tales que su puesta en práctica favoreciera los desenlaces mencionados

Para responderla, deseo consignar nuevamente, en forma resumida, los procesos mentales que tuvieron lugar en ambos ejemplos, en el curso de la escritura:

Ejemplo 1:

Registro diferenciado de sentimientos (dolor, nostalgia, anhelo de una madre confortante)

Transformación del sentimiento inicial (“...sutil pero real transformación”)

Aparición de nuevos sentimientos (gratitud, esperanzas)

Establecimiento de nexos (causales, temporales, etc.).

Comprensión de lo previamente “inexplicable” (significado de su reacción emocional ante la vista de la escena en el supermercado).

Ejemplo 2:

Giro de la atención, de su ex esposa hacia sus propios procesos mentales.

Puesta en perspectiva de sus procesos atribucionales y cuestionamiento de los mismos.

Comprensión de que éstos no son un reflejo de la realidad de Silvina, sino una construcción de su propia mente.

Discernimiento de una intencionalidad distorsionadora de la realidad del otro (“demonizante”), la cual produce las atribuciones mencionadas.

Detección de un pattern recurrente en la aparición de dicha intencionalidad (“...como ya ha pasado otra veces cuando la siento vengativa...”).

Intelección del motor de esta intencionalidad en su propia hostilidad (“...la miro con mala onda y termino viéndola como una bruja”).

Aprehensión de un rasgo de su personalidad consistente en una sensibilidad conflictiva con el tema del dinero y la venganza (“...con este tema me enrosco demasiado”).

Todos estos procesos son expresiones de la actividad de la Función Reflexiva, la cual, como podemos ver, es una función compleja que engloba una serie de operaciones diferentes. Por lo demás, las que aquí aparecen son sólo algunas de ellas (Fonagy, Target, Steele, Steele, 1998; Fonagy, Gergely, Jurist, Target, 2002; Allen, 2003).

Ahora podemos retomar nuestra pregunta de por qué el hecho de escribir propició el funcionamiento de esta actividad mentalizadora.

Postulo que la razón por la cual la actividad de la escritura personal favorece el funcionamiento reflexivo, radica en una serie de operaciones que le son inherentes. En estos ejemplos se pusieron en juego cinco de ellas: despliegue, delimitación en unidades diferenciadas, externalización, ubicación en un lugar, corporización (Lanza Castelli, 2006).

Despliegue, delimitación en unidades diferenciadas: la imagen que desencadenó la reacción en el supermercado era una Gestalt altamente condensada, de ahí la intensidad de la reacción de DeSalvo, lo indiferenciado del sentimiento abrumador que experimentó en ese momento y lo no inhibible del mismo. La traducción de esta experiencia en

escritura implicó un cambio de formato y un proceso que podríamos llamar de “descondensación” (despliegue). El conjunto de pensamientos y sentimientos condensados se fue desplegando en una serie de relatos que poseían un formato secuencial-lineal. Cada uno de ellos estaba formado, a su vez, por un conjunto de representaciones verbales consistentes en unidades de significación acotada y delimitada (delimitación en unidades diferenciadas). Fue este proceso de despliegue el que permitió la diferenciación de las distintas series de pensamientos y la discriminación de los diversos sentimientos ligados a ellos. Este trabajo de construcción de múltiples unidades discretas permitió también el discernimiento de los nexos que las vinculaban.

Externalización, ubicación en un lugar, corporización: me refiero con esto a tres procesos que están siempre presentes en la escritura personal. Quien escribe externaliza sus procesos internos, los corporiza en una serie de significantes gráficos y los aloja en un lugar exterior a la propia mente, el diario o la hoja de papel.

Estos procesos son significativos debido a la distancia que posibilitan respecto a los propios procesos mentales, ya que al escribir sobre los mismos se pone en juego una conciencia reflexiva que supone algún tipo de distancia entre el self que experimenta, piensa, etc., y el que observa estas actividades.

El hecho central, en lo que tiene que ver con este tema es que, en la medida en que introducimos una distancia, un hiato, entre estos dos aspectos del self, mayor es la conciencia que tenemos de la propia experiencia y mayor la nitidez con que ésta resalta.

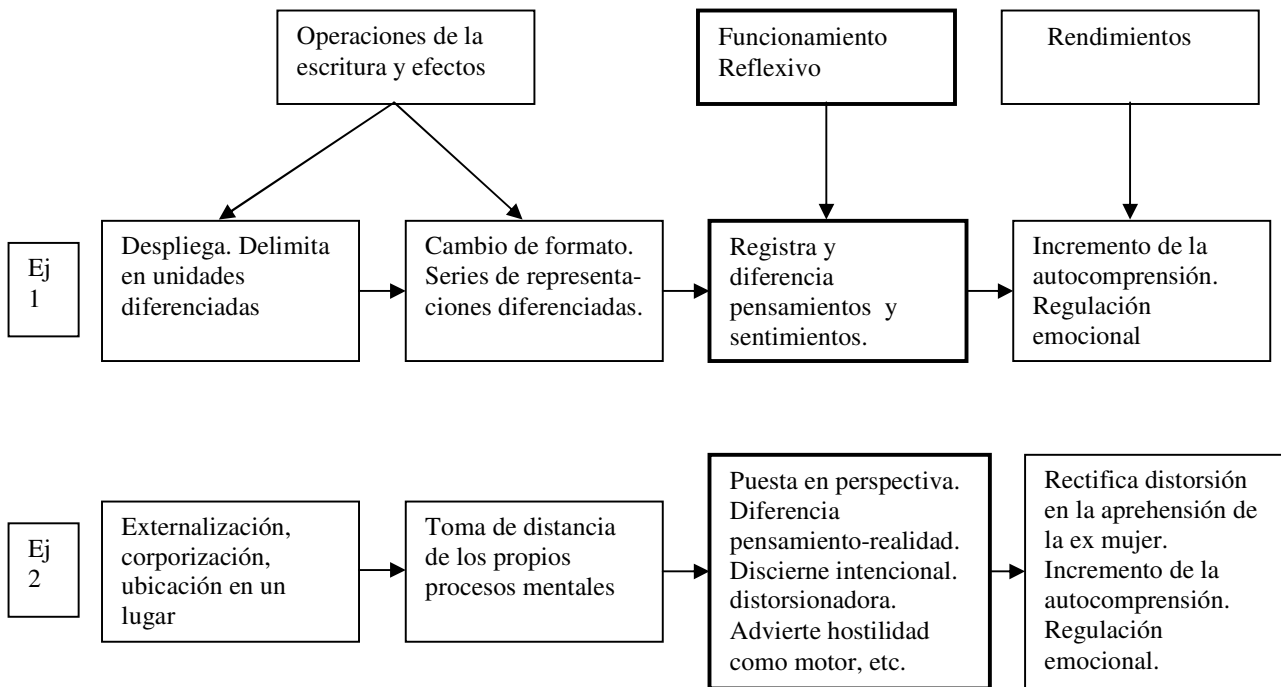
Alain Morin, en una serie de trabajos sobre el habla interna (inner speech), en la que el sujeto se habla a sí mismo, postula que ésta nos permite identificar verbalmente y regular, tanto nuestras experiencias mentales habituales, como nuestras características personales y comportamientos. Agrega que este discurso interior es de la mayor importancia a los fines de la autoconciencia y el autoconocimiento, ya que la observación sólo es posible cuando se constituye alguna distancia entre el observador y lo observado. El habla interna, agrega, nos permite crear esta distancia que se establece, justamente, entre la experiencia subjetiva y la representación lingüística que la nombra (Morin, 1995b, 2004b, 2005).

Por mi parte, postulo que si el habla interna permite crear cierta distancia, dentro de nuestra propia mente, entre el self que observa y los contenidos de la experiencia observados, la escritura permite crear una distancia aún mayor. En efecto, el hecho de traducir por escrito nuestra experiencia vivida comparte con el habla interna el redireccionamiento de la atención, del mundo exterior hacia nosotros mismos y la traducción de dicha experiencia en representaciones verbales, con el procesamiento y el cambio de formato de la misma que esto implica [Lanza Castelli, 2006]. Pero la escritura agrega algo más: la externalización de los propios procesos mentales, actitudes y comportamientos en un espacio exterior a la propia mente, la página o el diario personal, con lo que la posibilidad de instaurar una distancia y la perspectiva que se logra con esta operación, son claramente mayores que en el hablarnos a nosotros mismos. Asimismo, la corporización de los pensamientos en el trazo escrito, los vuelve más nítidos y reales, con lo que la identificación de los mismos se incrementa, así como se optimiza el pensar que los toma por objeto.

Postulo entonces que es esta distancia, lograda a través de la escritura, la que favoreció la puesta en perspectiva de las atribuciones distorsionadoras, así como del resto de los procesos correspondientes al ejemplo 2, resumidos más arriba.

Por lo demás, en este caso fue la disminución de la distorsión en dichas atribuciones el mecanismo responsable del decrecimiento de la furia, ya que ésta se basaba en una atribución en la que el sujeto creía y que gobernó su pensamiento hasta que éste se puso a escribir.

Si tratamos de graficar los procesos mencionados, tendríamos el siguiente esquema:



El gráfico permite advertir con mayor claridad cómo el funcionamiento reflexivo se ve facilitado por las operaciones inherentes a la escritura personal. De ahí la afirmación hecha al comienzo, de que la práctica de la escritura entre sesiones, en un diario de autoexploración, constituye un valioso auxiliar de la psicoterapia y una herramienta para que el paciente ejercite e incremente en la semana su capacidad mentalizadora, considerada como una habilidad que puede ser desarrollada (Colman, 1997; Allen, Bleiberg, Haslam-Hopwood, 2003; Lanza Castelli, 2004b, 2005a, 2005b, 2005c).

Por último, los análisis precedentes nos muestran que hay distintos tipos de regulación emocional y que en cada caso será de utilidad determinar cuáles procesos de la Función Reflexiva se han puesto en juego y sobre cuáles puntos del circuito de la emoción han actuado (Gross, 2005).

Bibliografía:

- Allen, J. G.(2003) Mentalizing. *Bulletin of the Menninger Clinic*, 67, 2, 91-112.
 Allen, J. G., Bleiberg, E., Haslam-Hopwood, T. (2003) Mentalizing as a Compass for

Treatment The Menninger Clinic.

www.menninger.edu/resources/Mentalizing-compass.htm

- Bateman, A., Fonagy, P., (2004) *Psychotherapy for Borderline Personality Disorders. mentalization- based treatment*. Oxford, University Press.
- Bucci, W (1997) *Psychoanalysis and Cognitive Science. A Multiple Code Theory*. The Guilford Press
- Cardaciotto, L. A. (2005) *Assessing Mindfulness: The Development of a Bi-dimensional Measure of Awareness and Acceptance*. Thesis Submitted to the Faculty of Drexel University.
- 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
- Damasio, A.R. (1994) *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Ed Andres Bello, 1996
- DeSalvo, L., (1999) *Writing as a Way of Healing* Beacon Press. U.S.A.
- Dimaggio, G, Semerari, A (a cura di) (2003) *I Disturbi di Personalita. Modelli e trattamento. Stati mentali, metarepresentazione, cicli interpersonali* Editori Laterza
- Duparc, F (1995) *L'image sur le divan. Comment l'image vient au psychanalyste*. Editions L'Hartmann
- Duparc, F (1998) *L'élaboration en Psychanalyse*. L'Esprit du Temps.
- Feldman Barret, L.;Gross, J.J. (2001). Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne y G.A. Bonano (Eds.). *Emotions. Current issues and future directions*. New York: The Guilford Press
- Feldman Barret, L., Gross, J.J., Conner Christensen, T., Benvenuto, M. (2001) Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15 (6), pp. 713-724.
- Fonagy, P. (1991) Thinking about thinking: Some clinical and theoretical considerations in the treatment of a borderline patient. *International Journal of Psychoanalysis*, 72, 1-18
- Fonagy, P. (1995b) Playing with reality: The development of psychic reality and its malfunction in borderline patients. *International Journal of Psychoanalysis*, 76, 39-44
- Fonagy, P., Edgumbe, R., Moran, G.S., Kennedy, H., Target, M. (1993) The roles of mental representations and mental processes in therapeutic action. *Psychoanalytic Study of the Child*, 48, 9-48
- Fonagy, P., Target, M. (1996) Playing with reality: I Theory of mind and the normal development of psychic reality. *International Journal of Psychoanalysis*, 77, 217-233
- Fonagy, P., Target, M., Steele, H., Steele, M. (1998) *Reflective-Functioning Manual, Version 5.0 for Application to Adult Attachment Interviews*. London: University College London.
- Fonagy, P (1999) Persistencias transgeneracionales del apego: una nueva teoría. En *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro 3. www.aperturas.org/3fonagy.html
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2002) *Affect Regulation, Mentalization,*

- and the Development of the Self* Other Press.
- Freud, S. (1895) "Proyecto de psicología", en Freud (1950a) *Los orígenes del psicoanálisis*. Ed Amorrortu T I
- Freud, S (1896) Carta 52. Ed Amorrortu, T I, pp.274-280.
- Freud, S.(1900a) *La interpretación de los sueños*, Ed Amorrortu, T IV-V
- Gross, J.J. (2005) Emotion Regulation: Conceptual Foundations, en (Gross, J.J. ed) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford
- Lanza Castelli, G. (2004b) .: El uso del diario personal en la psicoterapia psicoanalítica *Actualidad Psicológica*, Julio 2005
- Lanza Castelli, G. (2005a) Cartas en psicoterapia. Publicado en dePsicoterapias.com
- Lanza Castelli, G. (2005b) El diario personal y sus funciones en la psicoterapia psicoanalítica.
Trabajo presentado en el IV Congreso Mundial de Psicoterapia, Buenos Aires, Agosto 2005
- Lanza Castelli, G. (2005c) Actividad del paciente y escritura en al proceso psicoterapéutico. Publicado en dePsicoterapias.com
- Lanza Castelli, G. (2006) Consideraciones sobre el efecto terapéutico de la escritura personal (en preparación).
- LeDoux, J.E. (1994b) The degree of emotional control depends on the kind of personal system involved. En Ekelman, P, Davidson, R (Eds) *The Nature of Emotion*, Oxford. Oxford University Press
- Luborsky, L; Crits-Christoph, P. (1998) *Understanding Transference. The Core Conflictual Relationship Theme Method*. American Psychological Association.
- Morin, A (1995b) Characteristics of an affective internal dialogue in the acquisition of self-information *Imagination, Cognition and Personality* 15 (1), 45-58.
- Morin, A (2004b) Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various views. Paper submitted for publication.
- Morin, A. (2005) Possible Links Between Self-Awareness and Inner Speech.Theoretical background, underlying mechanisms, and empirical evidence. *Journal of Consciousness Studies*, 12, (4-5) pp. 115-134.
- Semerari, A., Carcione, A., Dimaggio, G., Falcone, M., Lalla, C., Nicoló, G., Procacci, M., (1999) *Psicoterapia cognitiva del paciente grave. Metacognición y relación terapéutica*. España, Ed. Desclée de Brower.
- Target, M., Fonagy, P. (1996) Playing with Reality II: The development of psychic reality from a theoretical perspective. *International Journal of Psychoanalysis*, 77, 459-479
- Teasdale, J.D., Segal, Z.V., Williams, J.M., Ridgeway, V.A., Soulsby, J.M., Lau, M.A. (2000) Prevention of Relapse/Recurrence in Major Depression by Mindfulness-Based Cognitive Therapy *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, vol 68, Nro 4, 615-623.

