

## **Autoexploración, escritura y psicoterapia**

Gustavo Lanza Castelli  
[lanzacastelli@fibertel.com.ar](mailto:lanzacastelli@fibertel.com.ar)

"...el paciente tiene que tomar un rol activo en el proceso de su curación (...) es necesario que el paciente no delegue en el analista el sostener hasta la próxima sesión el recuerdo de lo vivido y comprendido, sino que debe ser estimulado para que el intervalo entre sesión y sesión continúe siendo un período de autoanálisis"

Hugo Bleichmar

[Trabajo presentado en el 9no Congreso Virtual de Psiquiatría. Interpsiquis]

El texto de Hugo Bleichmar que figura como epígrafe, subraya tres aspectos fundamentales en todo proceso terapéutico: la posición activa del paciente, el aprovechamiento del tiempo entre sesiones, la importancia de que en dicho lapso el consultante prosiga con un trabajo de autoanálisis.

Respecto de los dos primeros puntos, sólo puedo consignar aquí que en las dos últimas décadas, un número considerable de investigaciones empíricas demuestran, sin mayores dudas, que la utilización del tiempo entre sesiones contribuye a optimizar los resultados de la psicoterapia (Tompkins, 2004) y que la posición activa y participativa del paciente es una de las variables fundamentales para producir el cambio terapéutico (Asay, Lambert, 1999; Bohart, Tallman, 1999; Hubble, Duncan, Miller, 1999). He analizado con algún detalle estos dos aspectos, relacionándolos con el trabajo de escritura que el paciente puede llevar a cabo, activamente, en el tiempo que media entre una sesión y la siguiente (Lanza Castelli, 2005c).

En el presente trabajo, deseo centrarme en el tercer punto destacado por Bleichmar, ampliando un poco su propuesta en dos sentidos: por un lado, incluyendo el autoanálisis en un contexto más amplio, que incluye otras formas de autoexploración, que poseen también la mayor utilidad clínica. Por otro, articulando el estudio de tales formas con el análisis de ciertas propiedades del acto de escritura que optimizan dicha actividad autoexploratoria, especialmente cuando el paciente hace uso de un tipo particular de diario personal, que he dado en llamar "diario de autoexploración" (Lanza Castelli, 2004b).

En este diario el paciente puede llevar a cabo una actividad, en el tiempo que media entre una sesión y la siguiente, que expande, continúa y profundiza lo trabajado en sesión. La cantidad de técnicas y formatos que en él pueden utilizarse es muy amplia, entre ellas encontramos la escritura expresiva, la escritura libre, los diálogos con partes de uno mismo, las cartas para no enviar, la escritura autoexploratoria, los relatos o cuentos a partir de personajes que representan partes del propio self, la escritura realizada desde el punto de vista de otro, etc...

En el presente trabajo, entonces, me centro en la actividad autoexploratoria que se realiza con ayuda de la escritura, e intento llevar a cabo una reflexión, relativamente pormenorizada, sobre las distintas formas que dicha autoexploración puede revestir.

Con este objetivo, aclaro, en primer término, la significación de este concepto, y a continuación realizo una caracterización de los tres modos en que puede llevarse a cabo dicha actividad autoexploratoria.

### **La autoexploración**

En los últimos años se han publicado una serie de trabajos que se interesan por el funcionamiento autorreflexivo y sus vicisitudes, tanto en una serie de perturbaciones, como en los procesos de cambio terapéutico.

De este modo, en el campo de los estudios sobre la regulación emocional, las investigaciones de Feldman Barret, Gross y otros, han subrayado la importancia de un preciso registro y diferenciación de las emociones, a los efectos de lograr una adecuada regulación de las mismas. Estos autores han observado también, que existe una gran diferencia entre las distintas personas, así como en la misma persona en situaciones diversas, en cuanto a su capacidad para llevar a cabo dichas operaciones, y que tales diferencias se relacionan con una proclividad, mayor o menor, a sufrir distintos tipos de problemas psicológicos y orgánicos (Feldman Barret et al., 2001; Silvia, 2002, Gross, 2005).

En el grupo de analistas que conforman el movimiento relacional en psicoanálisis, los trabajos de Auerbach, Aron y otros, han puesto el acento en la significatividad del funcionamiento autorreflexivo y en su desarrollo dentro de la matriz relacional, como un proceso inherentemente intersubjetivo. De igual forma, enfatizan la importancia de la tensión y desbalance entre los dos aspectos de la autorreflexividad (subjetivo y objetivo) en las patologías narcisistas y borderline. También entienden que el psicoanálisis debe trabajar para mejorar la capacidad autorreflexiva del paciente (Auerbach, 1998, Aron, 2000).

Por su parte, los estudios de Antonio Semerari y sus colegas del Tercer Centro de Psicoterapia Cognitiva de Roma ponen el acento en los procesos metacognitivos, a los que subdividen en tres clases: autorreflexividad, comprensión de la mente ajena, procesos de control. Postulan que en los distintos trastornos de la personalidad es dable hallar diversos déficits en algunas de estas funciones y elaboran un perfil diferencial para cada uno de dichos trastornos, así como una serie de instrumentos para evaluar los déficits mencionados. Postulan, también, que uno de los objetivos centrales de la terapia consiste en la promoción del funcionamiento metacognitivo del paciente, para lo cual proponen una serie de estrategias de abordaje específicas (Semerari et al., 1999; Semerari, 2000; Dimaggio, Semerari, 2003).

Entre estas propuestas, uno de los enfoques que más aportes ha realizado a la teoría y práctica de la psicoterapia, es el de Peter Fonagy y colaboradores, en torno al constructo de la función reflexiva o mentalización (Fonagy, Target, Steele, Steele, 1998; Fonagy, Gergely, Jurist, Target, 2002; Allen, 2003; Allen, Bleiberg, Haslam-Hopwood, 2003; Bateman, Fonagy, 2004; Allen, Fonagy, 2006).

Los desarrollos que proponen son de tal amplitud que sería imposible intentar hacer, en este espacio, ni siquiera una escueta reseña de sus postulados. Solo querría mencionar que esta capacidad mentalizadora tiene, para dichos autores, dos vertientes: una autorreflexiva y otra interpersonal. En lo que hace a la primera, diferencian en ella una serie de módulos o subfunciones entre los que encontramos: el registro y diferenciación de las emociones, la posibilidad de pensar acerca de las mismas, la capacidad de establecer nexos entre diversos procesos mentales o entre éstos y las circunstancias externas, etc. (Fonagy, Target, Steele, Steele, 1998; Fonagy, Gergely, Jurist, Target, 2002).

Estos autores postulan, asimismo, que un objetivo común a todas las psicoterapias es la optimización del funcionamiento reflexivo del paciente.

El concepto de autoexploración que utilizo, tiene como referente teórico los desarrollos de Peter Fonagy y colaboradores, en el contexto de los otros aportes mencionados. Se diferencia de ellos, sin embargo, en que *pone el acento en aquellos procesos, inherentes a la escritura, que favorecen y optimizan dicho funcionamiento autorreflexivo.*

En la actividad autoexploratoria diferencio, por un lado, las operaciones que incluye, por otro, aquello sobre lo que se ejercen.

Entre las operaciones, tomo en consideración las siguientes: el monitoreo de los propios estados mentales y conductuales, partiendo de un interrogante y un deseo de explorar, descubrir y conocer; el registro y diferenciación de la vida cognitiva, impulsiva y emocional; la capacidad para establecer nexos entre estos elementos y diversas situaciones vitales; la capacidad de discernir a los propios procesos mentales como tales, diferenciándolos de la realidad efectiva; la capacidad, en suma, de pensar sobre la experiencia emocional, manteniendo la conexión con la misma.

En cuanto a los elementos sobre los cuales se ejercen estas operaciones, podemos decir que son de dos tipos: por un lado, aquellos derivados de ciertos contenidos de la vida mental que han sido apartados de la percatación conciente por obra de una defensa que se les opone. Por otro, aquella rica variedad de elementos (pensamientos, vivencias, modalidades vinculares, identificaciones, creencias acerca de uno

mismo y del otro, expectativas presentes en los vínculos, modos de funcionamiento del propio pensamiento, etc.) que no son conscientes, pero no debido a la operatoria de una defensa, sino porque se desarrollan según procesamientos automáticos, que están fuera de la conciencia, que funcionan en paralelo con los procesos conscientes.

Quien escribe en su diario de autoexploración, entonces, lleva a cabo un trabajo, guiado por un interrogante y un deseo, buscando monitorear, registrar y pensar acerca de la propia vida mental, con la finalidad de lograr modificaciones en distintos aspectos problemáticos de su funcionamiento psicológico e interpersonal. Para ello es necesaria una condición esencial: la decisión de afrontar aspectos del propio mundo interno que despiertan ansiedad, temor y diversos sentimientos displacenteros. La fuerza de esta decisión se relaciona, a su vez, con la firmeza de la alianza terapéutica, la presencia empática del terapeuta, vivido como una "base segura" (Bowlby, 1988), y la convicción que el paciente tenga acerca de que este afrontamiento le ayudará en la consecución de los objetivos mencionados.

### Las formas de la autoexploración:

Son tres las formas en que puede llevarse a cabo esta actividad en el diario: automonitoreo-autorregistro, autoanálisis, relectura.

#### 1) Automonitoreo-autorregistro:

Encontramos el uso sistemático de este formato de la autoexploración, en dos obras de J. Varendonck y Marion Milner (Varendonck, 1921; Field, 1936). Esta última autora, llevada por el deseo de encontrar un rumbo en su vida y de modificar una serie de aspectos de su personalidad que eran motivo de malestar, emprende una tarea autoexploratoria en su diario, para la que utiliza -entre otros- el siguiente método: "Me decía súbitamente: "¿en qué estoy pensando?" Y entonces: "¿Cuál fue el pensamiento anterior a ése, y el anterior al anterior...?" y así sucesivamente. Nunca podía rastrear muy lejos hacia atrás estas series de ideas, pero sí podía ir lo suficientemente lejos como para darme una idea general de su naturaleza" (Field, 1936, p. 117). A medida que iba haciendo este rastreo, traducía por escrito los resultados de esta indagación.

Posteriormente, un formato similar fue propuesto y ampliamente utilizado por los terapeutas cognitivos, quienes no suelen emplear tanto el reconducir hacia atrás la exploración de la serie de ideas, sino que ponen más bien el acento en la detección de los pensamientos automáticos que preceden y acompañan a determinado desenlace problemático (Beck et al., 1979, Beck, 1995, Semerari, 2000, Tompkins, 2004).

Un diseño clásico de esta herramienta consiste en el establecimiento de cuatro columnas: en la primera de ellas el paciente consigna la situación problemática y, en las otras tres, los pensamientos, sentimientos y conductas que en ella tuvieron lugar. Este esquema puede complejizarse e incluir asimismo otras variables, que se articulan con las mencionadas (Beck, 1995).

Es posible utilizar este instrumento de un modo menos estructurado, adecuándolo al objetivo clínico que se persigue en cada ocasión.

Así, por ejemplo, en el caso de un paciente que había consultado, entre otras cosas, por su humor sombrío y porque se desinteresaba de las cosas que emprendía y que inicialmente le habían resultado interesantes, pudimos advertir la siguiente secuencia, en el transcurso de una sesión que tuvo lugar en el segundo mes de su tratamiento: en dicha sesión, el paciente, de 45 años, manifestó con énfasis que tenía una imperiosa necesidad de sentirse bien, ya que no disfrutaba de ninguna de las actividades que realizaba o de las relaciones que tenía. Le manifesté entonces, que siendo éste un problema que había arrastrado consigo a lo largo de toda su vida, no era posible esperar que pudiéramos resolverlo en un período de tiempo demasiado corto. Agregué que dicha impaciencia podía, inclusive, jugarle en contra, ya que si no conseguimos resultados inmediatos podría desalentarse del tratamiento, así como lo hacía de otras actividades.

El paciente me respondió diciendo que esa mañana, cuando se encaminaba hacia la sesión, había tenido el pensamiento de que era “al pedo” venir, porque sus problemas no se resolvían. Le comenté entonces que era posible que hubiera un “otro yo” presente en él que una y otra vez hacía comentarios por el estilo, con lo que él terminaba pensando que, efectivamente, no tenía sentido continuar, y abandonaba las actividades a poco de emprenderlas.

El paciente refirió a su vez que, ahora que yo se lo decía, advertía que él tenía muchas veces estas “conversaciones interiores”, y que si bien me había dicho en otra oportunidad que él era de pensar mucho, tras lo cual quedaba algunas veces extenuado, ahora se daba cuenta que no era tanto “pensar” lo que hacía, sino que se trataba de estas conversaciones internas, en las que él trataba de refutar las afirmaciones de su “otro yo”, tras lo cual éste esgrimía nuevos argumentos, y así sucesivamente. Advirtió también, de un modo difuso, la relación entre la eficacia de las afirmaciones de este otro yo, que le insuflaba desaliento, el abandono de sus actividades y su humor sombrío.

Le dije entonces que me parecía que sería de la mayor utilidad si él tomaba nota por escrito de estas conversaciones, cada vez que advertía que tenían lugar (para lo cual, agregué, era importante que estuviera lo más atento posible). Eso nos daría la posibilidad de conocer mejor a este otro yo desalentador, que parecía tener mucha gravitación en su vida.

El paciente aceptó mi sugerencia y comenzó a llevarla a cabo. La serie de anotaciones que obtuvo de esta forma, nos permitió hacernos una idea, por demás elocuente, de las características de este “otro yo”, de su modo de actuar y de los argumentos que solía emplear, así como de la motivación principal que lo animaba (disolver todo movimiento vital). Esto nos dio pie para realizar un avance considerable en la profundización en esta problemática, tan sustantiva en relación a diversas características de su personalidad y de sus estados de ánimo, como así también al modo particular en que se desenvolvían sus relaciones interpersonales significativas.

Un ejemplo que cita Michael Tompkins, en su libro sobre el trabajo entre sesiones, resulta igualmente ilustrativo de este procedimiento y de su utilidad.

El autor hace referencia a Sonia, mujer de 27 años quien, tras el cese de la relación que mantenía con su novio, se deprimió y aumentó varios kilos en los siguientes dos meses, sin que tuviera mayor conciencia de qué o cuándo comía, pero sí de que comía en demasía varias veces por semana, tras lo cual se sentía muy mal. Cuando el terapeuta le preguntó qué experimentaba en los momentos previos a estos excesos en la ingesta, lo miró con desconcierto y sólo atinó a responder “¿es importante?”. El profesional le propuso, entonces, que tomara nota detallada de los sucesos que precedían a estos episodios, de la duración de los mismos y de qué era lo que ella pensaba y sentía antes, durante y después de su aparición. A la sesión siguiente, la paciente llevó una serie de anotaciones que mostraban que su ingesta excesiva tenía lugar los días de semana por la noche, pero no los fines de semana, en que veía a sus padres.

Los episodios solían comenzar cuando Sonia entraba en su departamento vacío y sentía un profundo sentimiento de soledad y depresión, acompañado de pensamientos tales como “la única persona a la que amé se ha ido, y nunca encontraré otro como él de nuevo”. Hasta ese momento la paciente no tenía conciencia de que eran estos pensamientos y sentimientos los que desencadenaban los excesos en la ingesta. A partir de este descubrimiento fue posible focalizar más adecuadamente el tratamiento, como así también comenzar a implementar los distintos pasos que había que ir dando para poder elaborar y modificar esta situación (Tompkins, 2004, p. 65).

Como ilustran estos ejemplos, la práctica de la autoexploración, a través del automonitoreo y autorregistro, permite tomar contacto con determinados contenidos mentales que, por los más diversos motivos, no eran accesibles hasta ese momento. De esta forma, se enriquece el caudal de experiencias y aspectos subjetivos con los que el paciente puede conectarse, para profundizar, de este modo, el conocimiento de sí, e incrementar la cantidad y calidad del material que lleva a la sesión.

## 2) Autoanálisis:

Esta actividad autoexploratoria se basa en traducir por escrito el flujo asociativo espontáneo de las representaciones, sin proponerle conscientemente metas ni inhibir sus exteriorizaciones. Para su realización se parte de un elemento determinado, a partir del cual se realiza el despliegue asociativo o, prescindiendo de él, se permite y observa el libre fluir del pensamiento (Reik, 1948).

La decisiva importancia de la escritura para el despliegue de esta actividad fue subrayado ya por Freud de un modo elocuente: "... el estado de autoobservación en que se ha abolido la crítica, en modo alguno es difícil. La mayoría de mis pacientes lo consuman después de las primeras indicaciones; yo mismo puedo hacerlo a la perfección, *si me ayudo escribiendo mis ocurrencias*" (Freud, 1900, pág. 125, cursivas agregadas).

El tema del autoanálisis ha sido expuesto, de modo pormenorizado, en trabajos que hoy en día son ya clásicos en su género (Horney, 1942; Reik, 1948; Anzieu, 1959). En años más recientes, diversos autores han retomado y profundizado el tema (Gardner, 1983; Barron, 1993; König, 1997).

De todos modos, la mayoría de estos trabajos consideran el autoanálisis como una alternativa al análisis o a la psicoterapia, o como un procedimiento que el paciente podría emplear una vez finalizado el proceso terapéutico, o como una actividad que debería llevar a cabo el analista. El enfoque que propongo en esta ocasión, en consonancia con la propuesta de Bleichmar consignada al comienzo, se diferencia del de estos autores en que lo incluye como parte integrante de la psicoterapia, como actividad entre sesiones contemporánea al trabajo en común con el terapeuta, e íntimamente relacionada con el mismo.

Para ilustrar su funcionamiento, citaré un fragmento del diario de una paciente de 43 años, a quien llamaremos Silvina.

La paciente tiene una hermana 4 años menor, Susana, quien cumplía años en los días en que Silvina realizó en su diario la anotación que comentaremos. Asimismo, pocos días después, dicha hermana pensaba someterse a una complicada operación, a causa de un fibroma que tenía en el útero. Silvina tiene dos hijos, una hija de 22 años, Carla, y un hijo de 20, Manuel.

20/11/05

Estuve leyendo "el camino del artista" de Julia Cameron, y recordando cosas que me pasan a mí cuando escribo.

Sigo con esta tristeza que me invade de repente y a pesar mío.

Los motivos pueden ser varios: discusiones con Carla (no tolero que me maltrate o me falte el respeto, puedo entender todo lo que le está pasando, hasta que en un momento me trate mal, pero que después no se arrepienta y no me pida perdón?)

También está Susana, su cumpleaños, su salud, su operación, su postura en la vida que a veces me enoja.

Ayer en un momento al escribir, algo de esto apareció por mi mente, y soy consciente que no quise "meterme" en el tema.

Ayer tenía que ir a comprarle el regalo, y fue desde ese lugar que pensé en ella. Cuando fui a Flores a buscar mis anteojos, fui también con la intención de ver si le podía comprar el regalo para su cumple.

Todo lo que encontraba me gustaba para mí. Eso me hizo sentir mal, preguntándome que me pasaba, y diciéndome que estaba ahí para comprarle algo a ella, y no algo para mí. Finalmente no le hice caso a esa voz, y en la línea de tratarme como a un objeto precioso [Nota: tal como propone Julia Cameron], me escuché y le di lugar a mis deseos.

Me probé todo lo que me gustaba tanto para ella como para mí. Y así elegí su regalo y lo que me gustaba para mí.

Sentí en algún momento cierto reproche por lo que estaba gastando, ya que ya había gastado mucho en los anteojos, pero sentí que lo necesitaba, que me iba a hacer bien, y que no había motivos para decirme que no.

Me sentí muy bien después, con la sensación de haberme "malcriado" un poco dándome el gusto de lo que quería. Esto no es común en mí, y sentí que no era casualidad esta necesidad de mimos y de cuidados que estaba sintiendo en estos días, que estaban totalmente relacionados con su cumpleaños, con su nacimiento.

¿Me estaba dando los regalos y los mimos que no tuve cuando ella nació?, o quizás me estaba dando lo único bueno que sí pudieron darme? No lo sé.

Y ahora al escribir, me parece entender un poco más mi enojo con ella en estos momentos previos a su operación. Acá hay un tema de lugares también. Un lugar que ella ocupó al nacer y me dejó afuera, un lugar que me fue despojado.

Yo estoy enojada con ella porque siento que no se cuida lo suficiente., que se exige y hace cosas que después tienen sus consecuencias. Consecuencias que a mi no me tocan...entonces ... ¿qué me importa?

Y acá es donde creo que mi enojo tiene que ver con su nacimiento y el lugar del que fui despojada.

Yo sé que en este tema hay un punto que fue y es clave en mi vida .Un momento del que yo no tengo recuerdo, pero cada tanto algo de esto aparece y me perturba.

Cualquier nacimiento de un hermanito es una patada en el culo para el hermano mayor, pero no me resulta difícil de imaginar el dolor y el trauma que es para una nena de 4 años separada de su hogar por estar enferma de paperas y así evitar contagiar a su hermanita recién nacida.

Y al escribir esto lloro pensando en la responsabilidad de no hacerle daño, del peligro que yo representaba para ella, del riesgo que ella corría si yo estaba cerca (cualquier chico fantasea con la idea de matar a su hermanito recién nacido)

Esto me aclara la relación que tuve después con ella. Nunca peleé con ella, y agredirla mucho menos. Siempre pensé que mi necesidad de protegerla y cuidarla era por mi mamá, por su carácter nervioso y quejoso.

Hoy me doy cuenta que había algo más.

¿De que serviría todo mi esfuerzo si ella no se cuida? Habrá sido muy fuerte para mí, chiquita, con una mamá que ya no era la mamá que yo necesitaba, y ahora con esta responsabilidad.

Me angustia mucho profundizar en este tema. Soy conciente que no quiero imaginar, ni recordar mucho menos. No quiero saber ni entender. Quiero olvidar, tomar distancia, alejarme. Como me alejaron en ese momento. Quizás sino, podría ser muy peligrosa y ni todos los regalos del mundo podrían calmarme.

No puedo dejar de llorar, y el dolor que siento es enorme, me entristece, me sorprende...

Necesito parar, volver a poner todo esto en el olvido, en ese lugar donde uno no sabe, no siente....Ya pasó mucho tiempo, y no es momento ahora para sacar broncas o sentirme tan mal.

Sería interesante hacer un análisis pormenorizado de cada uno de los momentos de este recorrido autoanalítico, así como del modo en que se entrelazan y articulan entre sí -y con la historia y las circunstancias actuales de la paciente- los distintos procesos mentales que en él se manifiestan. No obstante, en la presente ocasión me limitaré a hacer una breve síntesis de los logros del autoanálisis de Silvina, para centrarme más bien en algunos puntos del trayecto que la paciente recorrió, con el objetivo de tratar de entender algunas características de la actividad que llevó a cabo.

Partiendo del interrogante referido a los motivos de su tristeza, la paciente realizó un recorrido en el que conectó dicha tristeza con sucesos recientes y tempranos, referidos a la relación con su hermana, el lugar del que ésta la desplazó, los deseos de muerte hacia la misma y la angustia de que éstos se concretaran en la operación que tendría lugar días después.

Lo significativo de todo esto, para nuestros fines, es que el despliegue producido pudo realizarse *gracias a la puesta por escrito de sus pensamientos*, en el sentido en que, por ejemplo, al escribir acerca del cumpleaños se activó el recuerdo de las compras del día anterior, a través del puente cumpleaños-regalo. Acto seguido, el escribir acerca del malcriarse la llevó a pensamientos referidos a su necesidad de mimos y cuidados, y éstos, a su vez, nuevamente a la idea de cumpleaños, que ahora, influida por esta última, condujo al significado que tuvo para Silvina el nacimiento de Susana, a través del puente cumpleaños-nacimiento (que no se había activado antes porque faltaba desplegarse -vía escritura- la idea, ya mencionada, de “necesidad de mimos y cuidados”).

Podríamos proseguir analizando, de igual forma, cada una de las representaciones que fueron surgiendo en la mente de Silvina, incluyendo los pensamientos defensivos que se activaron cuando se fue acercando a aquellos que expresaban el deseo de matar a la hermana, o de que ésta muriera en la operación. La

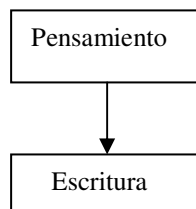
posibilidad de la realización de este último deseo -derivado del anterior- produjo la intensa angustia que obligó a la paciente a detenerse en su exploración.

De este modo, el despliegue por medio de la escritura, va construyendo una secuencia o trama, gracias a la cual es posible avanzar -en una posición interrogativa y autoexploratoria-, desde los pensamientos iniciales, hasta los últimos de la serie, y lograr diversos esclarecimientos. En este recorrido se activan también, distintos movimientos anímicos (recuerdos, desarrollos de afecto, resistencias, etc.). En el presente caso, la intensidad del afecto y de las resistencias impidieron a Silvina llegar hasta el pensamiento más insoportable: el deseo de que su hermana muriera en la operación que tendría lugar días después.

Como ya he mencionado, fue sólo en la sesión siguiente, posterior a este trabajo autoanalítico, que la paciente pudo conectarse con este deseo. Este hecho ilustra uno de los modos en que la actividad del autoanálisis entre sesiones se articula con el trabajo conjunto paciente-terapeuta: el paciente lleva los resultados de su trabajo a la sesión y éste es retomado en el espacio de la misma. Las formas en que puede, entonces, ser retrabajado, son diversas. Una de ellas tiene que ver con la ayuda que el profesional le presta para lograr el vencimiento de aquellas resistencias que obstaculizaron el desarrollo del proceso, a los efectos de que éste se ponga nuevamente en marcha.

Si comparamos ahora este tipo de autoexploración, vía autoanálisis, con el descrito anteriormente en 1, desde el punto de vista del tipo de escritura que en ellos se pone en juego y de los rendimientos que con ellos se obtienen, podemos realizar las siguientes consideraciones:

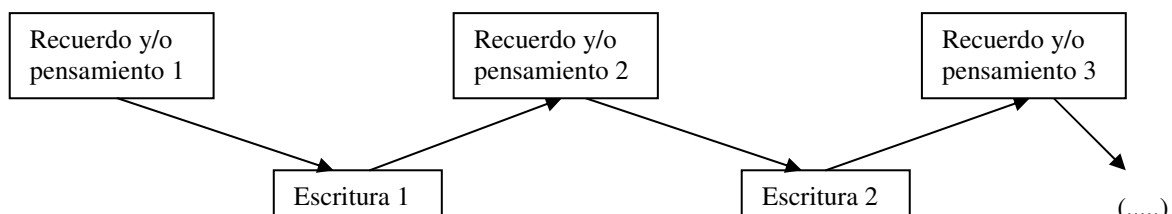
El monitoreo-autorregistro, como fue dicho, consiste en consignar en el papel los pensamientos (u otros ingredientes de la vida mental) detectados a través de la autoobservación, los cuales suelen ser los antecedentes inmediatos de diversos desenlaces problemáticos, tal como en el ejemplo de la paciente que llegaba a su departamento vacío y se ponía a comer. Podemos decir, por lo tanto, que se trata aquí de una escritura “reproductora”, esto es, que reproduce en el papel determinados contenidos actualmente presentes en la mente del paciente, si bien en esta traducción se modifica, en mayor o menor grado, el formato que los mismos tenían como procesos puramente internos y se favorece la toma de distancia y perspectiva respecto de los mismos -tal como comentaremos más adelante- Podemos graficar de la siguiente forma este tipo de escritura:



En el proceso autoanalítico, en cambio, se pone en juego una escritura que, siguiendo a Peter Elbow (Elbow, 1981) podríamos denominar “generativa”: al consignar por escrito determinado pensamiento se activa otro que, al ser puesto a su vez por escrito, activa un tercero, y así sucesivamente, con el resultado de que se forma, de este modo, una trama que no se hallaba previamente presente, como tal, en la mente del paciente, lo que permite llevar la autoexploración hasta elementos relativamente alejados de los contenidos iniciales, que fueron el punto de partida de la indagación.

Los requisitos para que tal cosa ocurra, son dos: que el paciente esté atento a los pensamientos que le aparecen mientras escribe; que no sofoque con su crítica el surgimiento de estos elementos emergentes (Freud, 1900a; Elbow, 1981).

Podemos graficar del siguiente modo esta escritura generativa:



El aporte de la escritura a la actividad autoexploratoria, en este caso, se vuelve, entonces, evidente. Ambos tipos de autoexploración poseen su utilidad y sus rendimientos. El primero resulta muy útil para detectar los pensamientos involuntarios y las fantasías, que se encuentran como antecedentes inmediatos de determinados desenlaces problemáticos.

También resulta de la mayor utilidad para identificar los diálogos internos (Hermans, Dimaggio, 2004), así como las diversas modalidades del funcionamiento mental, responsables de distintas dificultades internas e interpersonales.

De igual forma, puede ser de mucha ayuda para detectar y desactivar -al menos en parte- la operación de ciertos sectores de la mente, como el “otro yo” mencionado en 1.

Su puesta en práctica tiene similitudes con los primeros pasos que proponen Bouchard y Lecours para el análisis del superyo, en un trabajo en el que jerarquizan la importancia de que el paciente desarrolle una actitud de activa autoobservación en relación a las manifestaciones de la instancia crítica (Bouchard, Lecours, 2004).

El segundo formato (autoanálisis) parece más útil, en cambio, para remontarse a los determinantes mediatos del desenlace perturbador, así como para indagar en sus motivaciones y en sus antecedentes temporales, tal como se ve en el ejemplo de Silvina.

Este método parece también más apto para poner de manifiesto el juego de fuerzas que se despliegan en el espacio anímico (impulsos, defensas, resistencias, etc.).

Parece pertinente postular la complementariedad de ambos métodos de exploración y el hecho de que uno u otro será el preferido, en función de los intereses clínicos de tal o cual momento de la psicoterapia (así, en el ejemplo del paciente de los diálogos internos y el “otro yo”, lo pertinente era apelar al automonitoreo y autorregistro, mientras que en el caso de Silvina, la exploración de la tristeza resultó posible gracias al autoanálisis).

Por otra parte, la dimensión autoanalítica puede estar presente siempre que el paciente esté atento a consignar las ocurrencias en paralelo que surgen mientras realiza el autorregistro.

Podemos preguntarnos ahora *qué es lo que la escritura agrega a la autoexploración y al funcionamiento autorreflexivo*, tal como lo entienden Peter Fonagy y los autores citados al comienzo de este trabajo, más allá de lo que fue mencionado en relación a la escritura generativa y del papel de ayuda-memoria que tiene el haber consignado en el papel los resultados de la autoindagación.

Entiendo que el camino más adecuado para responder esta pregunta consiste en comparar el formato de los procesos mentales en el interior de la mente, con el formato que esos mismos pensamientos adquieren al ser consignados -vía escritura- en el papel. Advertimos entonces una serie de diferencias que podremos aprehender si diferenciamos los conceptos de *continente* y *contenido*, y, en este último, distinguimos entre *formato*, *estado* y *velocidad*. El poner por escrito, implica diversos cambios en estas variables.

Procesos en el interior de la mente:

En este caso el **continente** es, justamente, el propio escenario mental, en el que pueden tener lugar diversos procesos autorreflexivos, los cuales requieren alguna distancia entre el self que experimenta, siente, piensa, etc., y el que observa y reflexiona sobre estas actividades (James, 1890, Aron, 2000).

El **contenido** consiste en un conglomerado de pensamientos, representaciones y afectos. Lo propio de estas representaciones y pensamientos es que poseen un **formato** *abreviado, condensado, global, fragmentario, que incluye muchas veces elementos poco diferenciados y poco claros* (con excepción de aquellos procesos de pensamiento que tienen la misma estructura que una emisión de habla).

El **estado** de estos elementos es el de cierta evanescencia y el de un flujo permanente y cambiante, propios de la corriente del pensamiento (James, 1890).

La **velocidad**, por último, suele ser muy rápida, especialmente para los procesos de pensamiento.



Procesamiento vía escritura y nuevo formato: el acto de escritura produce un cambio en el **formato** del **contenido**, en la medida en que, en su transcurso, actúan sobre los procesos internos mencionados algunas de las cinco operaciones que le son inherentes: *despliegue, configuración, delimitación en unidades diferenciadas, transformación de las imágenes en palabras, organización*.

Dada la amplitud del tema, se torna imposible un desarrollo pormenorizado del mismo, que, por lo demás, he realizado en otro lugar (Lanza Castelli, 2006c). Baste un ejemplo para hacer intuible esta transformación.

Los pensamientos en el interior de la mente son como esas anotaciones escuetas que hacemos en nuestra agenda (John-Steiner, 1997): si -supongamos- tengo que explicarle a alguien por mail, por qué he escrito “¡mecánico!” en mi agenda en el espacio del lunes a las 9 de la mañana, podría escribirle que esa palabra significa que tengo que llevar el auto al mecánico porque tiene un ruido que me preocupa y cuyo origen y gravedad desconozco. A su vez, agregaría que el signo de admiración que la acompaña significa que la semana anterior, cuando se lo llevé, me dijo que estaba con tanto trabajo que ni siquiera tenía lugar para que se lo dejara y que si no se lo llevaba a más tardar el lunes, no podría revisarlo y arreglármelo para el fin de semana siguiente, con lo que yo tendría que posponer mi viaje a la costa o arriesgarme a viajar intranquilo, etc., etc.

El cambio de formato que ha tenido lugar en este caso se debe a la operación de *despliegue*, que ha transformado la sucinta expresión ¡mecánico! en el relato que la explica, el cual corresponde al nuevo formato que adquieren los procesos internos por la mediación de la escritura. Este relato está formado, a su vez, por un conjunto de representaciones verbales consistentes en unidades de significación acotada y delimitada (*delimitación en unidades diferenciadas*), lo cual posibilita la diferenciación de las distintas series de pensamientos, escenas, tiempos, acciones, etc., presentes en el mismo.

En este proceso, un pensar global se diferencia en los diversos componentes que lo integran, lo que favorece una mayor claridad en la reflexión, la aprehensión de diferencias y matices, la captación de nexos, relaciones, similitudes, etc. De este modo, el pensamiento que toma como objeto distintos aspectos de la propia vida y del funcionamiento mental e interpersonal, alcanza un refinamiento mayor al que tenía como proceso puramente interno.

De forma análoga, podríamos ejemplificar cada una de las tres operaciones restantes.

El cambio de **continente** tiene que ver con que la traducción de los procesos internos en escritura, implica la externalización de los mismos y su ubicación en un espacio exterior a la propia mente (el diario). Este cambio propicia la instauración de una distancia mayor, respecto de dichos procesos, que la que puede establecerse en el interior del espacio mental, la cual favorece el incremento de la actividad autorreflexiva que los toma por objeto, y que, como hemos dicho, requiere de dicha distancia para operar. Por su parte, el cambio de **estado** consiste en la corporización de los pensamientos en los significantes gráficos, lo cual saca a los mismos de su relativa evanescencia y del flujo permanente y cambiante que los caracteriza, para fijarlos en el trazo escrito, lo que los vuelve más nítidos, estables y reales, con lo que la identificación de los mismos se incrementa, así como se optimiza el pensar que los toma por objeto.

El cambio de **velocidad**, a su vez, favorece que, en el acto de escribir, la atención se demore sobre pensamientos e imágenes que habían pasado de un modo rápido por la mente, con lo que se incrementa la posibilidad de discernirlos, identificarlos y pensar sobre ellos.

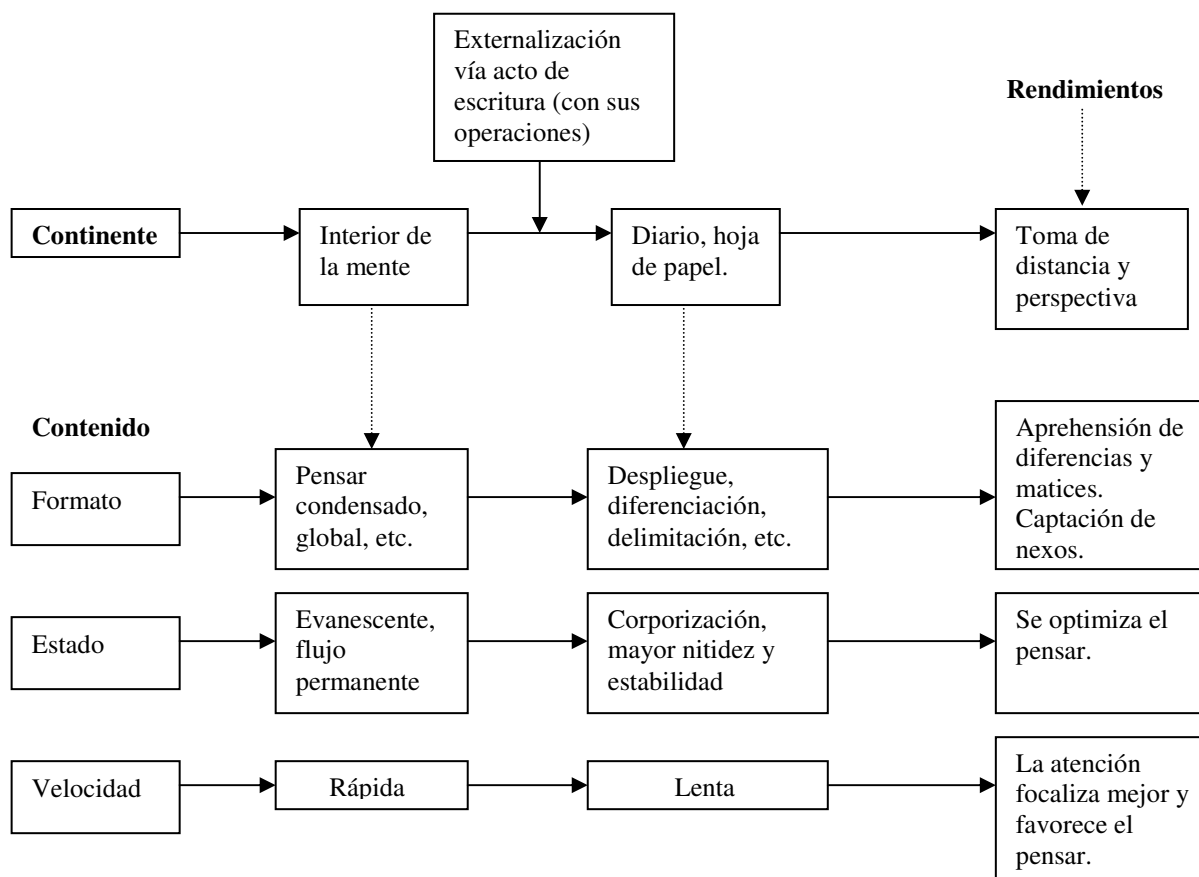
El funcionamiento conjunto de estas operaciones (cambio de continente y cambio de estado, velocidad y formato del contenido) en el transcurso de la escritura, tiene como efecto el incremento del funcionamiento reflexivo o actividad mentalizante -con el automonitoreo y el pensar sobre la propia experiencia que implica-, así como de la regulación emocional y del sentimiento de control y autoeficacia (Lanza Castelli, 2006a, 2006c, 2007a).

Un breve fragmento, del mail de una colega, ejemplifica algunos de estos rendimientos:

“Estos días he estado escribiendo sobre cuestiones que me tenían a mal traer desde hace tiempo. Me ha ocurrido algo sensacional, porque al escribir pongo delante de mí la situación, la veo, la analizo; es como si realizara una intervención quirúrgica, sustrajera parte de un órgano y lo pusiera sobre una mesa para analizarlo; así, lo mismo, con cuestiones que yo llamo "del alma". Es un proceso en el que no he parado a

excepción de algún día, que me ha permitido verme de otro modo, quizá en mi verdadera dimensión” [subrayados agregados].

El siguiente gráfico ilustra los procesos mencionados, así como sus rendimientos:



Por lo demás, la realización continuada de esta práctica de escritura, favorece el incremento y la optimización de la capacidad mentalizadora, entendida como un conjunto de habilidades que pueden ser desarrolladas (Allen, 2003). Esto significa que, en la medida en que el paciente utiliza regularmente esta herramienta, se amplía su capacidad para registrar pensamientos que lo perturbaban sin que los advirtiera, se incrementan sus recursos para detectar y diferenciar emociones con las que antes no se conectaba, y se optimizan sus posibilidades para pensar sobre su experiencia interna y vincular. El desarrollo de estas habilidades produce un incremento de su capacidad para regular su vida emocional y entender y modificar su conducta interpersonal

Esta optimización del funcionamiento reflexivo, o mentalización, constituye, por lo demás, uno de los fines primordiales de las más diversas orientaciones psicoterapéuticas (Allen, 2003; Allen, Fonagy, 2006).

### 3) Relectura

La relectura permite, por así decir, una “meta-autoexploración”, ya que, en su transcurso, el que uno fue en el momento de la autoexploración, así como los contenidos que en ella surgieron, se convierten en objeto de una nueva autoindagación. De este modo, la autorreflexión da un nuevo paso y alcanza un mayor nivel.

Por otra parte, así como cada anotación en el diario significó una experiencia unitaria, algo así como una “foto” del decurso vital, la relectura permite relacionar entre sí estos diversos puntos y advertir el

argumento o historia que construyen, su variación o su reiteración. Así, hay quien al releer se sorprende de lo mucho que ha cambiado respecto a tal o cual aspecto de su vida, como hay quien se entera de que los mismos temas reaparecen una y otra vez en sus escritos, de un modo similar.

Por otra parte, si, tal como hemos dicho, el acto de escritura permite establecer una distancia provechosa respecto de los propios procesos internos y conductuales, la relectura -en virtud de lo señalado- permite una distancia y perspectiva aún mayores, por lo que se vuelve posible explorar y ver, como en un espejo, aspectos de lo registrado, que no era posible advertir en el momento en que se escribía.

En esta actividad puede ponerse en juego un pensar que busca reflexionar acerca del significado de lo que ha sido escrito, que encuentra secuencias significativas, redundancias y reiteraciones, establece conexiones, enlaza la experiencia actual con otras experiencias anteriores, capta expresiones de doble sentido, etc.

De este modo se puede hacer, por ej., un inventario de temas problemáticos recurrentes. Estos temas se pueden relacionar con las situaciones específicas en las que han surgido, lo que permite una mayor comprensión del tema en cuestión y, tal vez, la apertura de nuevas vías de exploración.

Algunas veces este discernimiento puede ser de utilidad para la próxima vez que se presente una situación desencadenante como las ya identificadas, lo que permite una anticipación del problema y la puesta en juego de estrategias de afrontamiento más adecuadas.

Así, por ejemplo, cuando el paciente ha logrado identificar, a través de la relectura, un patrón de pensamiento problemático recurrente, el haberlo identificado puede resultarle de utilidad para que, cuando uno de esos pensamientos perturbadores reaparezca, lo pueda poner en perspectiva como un ejemplo más de dicho patrón. Con esto, el pensamiento en cuestión suele perder parte de su eficacia. Ese fue el caso de un paciente que detectó en la relectura el siguiente patrón: "cada vez que estoy haciendo algún progreso, me aparecen pensamientos autocríticos". Además de traer a la sesión este discernimiento para que lo trabajáramos, el haberlo identificado le resultó de utilidad, puesto que el siguiente pensamiento autocrítico que surgió en él, no tuvo ya la fuerza de convicción que estos pensamientos solían tener sino que, al ser identificado como una expresión más del patrón descubierto, pudo ser puesto en perspectiva y perdió parte de su fuerza. Y otro tanto ocurrió con los pensamientos subsiguientes del mismo tenor.

La razón de ser de este rendimiento estriba en que, mientras el paciente padecía cada crítica por separado, sin advertir la similitud en las circunstancias de su aparición, tendía a creer que ellas expresaban una verdad acerca de sí mismo; de ahí el efecto que tenían sobre él. Por el contrario, cuando advirtió la reiteración de su emergencia en circunstancias equivalentes -esto es, a raíz de algún progreso- pudo verlas como expresión de un modo de funcionamiento mental y comenzar a descreer de las mismas, con lo que decreció el poder que éstas tenían para afectarlo.

Es bastante frecuente que quien relee se sorprenda de las muchas veces que determinado pensamiento, situación o vivencia problemática ha tenido lugar, cosa de la que sólo se entera en el curso de esta actividad, y que contrasta con lo que suponía que ocurría.

Asimismo, en la relectura es posible identificar distintos elementos consignados en el diario como partes de una totalidad, cuya fisonomía aparece con claridad sólo en la medida en que es posible visualizar el conjunto.

En este sentido, es ilustrativo un pasaje de *La interpretación de los sueños*, de Freud; "Es harto frecuente que un sueño sobrevenido a continuación de otro permita asegurar y proseguir la interpretación adoptada tentativamente para el primero. Una serie de sueños que se arrastra por semanas o meses suele brotar de un terreno común y debe entonces someterse a la interpretación como una urdimbre" (Freud, 1900a, p. 519).

Esta afirmación de Freud implica que tal procedimiento se basa en textos escritos y en una relectura que recorre toda la serie (tal como al releer el diario).

Es muy habitual que en la relectura se puedan resignificar anotaciones realizadas en un momento anterior, a partir de los aportes de anotaciones posteriores que completan, amplían o permiten aclarar el sentido de las primeras (y viceversa).

En la relectura, más que en cualquiera de las formas de la escritura misma, pesa mucho la preparación, experticia y talento psicológico de quien la realiza. No obstante, la experiencia muestra que en todos los casos esta actividad rinde muchos beneficios en vistas al incremento de la autorreflexividad y el conocimiento de sí.

La relectura permite también advertir cómo se van modificando los distintos temas conflictivos a lo largo del tratamiento. En ese sentido, la escritura del diario le sirve al paciente como un testimonio para la evaluación de sus cambios, a medida que transcurre la psicoterapia. Asimismo, la relectura permite también identificar lo que no ha cambiado y trabajar sobre ello. Una paciente, tras relatar en su diario cuánto ha cambiado y en qué cosas, agrega: ["También el diario refleja lo que se mantiene inamovible, aquello que no va a cambiar porque no es necesario y aquello que no cambia porque el miedo no lo permite. Lo bueno de escribir es que en la relectura todo esto se puede ver"].

La relectura puede combinarse con las dos formas previamente mencionadas (monitoreo-autorregistro, autoanálisis), a los efectos de profundizar la autoexploración, por ejemplo, consignando las diversas ocurrencias, relacionadas con los temas allí registrados, que aparecen a medida que se lleva a cabo.

De este modo, resulta del mayor interés -entre otras alternativas- la posibilidad de detectar la relación del sujeto consigo mismo, según se pone de manifiesto en la relectura. A tal efecto resulta útil sugerirle al paciente que vaya tomando nota de lo que siente y piensa mientras relee lo que escribió, ya que en ese acto suelen surgir los más diversos pensamientos y sentimientos hacia ese sí-mismo reflejado en el texto.

Asimismo, puede ser de mucha utilidad tomar alguno de los elementos que se reiteran, como punto de partida para una sesión de escritura-libre-focalizada, durante la cual se van transcribiendo todas las ocurrencias que surgen, a partir del elemento que ha sido tomado como base para este despliegue.

Hay varios ejemplos, muy interesantes, de este proceder y de sus notables resultados en la obra de Marion Milner ya mencionada (Field, 1936, pp. 56 y ss.).

El valor de la escritura y la relectura, al servicio de la autoexploración, queda ilustrado con claridad en el texto de una paciente de 54 años quien, tras perder a su pareja, ha vuelto a vivir con su madre, con la que tuvo siempre una relación de intensa dependencia.

Escribe en su diario:

"Para qué escribo? Escribo y releo para encontrar en la escritura lo que el pensamiento no me responde. Para encontrar mensajes que me digo a mí misma, descripciones que los demás hicieron sobre mí y que las creí durante años. La escritura me permite desarmar ese "collage" de opiniones, identificaciones, ideas que me dieron forma y ver qué queda creíble de todo eso en este momento tan particular que es estar con un pie puesto en los 55 años.

Releo y descubro en mi diario repeticiones, repeticiones y más repeticiones, del estilo "no nos tocó", "no es para mí", "no va a salir", "no voy a poder". Es sin fin. Descubro identificaciones fuertes y veo que estuve viviendo la vida de otros sin saberlo, especialmente la de mi madre. Ahora tengo que desarmar y armar de nuevo, no es fácil; es más, es difícil.

Aún en la intimidad de la escritura, sabiendo que escribo para mí y para compartir en terapia algo que yo decida compartir, me resulta difícil ser espontánea y libre. Pero pasando el tiempo, entre las formas convencionales, los sistemas de pensamientos familiares heredados, lo aprendido, las obediencias que determinan conductas, de las que no tenía la menor idea de estar repitiendo, se filtra algo. Sí, de pronto, entre la madeja de lo repetitivo, de lo heredado, se filtra algo propio, inédito, creativo, al comienzo algunas palabras, algunas frases, luego pensamientos completos.

Al releer el diario me doy cuenta que en esas palabras que escribí casi sin darme cuenta, estoy yo, o está esa parte mía reclamando ser atendida, escuchada, respetada. Esa parte mía que no desea ya vivir de lo heredado, de obedecer pautas construidas a través de los años. El trabajo con el diario me abre un espacio para encontrar lo mío, lo propio, lo diferente nunca puesto en acción". [Subrayados agregados].

La paciente comenta, reiteradamente, en sesión, que se sorprende al releer sus anotaciones. Ahora que vive nuevamente con su madre, puede observar cotidiana y detenidamente los dichos de ésta, sus creencias y opiniones, su modo de ser y de actuar. Simultáneamente descubre, en la relectura del diario,

como en un espejo, estos mismos dichos, modos de ser, creencias y opiniones, que ha vertido ahí como propios. La relectura le es de enorme utilidad para detectar esta similitud y trabajar sobre sí misma a partir de este descubrimiento.

Paulatinamente, el diario va reflejando otros aspectos del proceso: aquellos en donde empieza a emerger su verdadera voz, que espera y reclama ser tenida en cuenta.

En los tres formatos considerados en esta ocasión (automonitoreo-autorregistro, autoanálisis, relectura), la autoexploración constituye un objetivo explícito para quien escribe. En otros casos, el objetivo es diferente y la autoexploración aparece, con frecuencia, como un subproducto no buscado intencionalmente. Esto es lo que ocurre en la escritura expresiva –que consiste en traducir por escrito experiencias cargadas emocionalmente-, o en los diálogos imaginarios -en los que el sujeto utiliza el diario como un escenario en el que se despliegan las voces de distintos aspectos de su personalidad (Progoff, 1975, Lester, 1990)-, o en las cartas para no enviar -en las que el paciente expresa a un otro (presente o ausente) todo aquello que, por distintos motivos no puede decirle de modo directo- (Lanza Castelli, 2005a).

En todos estos casos es habitual que se produzca, de un modo no buscado, la emergencia y el descubrimiento de pensamientos y afectos de los que no se tenía mayor conciencia hasta el momento del poner por escrito.

En el presente trabajo, he querido destacar aquellos rendimientos relacionados con las formas de la autoexploración explícita, poniendo el acento en determinados procesos inherentes a la escritura, que favorecen o hacen posible dicha autoexploración. Busqué subrayar, también, la utilidad de la misma, como trabajo entre sesiones, para el proceso y los resultados de la psicoterapia, en la medida en que estimula la participación activa del paciente en su propio proceso de cambio, mediante una actividad que expande, continúa y profundiza lo trabajado en la sesión.

## 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](http://www.menninger.edu/resources/Mentalizing-compass.htm)
- Allen, J.G., Fonagy, P. (editors) (2006) *Handbook of Mentalization-Based Treatment* John Wiley and Sons, Ltd
- Anzieu, D. (1959) *L'autoanalyse. Son rôle dans la découverte de la psychanalyse par Freud. Sa fonction en Psychanalyse*. Presses Universitaires de France.
- Aron, L. (2000) La auto-reflexividad y la acción terapéutica del psicoanálisis. *Intersubjetivo*, Nro 1, Vol 6, pp. 39-57
- Asay, T., Lambert, M. (1999) The Empirical Case for the Common Factors in Therapy: Quantitative Findings, en *The Heart and Soul of Change. What Works in Therapy* American Psychological Association.
- Auerbach, J.S. (1998) Dualism, Self-Reflexivity, and Intersubjectivity: Commentary on Paper by Sheldon. *Psychoanalytic Dialogues*, 8: 675-683.
- Barron, J.W. (1993) *Self-Analysis. Critical Inquiries, Personal Visions*. The Analytic Press
- Bateman, A., Fonagy, P., (2004) *Psychotherapy for Borderline Personality Disorders. mentalization-based treatment*. Oxford, University Press.
- Beck, A.T., Rush, A.J., Shaw, B.F., Emery, G. (1979) *Terapia cognitiva de la depresión* Ed. Desclée de Brower, Bilbao, 2000.
- Beck, J (1995) *Terapia Cognitiva. Conceptos básicos y profundización*. Editorial Gedisa, 2000.
- Bohart, A., Tallman, K. (1999) *How Clients Make Therapy Work. The Process of Active Self Healing*. American Psychological Association.

- Bouchard, M A, Lecours, S (2004) Analyzing forms of superego functioning as mentalizations  
*International Journal of Psychoanalysis*, 85: 879-896.
- Bowlby, J (1988) *Una base segura. Aplicaciones clínicas de la teoría del apego*. Ed Paidós, 1989
- Dimaggio, G, Semerari, A (a cura di) (2003) *I Disturbi di Personalità. Modelli e trattamento. Stati mentali, metarepresentazione, cicli interpersonali* Editori Laterza
- Elbow, P (1981) *Writing with Power. Techniques for Mastering the Writing Process* Oxford University Press, Inc. 1998.
- Feldman Barret, L., Gross, 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), 713-724.
- Field, Joanna (1936) *A Life of One's Own* Jeremy P. Tarcher/Putnam Book. New York, 1981.
- 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., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2002) *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self* Other Press.
- Frank, K. A. (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.
- Freud, S. (1900a) *La interpretación de los sueños en Obras Completas AE T IV*.
- Gardner, R.M. (1983) *Self Inquiry*. Little, Brown & Company.
- Gross, J.J. (2005) Emotion Regulation: Conceptual Foundations, en (Gross, J.J. ed)  
*Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford
- Hermans, H.J.M., Dimaggio, G (2004) *The Dialogical Self in Psychotherapy - An Introduction*. Brunner- Routledge
- Horney, K (1942) *El Autoanálisis*. Editorial Psique, 1968.
- Hubble, M.A., Duncan, B.L., Miller, S.D. (1999) *The Heart and Soul of Change. What Works in Therapy* American Psychological Association.
- In Session. Psychotherapy in Practice* (2002) Nro 58
- James, W (1890) *The principles of psychology*. Cambridge, MA: Harvard University Press, 1981
- John-Steiner, V (1997) *Notebooks of the Mind. Explorations on thinking*. Oxford University Press
- König, K (1997) *Self-Analysis for Analysts*. Jessica Kingsley Publishers
- 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. (2005d) Funciones de la escritura en la psicoterapia. Trabajo presentado en el 8vo Congreso virtual de Psiquiatría (Interpsiquis).
- Lanza Castelli, G. (2005e) El trabajo de escritura entre sesiones en la psicoterapia psicoanalítica. *Subjetividad y Procesos Cognitivos*, Nro 9, pp. 155-176. Editorial de la Universidad de Ciencias Empresariales y Sociales. Diciembre 2006.
- Lanza Castelli, G. (2006a) La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo. *Aperturas Psicoanalíticas*, abril 2007.
- Lanza Castelli, G. (2006b) Lo difícil de decir en sesión. Su mediación a través de la escritura Presentado para su publicación en dePsicoterapias.com
- Lanza Castelli, G. (2006c) Consideraciones sobre el efecto terapéutico de la escritura personal

(inédito).

- Lanza Castelli, G (2007a) El diario personal como herramienta en la psicoterapia psicoanalítica en (Lanza Castelli, G) (ed) *El uso de la escritura en la Psicoterapia*. Ed Psimática (en prensa).
- Lanza Castelli, G (2007b) Sugerencias para terapeutas acerca de cómo plantear al paciente la escritura entre sesiones (Cuadernillo en preparación).
- Lester, M.E. (1990) The Sum of the Parts: Written Dialogue in the Treatment of Incest en Kelley, P (ed) *The Uses of Writing in Psychotherapy* The Haxorth Press, Inc.
- Nichols S., Stich, S. (2002) *Reading One's Own Mind. A Cognitive Theory of Self-Awareness*, en Smith, Q, Jokic, A (eds) *Aspects of Consciousness*. Oxford University Press. Oxford
- Progoff, I., (1975) *At a Journal Workshop. Writing to Access the Power of the Unconscious and Evoke Creative Ability* Penguin Putnam Inc., New York.
- Reik, Th (1948) *Listening with the third ear. The Inner Experience of a Psychoanalyst*. Grove Press. New York.
- Semerari, A. (2000) *Historia, teorías y técnicas de la psicoterapia cognitiva* Ed Paidós, España, 2002.
- 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.
- Silvia, P.J. (2002) Self-Awareness and the Regulation of Emotional Intensity. *Self and Identity*, 1: 3-10.
- Tompkins, M.A. (2004) *Using Homework in Psychotherapy. Strategies, Guidelines, and Forms* The Guilford Press. New Cork London.
- Varendonck, J. (1921) *The Psychology of Day-Dreams*, New York, The Macmillan Company.