

## **Cambios en un proceso analítico a partir del uso de la escritura entre sesiones**

Gustavo Lanza Castelli  
[gustavo.lanza.castelli@gmail.com](mailto:gustavo.lanza.castelli@gmail.com)

[Publicado en dePsicoterapias.com, mayo de 2010]

Los beneficios que pueden obtener los pacientes por medio de la práctica de escribir entre sesiones, son hoy en día bastante conocidos, aunque no sean tantos -todavía- los terapeutas que proponen dicha herramienta de manera sistemática a sus consultantes (Oberkirch, 1983; Mahoney, 1991; Neimeyer, 1995; Schneider y Stone, 1998; Smith et al., 2000; Leahy, 2003; Bolton et al., 2004; Ryle, 2004; Thompson, 2004, Lanza Castelli, 2004; Fernández Alvarez, 2007; Fiorini, 2007).

Aquello que el paciente escribe en la semana puede referirse a lo ocurrido en la sesión (lo que he dado en llamar “diario de sesiones”, Lanza Castelli, 2008a, 2008b), o a las diversas situaciones y vivencias problemáticas de su vida cotidiana, a reconstrucciones de la propia historia, a relatos ficticios que simbolizen su acontecer subjetivo, etc. (en lo que he denominado “diario de autoexploración” Lanza Castelli, 2004), o a una combinación de estos distintos temas, que pueden articularse de diversos modos entre sí.

Por otra parte, también son múltiples las técnicas y formatos que pueden usarse en esta práctica, (entre otras, la escritura reflexiva, la escritura expresiva, la escritura libre, los diálogos imaginarios, las cartas para no enviar, etc.), las cuales poseen distintos objetivos y rendimientos por lo que deben adaptarse en cada caso a las características personales del paciente, sus objetivos específicos, el momento del proceso terapéutico, etc.

En diversos trabajos he caracterizado y descrito una serie de beneficios de esta actividad, entre los que encontramos el incremento de los procesos reflexivos, la ampliación del conocimiento de sí, el acrecentamiento de la conexión con las emociones y de la regulación de las mismas, la remoción de las defensas, el aumento del protagonismo del paciente, el incremento de su motivación e involucramiento con el tratamiento, etc. (Lanza Castelli, 2004, 2006, 2007a).

En la presente ocasión deseo describir algunos de estos rendimientos desde un punto de vista diferente, consistente en caracterizar ciertos cambios que tuvieron lugar en un proceso psicoanalítico de larga data, a partir de la decisión de la paciente de comenzar a llevar un diario personal entre sesiones.

El material que utilizo, que describe los resultados de la práctica de escritura y los cambios que la misma favoreció, me fue cedido por una colega, a la que llamaremos Karina, quien comenzó a escribir un diario personal (de autoexploración, Lanza Castelli, 2004) a partir de una sugerencia de mi parte. En ese momento se encontraba en tratamiento psicoanalítico desde hacía 6 años.

En sus consideraciones mi colega destaca un antes y un después en el proceso terapéutico, a partir de la introducción de dicha actividad y realiza comparaciones que poseen el mayor interés. Por mi parte, siguiendo sus reflexiones, llevo a cabo diversas puntuaciones de índole teórica y práctica en torno a los distintos aspectos que señala.

En lo que sigue, transcribo en primer término un ejemplo de su diario y lo comento. A continuación enumero los siguientes rendimientos que mi colega logró mediante el acto de escribir en la semana: incremento de la autorreflexión y de la conexión consigo misma, aumento en el conocimiento de sí, disminución de los mecanismos de fuga de la atención, incremento de los procesos elaborativos, acrecentamiento del sentimiento de agencia personal y de autoeficacia, aumento del compromiso con el proceso terapéutico, cambios en su rol en la terapia y en la posición frente a la palabra del analista.

En cada uno de estos ítems realizo una breve introducción teórica, cito a continuación un texto de Karina y luego consigno sucintamente el mecanismo del proceso de escritura que permitió dicho rendimiento.

### A) Un ejemplo del diario:

Poco tiempo después de haber comenzado a trabajar con su diario, mi colega debió tomar una decisión difícil, consistente en declinar el ofrecimiento que le hicieron de acceder a un cargo gerencial en la sección de Recursos Humanos de la empresa en la que trabajaba realizando evaluaciones de personal. La razón de tal decisión radicaba en que, habiéndose recibido recientemente de psicóloga, deseaba comenzar a trabajar en el ámbito clínico y dedicar cada vez menos tiempo al trabajo en relación de dependencia.

Así las cosas, poco después de comunicar su decisión le hacen saber que tiene que entrevistar a una postulante para un cargo inmediatamente por debajo del que le ofrecieron y en la misma sección. Para su sorpresa, experimenta un intenso odio hacia dicha postulante durante la entrevista y después de ella, al punto que siente la fuerte tentación de hacer un informe desfavorable, lo que si bien entra en conflicto con su sentido ético y su modo habitual de comportarse, se presenta como un impulso difícil de refrenar. Escribe entonces en su diario lo siguiente:

"Decidí escribir sobre la molestia que me generó tener que entrevistar a quien podría llegar a ocupar el puesto que me estaba destinado y que rechacé.

Es cierto que yo no lo acepté y que no me arrepiento de mi decisión, pero nada cambia el hecho de que sentí que era mío, con el alto componente de satisfacción narcisista que eso conlleva.

Y tener que entrevistar a una candidata que, aún ingresando con un puesto inferior, podría razonablemente aspirar a ocupar ese ("mi") puesto, me provocó una sensación desagradable, sentí como que me estaba por arrebatar algo que me pertenecía.

Creo que, junto a eso, estaba también cierta tristeza quejosa al sentir que me podían reemplazar con facilidad, si no ya, en un futuro próximo, y también celos, porque Carlos (Jefe) ya estuviera pensando en otra para el puesto.

Conocer a la postulante seleccionada no fue una linda experiencia. Me habría gustado más (o disgustado menos) estar al margen de la selección, pero no podía hacerlo.

No sé si me molestó tanto porque pensé que podría estar más calificada que yo para el puesto. O también porque logra venderse mejor que yo.

A mí me habían ofrecido el puesto sin que me vendiera, conocen cómo trabajo; no sé si me lo hubieran ofrecido en otras circunstancias. Antes celos, ahora envidia... qué lindo.

Creo que la sola idea de que le haya gustado a Carlos también me jodió. Celos de nuevo.

M es una persona con experiencia, me pareció una verdadera amenaza. Por otro lado tiene una personalidad que me irrita sobremanera: la desenvoltura, esa seguridad avasallante, la actitud de quien se vende como el mejor producto del mercado. Terriblemente narcisista...en este momento me viene a la mente la imagen de Susana (hermana). No la había relacionado para nada, pero esto que acabo de escribir me resultó de repente como una descripción de ella y también la irritación que me generó es la misma que sentí tantas veces con Susana...será que hice una transferencia sobre la postulante...que viene a "robarme mi lugar"?

Ahora me siento más aliviada y creo que tengo que pensar mejor el tema del informe...ahora pienso que trataré que sea una evaluación más.

Voy a pensar en los aspectos positivos que tiene y no voy a omitir ninguno.

Tampoco voy a omitir ninguno de los negativos, obvio, pero sin exagerar. Fin por hoy..."

Karina describe, con la mayor claridad, el uso que hizo de la escritura para tratar de entender el motivo por el cual sentía odio hacia M.

Podemos dividir este ejemplo en dos partes: en la primera despliega elementos que estaban inicialmente abreviados y condensados en su mente. De este modo, puede discernir e identificar un conjunto de sentimientos diferentes (sentimiento de que le arrebatan algo que le pertenece, tristeza

quejosa por ser reemplazada con facilidad, celos, sentimiento de menoscabo, envidia), que había registrado de un modo global e indiferenciado antes de ponerse a escribir, llamándolos “odio”. Puede, asimismo, relacionarlos con distintos pensamientos y situaciones a los que se hallan enlazados. El trabajo que Karina llevó a cabo hasta este punto se centró fundamentalmente en el nivel preconscious de su funcionamiento mental, en el que es habitual que de un conjunto de sentimientos experimentados, sólo una parte acceda claramente a la conciencia, quedando implícito el resto (Frederickson, 1999).

En un segundo momento, a raíz de poner por escrito la descripción de M, le surge de modo involuntario el recuerdo de su hermana, y advierte el parecido entre una y otra, así como también la similitud en el sentimiento de irritación que ambas le despiertan.

Esta ocurrencia le permite darse cuenta que ha realizado una transferencia fraterna sobre la postulante y que es la intensidad del conflicto con su hermana -todavía sin resolver- lo que la mueve a hacer un informe desfavorable de M. Detecta así un nexo inconsciente que se ha establecido entre ambas, a partir del cual tuvo lugar el desplazamiento de los diversos sentimientos por ella discernidos, de una a la otra.

Conjeturo que el trabajo en el nivel preconscious fue el que posibilitó el despliegue mencionado, que llevó hasta la descripción que hizo de la personalidad de la postulante, y fue justo en ese punto -y activado por lo que Karina había escrito- que surgió el pensamiento involuntario que permitió la detección del nexo inconsciente entre las dos mujeres. Considero también que fue este descubrimiento el que le permitió morigerar sus afectos y tomar la decisión de hacer un informe más acorde a las características reales de la postulante, ya que el impulso anterior a hacer un informe desfavorable, que la dejara afuera, parecía ser un derivado del impulso a expulsar a su hermana menor cuando ésta vino a “robarle su lugar”. Una vez que -gracias a la escritura- logró discernir la superposición entre ambas personas (transferencia) el impulso a perjudicar a la postulante perdió su fuerza, ya que no estaba, en realidad, dirigido hacia ella.

## B) Rendimientos de la escritura:

### B.1 Incremento de la autorreflexividad y de la conexión consigo misma

Desde el punto de vista de los procesos autorreflexivos podemos diferenciar dos posiciones en nuestra actitud mental: la primera de ellas ha sido denominada “mentalización implícita” por Peter Fonagy (Allen, Fonagy, Bateman, 2008) quien alude con esta expresión a la posición en la que los procesos de pensamiento no son objetivados como tales, sino que son tomados como representaciones fiables de la realidad del otro y de sí mismo. En ella se produce, por tanto, una inmersión en la experiencia, en la que el sujeto está identificado con dichos pensamientos y creencias, sin ser habitualmente conciente de ellos y sin tener mayor distancia respecto de los mismos (Safran, Muran, 2000).

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

Para ilustrar esta idea, cabe mencionar el caso de una paciente en la cual el retraso en el llamado de su novio se traducía en una secuencia emocional que iba de la rabia a la tristeza, la retracción y el aislamiento. Quedaban fuera de su conciencia una serie de pensamientos preconscious en los que interpretaba dicha demora como desamor, sin que pudiera cuestionarse dicha interpretación, dado que no era conciente de la misma. En la terapia se le ayudó a focalizar su atención en la secuencia mencionada y advertir su comienzo en los pensamientos que daban por sentado que el novio no la amaba. Una vez detectados tales pensamientos, pudo tomar distancia de los mismos, reconociéndolos como reediciones de experiencias tempranas vividas con sus padres a través de los cuales interpretaba las actitudes de su pareja. Mediante esta puesta en perspectiva, perdieron la fuerza que tenían y se modificó su estado emocional.

El trabajo en terapia consistió en pasar a la posición de “mentalización explícita” (Fonagy) en la que lo que deviene objeto de la atención son los procesos mentales mismos tomados como tales (no como reflejos indudables de la realidad). El lenguaje es el medio por el que se produce este cambio y en esta posición la conciencia que el sujeto tiene de sí mismo (la conexión consigo mismo) es mayor.

Por esta razón, es tarea fundamental del terapeuta ayudar y estimular al paciente para que mentalice explícitamente, dirigiendo su atención hacia su acontecer subjetivo e interpersonal, a los efectos de que le sea posible trabajar sobre los diversos procesos automáticos que inciden en sus estados afectivos y en sus relaciones con los demás.

Por su parte, la escritura de un diario personal (de autoexploración, Lanza Castelli, 2004) favorece que los pacientes adopten la posición de mentalizar explícitamente en una serie de situaciones significativas de sus vidas, incrementando con ello la conexión consigo mismos y promoviendo el desarrollo de una actitud reflexiva, interrogativa o exploratoria respecto a diversos sucesos y experiencias de su acontecer cotidiano (Colman, 1997; Alberca, 2000). De este modo, se anotan de una serie de hechos, pensamientos, sensaciones de los que no eran habitualmente conscientes, sea para tratar de entenderlos por sí mismos y propiciar con ello cambios en sus sentimientos y actitudes (Cf. el ejemplo consignado en A.), sea para llevarlos posteriormente a la sesión de psicoterapia, enriqueciendo así el material que aportan a la misma.

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

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

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

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

A partir de que comenzó a escribir, este estado de cosas cambió. Teniendo el cuaderno a mano, pasaba del estado de mentalización implícita que transcurría en automático, a mentalizar explícitamente y prestaba atención a lo que le estaba sucediendo, para ponerlo por escrito. Este cambio posicional, que incluía el viraje de la atención hacia sí misma, favorecía que se conectara más con la experiencia que estaba viviendo en ese momento, incluyendo sus propias vivencias, lo que le ayudaba a entender mejor situaciones problemáticas, enterarse mejor de sus sentimientos para favorecer su procesamiento y/o modificación, y tomar decisiones acorde a los mismos. Esto es lo que hizo cuando le surgió el problema con la postulante, relatado en A.

Cuando tal cosa no le era posible, la reconstrucción al final del día, cumplía similares objetivos. De este modo, podía tomar conciencia plena de elementos significativos casi privados de ella, conectándose de este modo con los mismos y conservarlos para una reflexión personal (en la que

podía descubrir diversos nexos) o para enriquecer el material que llevaba a su sesión. Como ella misma decía: “con la escritura me he vuelto más conciente de mí misma y estoy más conectada con lo que me pasa”.

## B.2) Aumento en el conocimiento de sí:

En el enfoque psicoanalítico el conocimiento de sí (basado en la mentalización explícita) es considerado como el proceso fundamental a través del cual se logran los cambios que el paciente desea realizar. Tal como dice Horacio Etchegoyen “El análisis se propone dar al analizado un mejor conocimiento de sí mismo; y lo que se quiere significar con insight es ese momento privilegiado de la toma de conciencia” (Etchegoyen, 1986, p. 610).

Para la mayoría de los analistas esta toma de conciencia debe recaer sobre los contenidos mentales reprimidos, cuyo hacerse concientes posibilita la remisión sintomática y el cambio. Podríamos agregar a este aserto la importancia que también posee tomar conciencia de los contenidos y procesos propios del Preconsciente, concepto que si bien está subvaluado en los desarrollos psicoanalíticos (Hamilton, 1996) posee considerable importancia clínica (Kris, 1950; Kantrowitz, 2000).

Entre sus componentes podemos ubicar, no sólo procesos de pensamiento y sentimiento inadvertidos por el paciente (como los señalados en el ejemplo del diario citado más arriba), sino también patrones automatizados de pensamiento y reacción emocional, evaluaciones automáticas de las actitudes del otro (Kantrowitz, 2000), conjuntos de creencias sobre sí mismo y sobre el mundo, que guían en gran parte las conductas de los consultantes (Epstein, 1983; Hamilton, 1996), etc.

Estos distintos componentes tienen -como fue dicho- la mayor importancia en la determinación de los más variados estados emocionales y actitudes vinculares (Kantrowitz, 2000) y si bien para la toma de conciencia de los mismos no es menester remover represiones y defensas (como ocurre en el caso de los contenidos inconscientes), no por ello el acceso al conocimiento de estos elementos es algo simple, sino que presenta muchas veces notables dificultades y solamente se puede lograr con un entrenamiento laborioso y sistemático (Freud, 1900; Holder, Lagache, 1993), o inclusive sólo por vía de inferencia (Epstein, 1983).

La práctica de la escritura entre sesiones se revela de la mayor utilidad para que el paciente pueda incrementar la comprensión y el conocimiento de sí, referidos tanto a elementos preconscientes, como a contenidos inconscientes que se hallaban reprimidos, continuando con ello el trabajo realizado con su terapeuta en sesión.

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

Mientras escribo me surgen nuevas asociaciones, que no habían aparecido antes y que me ayudan a entender lo que me pasa (...) el conocimiento que consigo de esta forma hace que me resulte interesante escribir: al final del párrafo ya tengo mayor nivel de esclarecimiento sobre mí que el que tenía al principio. Siempre me pasa que se me ocurren nuevas cosas mientras escribo, a partir de ahí puedo establecer nexos con otras cosas y entenderme mejor, captar lo que me estaba pasando y con qué tenía que ver.

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

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

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

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

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

Estos dos hechos se deben a propiedades de la escritura que he analizado con el mayor detalle en otro lugar (Lanza Castelli, 2006) y que podría sintetizar diciendo que en el proceso del poner por escrito se produce una *traducción* del pensar interior, que implica un cambio en el formato de los contenidos del mismo. En efecto, dicho pensar interior posee grados muy variables de organización verbal semánticamente definida y sintácticamente completa, que va desde un polo en el que exhibe la misma estructura e igual claridad que una emisión de habla, hasta otro en que consiste en representaciones básicamente visuales y en el que sus elementos (verbales y visuales) se hallan muy condensados o incompletos, y poseen un formato abreviado, que incluye muchas veces elementos poco organizados, poco diferenciados y poco claros, pasando por una serie de estados intermedios entre uno y otro. Cuando el pensar interior se acerca al segundo de los polos mencionados, la traducción en escritura se revela de la mayor utilidad, ya que favorece el dar forma al pensar cuando carece de ella, despliegue cuando es muy fragmentario o condensado, organización cuando es confuso o desorganizado, símbolos verbales cuando es predominantemente visual, etc. Todas estas operaciones de la escritura implican un procesamiento de los contenidos mentales que favorece un pensamiento sobre la experiencia interior más discriminado, elaborado y complejo, así como el logro, mediante el mismo, de un aumento en el conocimiento de sí.

Por otra parte, esta diferenciación en unidades semánticamente definidas y sintácticamente estructuradas, producto del traducir en escritura, favorece el despliegue asociativo y es responsable del incremento del caudal de asociaciones que se verifica en el poner por escrito (Lanza Castelli, 2007b, 2008c).

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

Otra razón por la que el escribir ayuda a incrementar el conocimiento de sí, consiste en que esta práctica implica la externalización en un espacio exterior (el diario, la pantalla de la computadora) de los procesos internos mencionados, lo que favorece la distancia psicológica y la mejor perspectiva respecto de los mismos (Lanza Castelli, 2007a), con lo que se optimiza la autorreflexividad (mentalización explícita), que es condición del acceso a dicho conocimiento.

El ejemplo que consigna Karina, respecto al enojo con su esposo, ilustra algunos de los logros de esta práctica: mediante la misma fue capaz de darse cuenta del motivo subyacente de dicho enojo, así como de la forma que el mismo adquiriría (por vía de identificación con la madre) destinada a castigar al otro.

### B.3) Disminución de los mecanismos de fuga de la atención:

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

puede enterarse de los mismos, o se entera de modo fugaz, para desatenderlos rápidamente, o para olvidarse de ellos poco después.

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

Por este motivo, Freud postula que el analista ha de ayudar al consultante a ganar coraje para prestarles atención y también a entrenarse en la autopercepción, con igual objetivo (Freud, 1900; 1909a).

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

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

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

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

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

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

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

Desde que escribo, eso casi no me pasa, porque cuando me doy cuenta que algo es importante para mí, lo anoto en mi diario apenas puedo”. [subrayados y cursivas agregados]

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

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

Asimismo, el poner por escrito resulta de provecho para el objetivo referido debido a que, mediante su práctica, el paciente conquista una posición activa, desde la que le es más factible sostener una actitud de afrontamiento (como opuesta a la evitación) (Cf. B. 5).

#### B.4) Incremento de los procesos elaborativos:

Sea que se piensen los procesos elaborativos al modo en que lo plantea Freud, relacionados con las resistencias del yo, la compulsión repetitiva y la resistencia del ello (Freud, 1914, 1926), sea que se los relacione con el conocimiento procedimental y la necesidad de la práctica (Rosenblatt, 2004), sea que se tomen otros parámetros teóricos para explicarlos (Brenner, 1987; Aron, 1991), en todos los casos la clínica muestra que no alcanza con el insight, con que el paciente tome conciencia de los esquemas afectivos que están en la base de su padecimiento, su conducta, su modo particular de vincularse (Novey, 1962). Es necesario que pueda conectarse con estos esquemas repetitivos y automatizados reiteradas veces. Es menester que pueda verlos en toda su amplitud y en sus diferentes aspectos, en las diversas conexiones en que se encuentran y en las múltiples situaciones de la vida cotidiana en que se activan. De este modo podrá simbolizarlos y tomar distancia y perspectiva respecto a ellos. Es sólo por la reiteración de este trabajo, que ha de ser realizado tanto en sesión *como en el afuera de la misma* (Novey, 1962) que dichos esquemas irán perdiendo, gradualmente, el imperio que tenían previamente sobre la vida del consultante.

Dado que este trabajo "elaborativo" es, en lo esencial, una actividad que ha de realizar *el paciente* (Freud, 1914; Novey, 1962), no parece aconsejable pretender restringir el lugar y duración de dicha tarea sólo al ámbito del consultorio y al tiempo de las sesiones, en particular en las actuales condiciones culturales en que la mayoría de los tratamientos se desarrollan con una frecuencia de una vez por semana, o poco más.

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

Como vemos en este ejemplo, la práctica de la escritura ayuda a conectarse con los distintos problemas *en las situaciones reales de la vida en que se manifiestan*, lo cual favorece el verlos activarse una y otra vez en tal o cual circunstancia y en relación con tal o cual hecho acontecido (ej. embarazo de la hermana, actitudes de la madre, etc.). La inmediatez de este discernimiento por escrito –en el momento mismo en que sucede el hecho- posee un enorme valor como *insight ostensivo*, esto es, vivenciado y experimentado (Richfield, 1954).

Cabe señalar que cuando el paciente no hace este trabajo y relata días después en sesión lo que ocurrió en la semana, no es infrecuente que el estado mental que posee durante la misma sea muy diferente que el que poseía en el momento de presentarse el hecho problemático, por lo que el logro del insight ostensivo se torna más dificultoso.

Por lo demás, la reiteración de este último tipo de insight, la conexión de distintos temas entre sí, el verlos desde distintos puntos de vista (tal como comenta Karina en este texto), favorece la remoción de los automatismos afectivos mencionados más arriba y, por tanto, el trabajo elaborativo que buscamos en la práctica psicoanalítica (Etchegoyen, 1986).

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

#### B.5) Acrecentamiento del sentimiento de agencia personal y del sentimiento de autoeficacia:

El sentimiento del sí-mismo como agente activo se constituye y desarrolla en distintos momentos de la vida. Fonagy et al. han descrito 5 niveles diferentes en la constitución del mismo (Fonagy et al., 2002). En nuestra práctica clínica advertimos que quien viene a consultarnos padece de algún tipo de menoscabo en este sentimiento, en uno u otro aspecto, ya que siente reducida su capacidad para ser dueño de sus decisiones y de su vida, al menos en el sector donde se juega su padecimiento.

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

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

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

Deberá, así mismo, ser activo en la comunicación de aquellas vivencias penosas que le resulta difícil encarar y en la verbalización de aquellos pensamientos que le resulta penoso referir y que le suscitan resistencias de distinto tenor.

De la mayor importancia es el trabajo de autoexploración que lleve a cabo y el empeño que ponga en encarar situaciones de su vida que le resultan problemáticas y que solía evitar, así como el esfuerzo que realice para modificar pautas de conducta disfuncionales.

El grado de actividad que despliegan diferentes pacientes, o el mismo paciente en distintos momentos de la psicoterapia, es altamente variable. La importancia de la misma es difícil de sobreestimar. De hecho, muchos autores postulan que el agente terapéutico realmente eficaz es el paciente mismo y la actividad autocurativa que éste pone en juego (Bohart, Tallman, 1999).

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

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

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

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

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

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

Karina puntualiza tres aspectos de la posición activa:

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

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

2) A ello cabe agregar que su texto también ilustra que ya el hecho mismo del poner por escrito implica un nivel importante de actividad, en donde ella hace algo, activamente, con aquello que le ocurre, en vez de simplemente padecerlo: lo relata, le da forma, lo traduce en narración. De este modo, podríamos decir que el traducir en escritura favorece un cambio en la posición subjetiva del paciente: de alguien que *padece*, a alguien que *afronta*.

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

Este sentimiento de "poder", de "sentirse capaz de", ha sido denominado por Albert Bandura "sentimiento de autoeficacia" (Bandura, 2001) y ha sido articulado con el enfoque psicoanalítico por Kenneth Frank (Frank, 2001). Ambos autores subrayan la importancia de este sentimiento en relación a la confianza en uno mismo, el sentido de autonomía (Cf. B.7), y la libertad personal, la determinación de metas, aspiraciones y expectativas de resultados.

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

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

B.6) Aumento del compromiso con el proceso terapéutico:

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

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

Cuando el paciente constata la utilidad de tales actividades, se refuerza la motivación para ejercerlas, debido a la corroboración de dicha utilidad, y también debido a la satisfacción por el resultado conseguido, al incremento de la autovaloración y del sentimiento de autoeficacia. Estos aspectos suelen actuar articuladamente, incrementando la motivación y el compromiso.

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

Al respecto, dice Karina:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Uno tiene que ver con quién (paciente o terapeuta) posee el rol de agente o autor del cambio, la otra quién el de experto acerca de lo importante en la vida del consultante.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2) Karina traduce en escritura cosas que son importantes para ella pero, a la vez, el poner por escrito refuerza la captación de la importancia que poseen, sea por el cambio de estado de los pensamientos y vivencias (mencionado en B.3), sea porque al escribir surgen nuevas asociaciones que no habían aparecido con anterioridad y que le permiten tomar mayor conciencia de dicha importancia, a la vez que profundizar en el tema que estaba considerando.

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

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

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

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

En base a lo manifestado hasta acá, conjeturo que esta posibilidad viene dada porque el trabajo que realiza en la semana le ha permitido incrementar la conexión consigo misma, aumentar el conocimiento de sí, remover las defensas que recaen sobre los derivados de lo reprimido, conectarse más con sus propios interrogantes y problemas; en suma, *volverse más “experta” acerca de sí misma*. Todo ello ha derivado en la construcción de un “criterio” que le permite discernir cuáles de esas intervenciones tienen que ver profundamente con ella, y cuáles no.

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

Aclara, para finalizar, que ya no piensa como antes y que ahora puede advertir que hay intervenciones de su analista que no tienen que ver con ella. Se ha vuelto más independiente de su palabra, en la medida en que está más parada sobre sus propios pies, esto es, en la medida en que se ha incrementado su sentimiento de autoeficacia (Cf. B.5) en el contexto de los otros logros mencionados.

### C) Consideraciones finales:

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

Debido a ello es importante, en cada caso, ayudar al paciente a dar con la modalidad de escritura que le resulte más natural y con la que se pueda expresar mejor en el momento de la terapia en que se encuentra. En el caso de mi colega, la escritura “reflexiva” -que ella adoptó espontáneamente- fue la que parecía adaptarse mejor a su modo de ser y de pensar sobre sí misma.

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

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

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

### Referencias

- Alberca, M. (2000) *La escritura invisible. Testimonios sobre el diario íntimo* Ed Sendoa, España.  
Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2008) *Mentalizing in Clinical Practice*.  
American Psychiatric Publishing, Inc

- Aron, L. (1991). Working through the past-working toward the future. *Contemporary Psychoanalysis* 27:81-108
- Bandura, A (2001) Guía para la construcción de escalas de autoeficacia. <http://www.revistaevaluar.com.ar/edgardo/bandura.htm>
- Bellak, L (1961) Free Association: Conceptual and Clinical Aspects. *The International Journal of Psychoanalysis*, 42; 9-20
- Bohart, A., Tallman, K. (1999) *How Clients Make Therapy Work. The Process of Active Self Healing*. American Psychological Association.
- Bolton, G.; Howlett, S.; Lago, C.; Wright, J.K. (2004) *Writing Cures, An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy*. Brunner-Routledge
- Brenner, C. (1987). Working through: 1914-1984. *Psychoanalytic Quarterly* 56:88-108.
- Colman, J. K. (1997) Writing between the lines: The patient's experience of journal writing while in psychotherapy. *Dissertation-Abstracts-International:-Section-B:-The-Sciences-and- Engineering*. Vol 58
- Epstein, S (1983) The Unconscious, the Preconscious and the Self-Concept, in Suls & Greenwald *Psychological Perspectives on the Self* (vol 2). Lawrence Erlbaum Associates.
- Etchegoyen, H (1986) *Los fundamentos de la técnica psicoanalítica*. Ed Amorrortu
- Fernández Alvarez, H (2007) El poder de la escritura en psicoterapia. En Lanza Castelli, G (comp) *El uso de la escritura en psicoterapia*. Ed Psimática (en prensa)
- Fiorini, H (2007) Empleos de la escritura en psicoterapia. En Lanza Castelli, G (comp) *El uso de la escritura en psicoterapia*. Ed Psimática (en prensa)
- Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2002) *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self* Other Press
- Frank, K (2001) Ampliando el campo del cambio psicoanalítico; la motivación exploratoria-assertiva, la autoeficacia, y el nuevo rol psicoanalítico para la acción. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro 11, 2002.
- Frederickson, J (1999) *Psychodynamic Psychotherapy. Learning to listen from Multiple Perspectives*. Routledge, New York-London.
- Freud, S (1900) *La interpretación de los sueños*
- Freud, S (1909a) *Análisis de la fobia de un niño de cinco años*
- Freud, S (1909b) *A propósito de un caso de neurosis obsesiva*
- Freud, S (1914) *Recordar, repetir y reelaborar*
- Freud, S (1926) *Inhibición, síntoma y angustia*.
- Freud, S (1937) *Construcciones en psicoanálisis*
- Gamoneda, A (1997) *El cuerpo de los símbolos*. Huerga y Fierro editores.
- Gray, P (1994) *El Yo y el análisis de la defensa*. Biblioteca Nueva, 1996.
- Hamilton, V (1996) *The Analyst's Preconscious*. The Analytic Press
- Holder, E., Lagache, D (1993) *The Works of Daniel Lagache: Selected Papers* Karnac Books.
- Jiménez, J.P. (2005a) El vínculo, las intervenciones técnicas y el cambio terapéutico en terapia Psicoanalítica. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro 20
- Jiménez, J.P. (2005b) La investigación empírica apoya una técnica psicoanalítica relacional y flexible. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro 21
- Kantrowitz, J (2000) La función del preconscious en psicoanálisis. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro 5
- Kris, E (1950) On Preconscious Mental Processes. *Psychoanalytic Quarterly*, 19:540-560.
- Lanza Castelli, G. (2004). El uso del diario personal en la psicoterapia psicoanalítica *Actualidad Psicológica*, Julio 2005
- Lanza Castelli, G. (2006) 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) (comp.) *El uso de la escritura en la Psicoterapia*. Ed Psimática (en prensa).
- Lanza Castelli, G (2007b) Autoexploración, escritura y psicoterapia. Trabajo presentado en el 9no Congreso virtual de Psiquiatría (Interpsiquis)
- Lanza Castelli, G (2008a) Poner la sesión por escrito: una técnica para optimizar la psicoterapia. *Aperturas Psicoanalíticas*, abril 2008.
- Lanza Castelli, G (2008b) El feedback al terapeuta y la escritura del diario de sesiones. *Revista de la Asociación de Psicoterapia de la República Argentina*, año 1, Nro 1, mayo 2008
- Lanza Castelli, G (2008c) La remoción de las defensas contra los afectos mediante la escritura *Revista de la Asociación de Psicoterapia de la República Argentina*, año 2, Nro 1, marzo 2009
- Leahy, R. L. (2003) Emotional Processing Techniques, capítulo 8 de *Cognitive Therapy Techniques. A practitioner's guide*, New York, The Guilford Press.
- Mahoney, M. J. (1991) *Human Change Processes. The Scientific Foundations of Psychotherapy* Basic Books.
- Neimeyer, R. (1995) Las Narrativas generadas por el Cliente en Psicoterapia, en Neimeyer, R., Mahoney, M. (1995) *Constructivismo en Psicoterapia* Ed Paidós, Barcelona.
- Novey, S. (1962). The principle of "working through" in psychoanalysis. *Journal of the American Psychoanalytic Association* 10:658-676.
- Oberkirch, A., (1983) Personal Writings in Psychotherapy *American Journal of Psychotherapy*, Vol XXXVII, Nro 2, Pags. 265-272.
- Power, D.G. (2000) Intentando algo nuevo: el esfuerzo y la práctica en el cambio psicoanalítico. *Aperturas Psicoanalíticas*, Nro. 7
- Richfield, J (1954) An analysis of the concept of insight. *Psychoanalytic Quarterly*, 23: 398-408
- Rogers, C. (1961) *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Paidós, 1996
- Rosenblatt, A. (2004) Insight, elaboración y práctica: el papel del conocimiento procedimental *Aperturas Psicoanalíticas* N° 18
- Ryle, A (2004) Writing by patients and therapists in cognitive analytic therapy, en Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., Wright, J.K. (2004) *Writing Cures. An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy* Brunner-Routledge.
- Safran, J. Muran, Ch (2000) *Negotiating the Therapeutic Alliance. A Relational Treatment Guide*. The Guilford Press
- Saggese, M.L. (2005) Maximizing Treatment Effectiveness in Clinical Practice: An Outcome-Informed, Collaborative Approach. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services* Vol. 86, No. 4
- Schneider, Mary Frances; Stone, Mark (1998) Processes and techniques of journal Writing in Adlerian therapy. *Journal of Individual Psychology*. 1998 Vol 54(4): 511-534
- Smith, C.E., Holcroft, C., Rebeck, S.L., Thompson, N.C., and Werkowitch, M. (2000) Journal writing as a complementary therapy for reactive depression: A rehabilitation teaching program. *Nursing Rehabilitation Research*, 25 (5), 170-176
- Thompson, K (2004) Journal writing as a therapeutic tool, en Bolton, G., Howlett, S., Lago, C., Wright, J.K. (2004) *Writing Cures. An introductory handbook of writing in counselling and psychotherapy* Brunner-Routledge