

La remoción de las defensas contra los afectos mediante la escritura

Gustavo Lanza Castelli

No quiero dejar pasar esta oportunidad sin expresar, otra vez, mi estupefacción por el hecho de que los seres humanos puedan recorrer tramos tan grandes y tan importantes de su vida amorosa sin notar mucho de ella y aun, a veces, sin tener de ella la mínima vislumbre; o que cuando eso les llega a la conciencia, equivoquen tan radicalmente su juicio.

Sigmund Freud (1920)

[Publicado en la Revista de la Asociación de Psicoterapia de la República Argentina.
<http://www.revistadeapra.org.ar/Articulos/La.pdf>]

La experiencia clínica muestra con particular claridad, no sólo la importancia central de los afectos y sus vicisitudes en la vida humana, sino también la notable capacidad que tenemos los seres humanos para desconocerlos, malinterpretarlos, sofocarlos, disfrazarlos, etc., tanto si se trata de componentes de la vida amorosa -como dice Freud en el epígrafe- como si están en juego sentimientos de muy diversa índole.

Estas alternativas atañen a lo que podríamos llamar la *identificación* de los afectos, esto es, a la capacidad de registrarlos, diferenciarlos entre sí, denominarlos y conectarlos con aquello que les dio origen (Fonagy et al., 2002)

Pero también es posible que la perturbación resida en la *regulación* de los mismos, referida a su intensidad y duración (Barrett et al., 2001; Fonagy et al., 2002), por lo que puede ocurrir que, aunque el paciente registre cuál es el sentimiento que está experimentando, su intensidad lo desborde, como es el caso de los pacientes borderline que padecen una desregulación habitual de su experiencia emocional (Linehan, 1996; Bateman, Fonagy, 2004), o, por el contrario, que dicha intensidad sea tan pequeña que dificulte que el consultante advierta la significación e importancia -tal vez relevante- que dicho sentimiento tiene en su vida.

Por último, en lo que hace a la *expresión* de los afectos, puede suceder que la manifestación interpersonal de los mismos se vea coartada debido a inhibiciones provenientes de diversas fuentes (Pennebaker, 1990; Kennedy-Moore, Watson, 1999).

Cabe mencionar también que entre estos tres aspectos: identificación, regulación, y expresión, se dan múltiples influencias recíprocas, por lo que una dificultad en alguno de ellos, incide inevitablemente en los otros dos (Allen, Bateman, Fonagy, 2008).

Si nos centramos ahora en la *identificación* de los afectos, podemos decir que uno de los motivos más importantes para que se vea perturbada, reside en la acción de alguna defensa que los toma por objeto, la cual puede recaer, tanto sobre la representación que está en su base (Leventhal, 1982; Solomon, 2007; Allen, Bateman, Fonagy, 2008), como sobre el matiz afectivo específico que los caracteriza, con lo que queda dificultada (o impedida) su cabal identificación y su registro experiencial.

Este tema de la defensa contra los afectos, tiene una larga historia en el movimiento psicoanalítico, que no es éste el momento de reseñar (Cf, Green, 1973; Stein, 1991). Sólo cabe consignar que en él se ha considerado usualmente que estas defensas se hallan

motivadas por algún tipo de displacer -sea porque el sentimiento sobre el que recaen posee esta cualidad, sea porque su activación implica el surgimiento de otro sentimiento con estas características- y que su puesta en juego tiene como finalidad suprimirlo.

Como la acción de dichas defensas suele conducir a diversos desenlaces sintomáticos, es un objetivo importante del análisis el poder removerlas. A tal efecto, la herramienta más habitual propuesta en el enfoque psicoanalítico es la interpretación, a la que el analista llega por medio de la escucha -en atención libremente flotante- de las asociaciones libres del paciente. Esta intervención del profesional ha de ayudar al consultante a registrar un afecto inadvertido, a reconocer el sentimiento genuino detrás de su disfraz, a conectarse con un sentimiento sofocado, etc.

Sin embargo, cabe preguntarnos si, dada la importancia del objetivo mencionado, le es posible al paciente hacer algo más en la semana, entre una sesión y la siguiente, para proseguir con esta tarea de remoción de las defensas contra los afectos (comenzada habitualmente en la sesión), con la intención de conectarse de un modo más genuino con los mismos en las diversas circunstancias de su cotidianidad.

Postulo que esta posibilidad existe, que mediante la práctica de una escritura que focalice en su problemática afectiva, o en situaciones o perturbaciones relacionadas con ella, y mediante el uso de distintas técnicas, es mucho lo que el consultante puede hacer en tal sentido.

En trabajos anteriores he puesto el acento en diversos rendimientos que es posible obtener mediante esta práctica de escritura entre sesiones, tales como el incremento de los procesos reflexivos, la ampliación del conocimiento de sí, el acrecentamiento de la regulación emocional, la creación de un espacio para la expresión del afecto, el aumento del protagonismo, motivación e involucramiento con el tratamiento, etc. (Lanza Castelli, 2004, 2006a, 2007a, 2008). Sin embargo, no he enfocado hasta ahora de modo explícito el tema de la remoción de las defensas contra los afectos, mediante el recurso de escribir en la semana.

En lo que sigue propongo una reflexión sobre este punto, poniendo el acento en la utilización autoanalítica de la escritura libre, al servicio de hacer conciente un afecto sofocado o reprimido (términos que tomo como equivalentes de acá en más).

Utilizaré como ejemplo para estas reflexiones un fragmento del diario de un paciente, en el que se advierte cómo la represión del afecto derivó en un malestar orgánico y en la supresión casi total de la conciencia de dicho sentimiento y de los pensamientos que estaban en su base.

En dicho fragmento el paciente describe el malestar padecido, así como la exploración autoanalítica que emprendió a partir de él. En su recorrido se advierte la operatoria de una serie de defensas y puede también verse, con cierto detalle, la remoción de las mismas por medio del trabajo de escritura.

Tras referir el material, realizo una serie de comentarios sobre el mismo, a los efectos de poner de manifiesto los puntos en que aparece la defensa y los modos de su remoción. Señalo también las propiedades del proceso de escritura que favorecieron este desenlace. Concluyo con un gráfico que sintetiza el proceso mencionado.

Material clínico

El paciente, a quien llamaremos Juan, consultó en noviembre de 2004, debido a las continuas peleas con Susana, su pareja de ese momento, a cierta insatisfacción general en su vida y a lo conflictivo que le resultaba haber cumplido 50 años, en septiembre de ese mismo año. Se definió como un empresario próspero, que había abandonado la carrera de psicología en 3er año para dedicarse de lleno al trabajo. Dijo también que disfrutaba de la lectura de novelas y poesías, actividad a la que dedicaba buena parte de su tiempo libre.

Comentó lo difícil que fue para él que su hijo mayor, Sebastián, (fruto de un primer matrimonio) se fuera en 2002 a Barcelona y agregó que tras ello volcó sus afectos en su hija Camila (que tuvo con su segunda esposa, de la que se divorció cuando Camila tenía 3 años), de 21 años de edad en ese momento. Esta última, tras un período en que se mostró esquiva, ya que Juan no había estado muy dedicado a ella previamente, se fue acercando progresivamente hasta que la relación entre ambos se volvió bastante estrecha.

Así las cosas, ésta se fue a vivir con su novio, Esteban, lo cual afectó mucho a Juan, ya que sintió marcados celos de la pareja de su hija y un nuevo sentimiento de pérdida. Trató, no obstante, de mantener la unión con Camila y redobló las actitudes de acercamiento y el intento de compartir distintas situaciones y actividades con ella.

El paciente comenzó la psicoterapia con una frecuencia de una vez por semana, debido a que adujo problemas de tiempo para realizar un tratamiento más intensivo.

Juan poseía una actitud bastante introspectiva y un marcado interés por explorar su mundo interno, por lo que le sugerí, a poco de comenzado el tratamiento, la escritura de un diario personal en el que anotara las situaciones importantes o problemáticas de la semana y las representaciones y afectos que en ellas surgían o que les estaban asociados. Le sugerí también que usara la técnica de la escritura libre, a los efectos de profundizar en tales experiencias. Le dije que cuando comenzara a escribir, y mientras lo hacía, le surgirían -como por el "rabillo del ojo"- pensamientos que prácticamente escaparían a su atención, y que era de la mayor importancia que los incluyera en lo que estaba escribiendo, aunque le pareciera que no tenían mayor relación con el tema que se encontraba consignando.

Después de cierta práctica, Juan llegó a emplear adecuadamente esta técnica y muchas sesiones transcurrieron tomando como punto de partida las anotaciones de su diario.

En lo que sigue transcribo un fragmento del mismo, escrito durante unas breves vacaciones de Semana Santa -el paciente se había tomado toda la semana para irse a una casa que había comprado un año antes en Punta del Este- en las que se dio la siguiente situación: la hija le había dicho que seguramente iría porque tenía una amiga, varios años mayor, (Cristina) que iba con su marido (Sergio) a la casa de unos tíos (de la amiga) quienes tenían casa allá.

Camila llegó a la tarde siguiente de que Juan y Susana llegaran, estuvo un día con ellos antes de irse a lo de sus amigos y le comentó a Juan que Esteban, su novio, que había quedado en Buenos Aires, le preguntó "¿cuánto hace que no pasás unos días con tu viejo?". Este comentario hizo pensar al paciente que su hija quería pasar un tiempo con él, cosa que le produjo mucha alegría.

A los pocos días, Juan se despierta con dolor de garganta, sintiéndose mal y físicamente abatido. Pasa todo el día en cama y a la mañana siguiente, pensando que su malestar podía tener que ver con algo que había sucedido con Camila, y dado que no se le ocurría nada al respecto, se pone a escribir en su diario lo siguiente:

(Nota: el material es textual. Sólo he agregado números al costado para diferenciar pasajes sobre los que luego haré comentarios. Dos aclaraciones respecto a nombres que aparecen en el texto: una en relación a Andre Gide mencionado en la escena central del relato; se trata de un poeta y escritor francés que a Juan le gustaba mucho y algunas de cuyas poesías le había leído a su hija, unos meses antes, una de las veces que ésta había ido a su casa. La otra respecto a Ricky, mencionado en el texto: se trata del hijo de los vecinos, de 12 años de edad, con quien Juan había charlado y jugado a la pelota algunas veces).

1) Me siento mal y tengo la sensación de que tiene que ver con lo que pasó el miércoles. Pensé por qué, pensé si algo me había molestado, pero no me di cuenta, me pongo a escribir, a ver si esto me puede ayudar.

El miércoles a la mañana le dije a Susana que quería que la viéramos a Camila, que me dijo que Esteban le preguntó "cuánto hace que no pasás unos días con tu viejo?" O sea que para Camila, la idea era pasar unos días conmigo.

2) Luego la llamé a Cami. Los buscamos a Cristina y Sergio y fuimos todos a almorzar a Casapueblo. Cuando llegamos almorzamos los cinco. Luego mejoró el tiempo (había llovido) y vinimos para casa.

Pasamos todo el día con ellos y luego los llevamos de vuelta a lo de los tíos de Cristina. Pasé un lindo día.

3) Me pasaba algo con Sergio que no se qué es. En un momento comentó que era autodidacta, rebelde, y contó un encontronazo con un crítico literario que le decía qué era la literatura. Contó que le mostró un cuento que había escrito y le dijo "esto es literatura, no tus teorías de viejo pelotudo!"

Luego contó otras cosas. El primer contacto con él fue ese día por TE, cuando la llamé a Cami. Ni me saludó.

4) En el viaje hacia casa contó un cuento muy lindo de la mitología, que a Cami le interesó mucho, que pensé que él sabía y yo no.

5) Esa noche, del miércoles para el jueves, me desperté con dolor de garganta y a la mañana tenía también diarrea. Algo me pasó el miércoles...

6) ...me viene ahora la escena en la mesa del te en que les leí unas poesías de Gide. Al principio no decían nada, luego lo criticaron mucho. Yo los había puesto como jueces, dado que Cristina es licenciada en letras y Sergio escribe.

7) Me dolió que Cami estuvo particularmente crítica. En un momento se reían y se burlaban. Me sentía mal con eso. "Es rebuscado, es pesado, artificial" Luego se rieron. No pude hacer nada; además, me sentía en inferioridad de condiciones porque yo era el bruto que no sabía, mientras que ellos son escritores, son los creativos, de otro nivel.

8) Creo ahora que me dio rabia, más de lo que me di cuenta en ese momento. Lo que comentaban lo decían "desde arriba". Me embolaba después pensando que se ponían en jueces, en artistas originales.

9) me viene la imagen de Sergio, que decía que le gustaban muy pocas cosas, como que es muy exigente, o que le dirían "viejo amargado, que no te gusta nada". Pienso que tiene algo con esto de la vejez. También en la mesa dijo que de joven no había transado, que ahora ya sí transaría.

10) Ahora me acuerdo que me surgieron varias veces pensamientos agresivos hacia Cristina y Sergio, en general relacionados con que no tienen un peso.

Me molesta también esa posición de superioridad del creativo, del diferente, sin un peso pero desde arriba.

11) Cami se mandaba la parte, creo, con mi casa. Al rato de entrar, Cristina le dijo a Sergio: "qué lindo tener una casa así" "sí", dijo él. Antes ella le había dicho, durante el almuerzo, cuando él contaba que no transó aquella vez con lo de trabajar en publicidad porque se pagaba bien, que nunca iban a ser ricos. Ahí fue que él le dijo que ahora sí transaría.

12) Ayer me sentí mal y me quedé todo el tiempo en la cama, excepto un rato en que fuimos al..."templo" me salía, en vez de "centro"...Cristina comentó que cuando se casaron entró a la iglesia del brazo del padre y que eso la emocionó mucho.

13) La sentí a Cami muy del lado de ellos, con ellos, no estaba conmigo o de mi lado como el primer día. Ellos son su vida, sus pares, su generación; yo sobro o quedo de lado. Esto, me habrá afectado? Retomo...fuimos al centro a comprar cosas.

14) Me acuerdo ahora que esta mañana me dijo Susana que había venido a buscarme Ricky, apenas llegaron de BsAs. Me puse muy contento y pensé que cuando estuviera mejor lo iría a buscar para jugar a la pelota con él.

15) Tal vez la escena del comedor (cuando todos se reían de Gide) fue más importante de lo que creía; tal vez me dolió mucho que Camila se pusiera de parte de ellos, en mi contra, como una traición.

16) Me viene la imagen del comedor de Casapueblo, donde Camila quedó sentada en la cabecera, un poco aparte, y quedaba como al margen; no intervenía en la conversación.

17) Mientras escribo pienso si fue todo esto lo que me bajó las defensas y por eso me enfermé.

18) Susana me decía hoy que me veía deprimido. Le dije que no, y no lo sentía; pero esa escena en la mesa me vino varias veces a la cabeza. Camila del lado de ellos y todos riéndose de alguien que me gusta y que les quise leer. Camila con ellos y yo a un costado

19) Sí, creo que todo esto me afectó. Ahora sí pienso que puede haber sido todo esto lo que me enfermó.

20) Y tal vez por eso no sentía ganas de levantarme hoy y tampoco lamentaba tener que estar en cama, cosa que me había llamado la atención.

21) Recuerdo ahora de nuevo esto que creí, que Camila quería pasar unos días "conmigo". Luego vi que no, que se reía con todos.

También a Susana la sentí lejos. Ayer estaba embolada lo que yo estaba en la cama. Y hoy también.

22) Me acuerdo que cuando los dejamos a los chicos en lo de los tíos de Cristina, me sentí agotado.

23) Me acuerdo ahora que Sergio remarcó varias veces lo de la edad: que a su edad tenía muchas chances en la literatura... Lo que pensé que le pasa a él con la vejez...será que me pasa a mí?

24) Sí. Creo que también hay algo como si me dijeran: "vos sos viejo, nosotros estamos entre nosotros, que somos jóvenes; no te necesitamos". Y Cami también diría eso. Ahora me siento muy triste.

25) Es como si me hubiera hecho una ilusión y luego se me fue a la mierda de la peor manera. De qué se reían en la mesa? De mí? De mis ilusiones? De mi vejez? Hay algo particularmente cruel y doloroso ahí. Otra vez el tema del hongo, otra vez la familia unida y yo aparte, a un lado.

[Nota: en referencia a escenas de su infancia, posteriores a los nacimientos de sus tres hermanos menores]

El paciente refirió en sesión que, mientras escribía la parte final de su anotación en el diario, sentía un considerable dolor y malestar anímicos, se sentía muy triste.

Rato después de terminar de escribir, le cambió el ánimo. Se sintió bien por lo que había descubierto. Empezó a estar más contento y se sintió mejor físicamente. Se levantó y se bañó. Vio que el día estaba lindo y que tenía ganas de ir a pasear. Al día siguiente ya se sentía plenamente recuperado.

Cuando concurrió a su primera sesión, después de Semana Santa, Juan trajo su diario y leyó este fragmento, a partir del cual se abrieron distintas líneas de trabajo.

Sería tentador llevar a cabo un análisis pormenorizado del material clínico citado, ya que hay múltiples aspectos que se podrían tomar en consideración. De todos modos, a los efectos de no hacer demasiado engorrosa la lectura y para focalizar más estrictamente en el tema objeto de este trabajo (la remoción de las defensas contra los afectos mediante la escritura), dejaré de lado otras consideraciones y tomaré en cuenta lo ocurrido en la mesa del té y, en particular, el modo en que aparecen en este texto autoanalítico las ideas reprimidas con más fuerza (la exclusión, el sentimiento de vejez).

El material para estas inferencias ha de ser, básicamente, el texto escrito, ya que no fueron muchos los agregados que el paciente hizo en la sesión sobre lo que le había ido ocurriendo mientras escribía. Por lo demás, el objetivo del trabajo clínico hacía imposible que me demorase en una indagación que hubiera podido aclarar mejor algunos aspectos del proceso. De todos modos, creo que el material por sí mismo, y algunas aclaraciones

que Juan hizo en forma espontánea, así como la respuesta a una única pregunta que le formulé sobre el particular, alcanzan para poder formar algunas conjeturas sobre el por qué de la eficacia del trabajo de escritura que el paciente llevó a cabo.

Comentario del material clínico:

Cabe destacar que el relato del paciente parte de un malestar orgánico, ya que Juan no registra emoción displacentera alguna en ese momento. Es más, cuando Susana le dice que lo ve deprimido (18) el paciente desconsidera esta observación y dice que no es así. Más aún, cuando escribe en su diario acerca de cómo pasó el día miércoles, consigna que “Pasé un lindo día” (2).

O sea, Juan *no tiene ninguna conexión con su estado emocional* y sólo registra un malestar físico (dolor de garganta, diarrea), falta de ganas de levantarse de la cama y un pensamiento aparentemente difuso (al que denomina “sensación”) según el cual ese malestar podría tener que ver “con lo que pasó el miércoles” (1) Intenta pensar si algo le había molestado, pero no se da cuenta; decide entonces escribir “a ver si esto me puede ayudar”.

El primer tema que surge en su escrito se refiere a Sergio y a una situación hostil con él. Podemos conjeturar una relación de rivalidad con el amigo de su hija -posiblemente por desplazamiento de la competencia con el novio de ésta- que tiene dos momentos: uno en que Juan queda en inferioridad de condiciones, debido al relato que aquél le hace a Camila en el auto (4), y otro en que se revierte la situación, en base al poderío económico del paciente en comparación con Sergio (11).

En este contexto resalta como del mayor interés la aparición temprana de la idea de “viejo”, en primer término, en la frase atribuida a su novio por Camila, como sinónimo de padre (1), en segundo término, en el recuerdo de la escena relatada por el amigo de su hija (3), si bien el contexto en el que surge -en esta segunda ocasión- la vuelve ajena a la persona de Juan. Más adelante reaparece el mismo pensamiento, referido esta vez al mismo Sergio (9) Conjeturo que se trata en estos dos últimos casos del retorno de un pensamiento reprimido -según se verá más adelante-, por vía de proyección (en el crítico literario y en Sergio, respectivamente).

El segundo tema que surge en el fragmento transcrito tiene que ver con la escena central, en la mesa del té. En el momento de comenzar a ponerla por escrito, el paciente no ha logrado mayor discernimiento de los pensamientos y sentimientos que en ella tuvieron lugar, sólo conjetura que *creo* que sintió rabia [8) *Creo ahora que me dio rabia, más de lo que me di cuenta en ese momento*].

La primera vez que aparece -mientras escribe- el recuerdo de la situación en dicha mesa [(6) a (8)] queda enfatizada la burla en relación a las poesías que les leyó, su malestar, su sensación de inferioridad y el hecho de que ellos se pusieran “desde arriba”. En relación a su hija, el dolor de que ella estuviese particularmente crítica, siendo que -según refirió Juan en la sesión- cuando le había leído poesías del mismo autor en Buenos Aires, dijo que le habían gustado.

Sin embargo, otro aspecto de la interpretación que parece haber hecho de la situación y el doloroso sentimiento resultante de ella (la “traición” de Cami y el sentimiento de quedar

excluido) no aparecen todavía, debido a una defensa que se opone al registro conciente de dicha interpretación.

Esta defensa se manifiesta asimismo en las dos asociaciones subsiguientes [Cuando supone que la hija se manda la parte con su casa y cuando tiene el lapsus que remite a la escena de una hija entrando a la iglesia del brazo de su padre, Cf (11) y (12)] que invierten la relación posicional y ubican a Camila de su lado, neutralizando así la presión de los pensamientos reprimidos -de signo contrario- que comenzaban a abrirse paso. Es por esta razón -conjeturo- que dichas asociaciones surgen *en ese momento* de su trabajo de escritura, intercalándose en el despliegue que había comenzado a hacer de los diversos pensamientos surgidos en la escena del comedor.

No obstante, este intento defensivo no parece sostenerse por demasiado tiempo y se abre paso entonces, recién en ese punto, un fragmento particularmente doloroso de la situación: Cami está del lado de ellos, no está del lado de Juan como el primer día -que pasó en su casa-; él sobra o queda de lado [13) *La sentí a Cami muy del lado de ellos, con ellos, no estaba conmigo o de mi lado como el primer día. Ellos son su vida, sus pares, su generación; yo sobro o quedo de lado. Esto, me habrá afectado?*].

Por lo demás, esta última frase, con la cual el paciente ha dado un paso más en su trabajo autoexploratorio, conlleva sentimientos demasiado dolorosos (aún no sentibles), por lo que se activa entonces una nueva defensa para contrarrestarlos, expresada en la frase siguiente: [14) *Me acuerdo ahora que esta mañana me dice Susana que había venido a buscarme Ricky, apenas llegaron de BsAs. Me puse muy contento y pensé que cuando estuviera mejor lo iría a buscar para jugar a la pelota con él*].

En efecto, el recuerdo del hijo de los vecinos invierte nuevamente la situación: no es una hija quien lo deja de lado, sino un "hijo" quien lo busca y quiere estar con él (en el cual habremos de ver, posiblemente, una alusión a su hijo Sebastián y a recuerdos de situaciones vividas con él años atrás). El surgimiento del afecto placentero parece abonar esta conjetura [*Me puse muy contento*].

No obstante, los pensamientos sofocados siguen pugnando por abrirse paso y Juan vuelve a pensar en la escena en la mesa del té, con el agregado de un nuevo elemento que le surge en ese momento: haber sentido una "traición" de parte de la hija (15). Se acerca con ello un paso más al registro del dolor que padeciera en dicha ocasión -sin saberlo- [*... tal vez me dolió mucho que Camila se pusiera de parte de ellos...*].

El recuerdo siguiente [16) *Me viene la imagen del comedor de Casapueblo, donde Camila quedó sentada en la cabecera, un poco aparte, y quedaba como al margen; no intervenía en la conversación*] parece conjugar un aspecto defensivo (la proyección en la hija de su propio sentimiento de exclusión) y un movimiento hostil hacia ella -mencionado más arriba-, insinuado ya en la expresión anterior "traición" (y, tal vez, también en el recuerdo de sus pensamientos agresivos hacia Cristina y Sergio. Cf 10).

Tras interrogarse por la relación de todo esto con su malestar orgánico, Juan da un nuevo paso que lo acerca a conectarse con su depresión, si bien todavía de un modo indirecto, esto es, mediante el recuerdo del comentario que le hiciera Susana de que lo veía deprimido [18) *Susana me decía hoy que me veía deprimido. Le dije que no, y no lo sentía...*].

En la continuación de esta frase se abre paso nuevamente -aunque todavía de forma parcial- el pensamiento suscitador del dolor anímico [...Camila del lado de ellos...Camila con ellos y yo a un costado"]

A esta altura de su recorrido, la mayor comprensión de los diversos significados que para él tuvo la escena -reseñados hasta acá- lo acerca a la conexión con el sentimiento que subyace a su malestar orgánico, pero todavía sólo en el terreno cognitivo y de un modo conjetural:

[19) Sí, *creo que todo esto me afectó. Ahora sí pienso que puede haber sido todo esto lo que me enfermó.*

20) *Y tal vez por eso no sentía ganas de levantarme hoy y tampoco lamentaba tener que estar en cama, cosa que me había llamado la atención]*

Es recién en (23) que queda removida la defensa (proyección) que recaía sobre el pensamiento referido a la vejez, y es sustituida por el interrogante de si este pensamiento tendrá que ver con su propia persona [23) *Me acuerdo ahora que Sergio remarcó varias veces lo de la edad: que a su edad tenía muchas chances en la literatura... Lo que pensé que le pasa a él con la vejez...será que me pasa a mí?*]

Tras la remoción de esta defensa, queda abierto el camino para que Juan responda afirmativamente la pregunta que se dirige y lleve a cabo una conexión entre este pensamiento y aquél otro, ya detectado previamente, consistente en su quedar excluido del grupo formado por Camila y sus amigos [24) Sí. *Creo que también hay algo como si me dijeran: "vos sos viejo, nosotros estamos entre nosotros, que somos jóvenes; no te necesitamos". Y Cami también diría eso. Ahora me siento muy triste].*

Ahora sí el paciente ha llegado a la comprensión plena de lo que la escena significó para él. Y es recién entonces que el sentimiento de tristeza, sofocado hasta este momento, puede ser sentido [*Ahora me siento muy triste].*

Desde este nuevo punto de vista, conquistado mediante el trabajo de escritura, Juan resignifica el sentido de la risa y de su reacción ante ella: no es que le doliera tanto que se rieran de Gide sino que, tras esa fachada, sintió que se reían de él, de su ilusión en relación a Camila, de su vejez [25) *Es como si me hubiera hecho una ilusión y luego se me fue a la mierda de la peor manera. De qué se reían en la mesa? De mí? De mis ilusiones? De mi vejez?].*

Y nuevamente subraya el intenso dolor que le produce este pensamiento, a la vez que les atribuye una intencionalidad cruel [*Hay algo particularmente cruel y doloroso ahí].*

Agrega, por último, un comentario que expresa el nexo que establece entre esta escena y una serie de situaciones de exclusión vividas en su infancia, a raíz de los sucesivos nacimientos de sus hermanos [*Otra vez el tema del hongo, otra vez la familia unida y yo aparte, a un lado].*

Poco después, y en consonancia con este rendimiento de su trabajo de escritura, el estado físico de Juan mejora.

Deseo ahora considerar un aspecto que me parece de la mayor importancia respecto al despliegue que el paciente logró gracias al poner por escrito y que permitió la remoción de

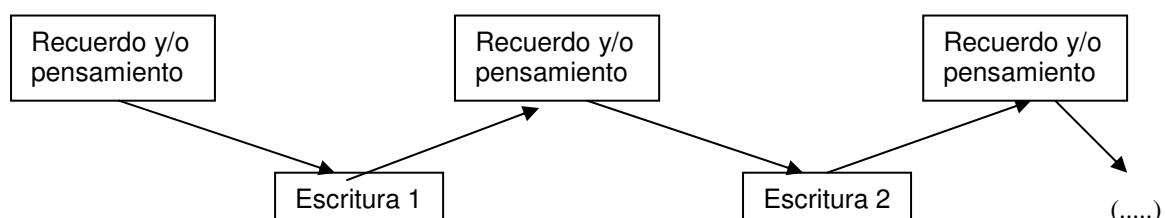
las defensas (represión o sofocación, proyección) responsables de la sofocación del afecto -y de los pensamientos que estaban en su base- y de su transformación en malestar orgánico.

Antes señalé que la secuencia entre las escenas previamente consignadas en el diario (acerca de la escena en la mesa del té) y las surgidas inmediatamente a continuación, permitían conjeturar que estos otros recuerdos “defensivos” [(11), (12) y (14)] fueron activados debido al hecho de haber registrado por escrito dicha escena. Es para evitar el surgimiento del dolor que conlleva el recuerdo consignado de la misma -dolor todavía no sentible conscientemente- que se activan, en ese momento, estas representaciones defensivas.

Por lo demás, el paciente mismo deja constancia en su texto que una serie de pensamientos y recuerdos le surgieron mientras escribía, y no antes.

[6)...*me viene ahora la escena en la mesa del te...* 9) *me viene la imagen de Sergio...* 10) *Ahora me acuerdo que me surgieron varias veces...* 14) *Me acuerdo ahora que esta mañana me dice Susana....* 17) *Mientras escribo pienso...* 21) *Recuerdo ahora de nuevo...* 22) *Me acuerdo que cuando...* 23) *Me acuerdo ahora que Sergio...*].

Estos comentarios revisten la mayor importancia, ya que parecen mostrar que la acción de transponer los recuerdos en escritura es aquello que produce (o favorece) la activación de nuevos recuerdos y/o pensamientos que, al ser puestos a su vez por escrito, activan otras representaciones, que son puestas por escrito...y así sucesivamente. Es de este modo como se va construyendo una cadena asociativa, un tejido representacional, una secuencia o trama, que enlaza entre sí distintos elementos *que han sido activados por el acto de escritura*.



La experiencia muestra, toda vez que se desee hacer la prueba, que las cosas suceden así, que al escribir determinados pensamientos se activan otros que, mientras sólo *pensábamos* en los primeros, no habían surgido en nuestra mente. Para conectarnos con estos pensamientos emergentes es necesario aceptar, y no rechazar críticamente, las representaciones que se presentan en forma espontánea durante la escritura.

Creo que es éste el sentido de una frase de Freud en *La interpretación de los sueños*, que este autor consigna en el contexto de consideraciones sobre la asociación libre y un estado de autoobservación con sofocación de aquella crítica que recae habitualmente sobre las ocurrencias espontáneas. Freud subraya que, una vez sofocada dicha crítica, surgen un sinnúmero de ocurrencias que, de otro modo, habrían permanecido inaprensibles, sobre las que recae la autoobservación de la que habla en la frase que cito a continuación:

“...el estado de autoobservación en que se ha abolido la crítica, en modo alguno es difícil. La mayoría de mis pacientes lo consuma después de las primeras indicaciones; yo mismo puedo hacerlo a la perfección, si me ayudo escribiendo mis ocurrencias” [subrayado y cursivas agregados] (1900, p. 125).

Resulta tentador pensar que la eficacia del acto de escribir, consiste en que favorece que se forme una trama que no está previamente armada como tal (esto es, como compuesta de un conjunto determinado de elementos verbales diferenciados y enlazados en la secuencia específica que se consigna por escrito) en el interior de la mente. La escritura, entonces, no tendría sólo la función de dar una figuración externa a esta cadena ya previamente formada, sino que el acto mismo de escribir sería un componente necesario en la formación de la trama, sin el cual ésta no tendría lugar.

Podríamos decir entonces que es el despliegue que propicia la escritura -a diferencia de lo condensado y abreviado del pensar interior (Lanza Castelli, 2006b)- el que favorece la emergencia de una serie de pensamientos que, en su multiplicidad, permiten que la profundización en un tema problemático o doloroso se vaya realizando poco a poco, en pasos sucesivos, *venciendo gradualmente resistencias y defensas* que impiden una conexión más rápida o directa con lo sofocado o reprimido. De este modo, las vivencias o pensamientos problemáticos van apareciendo en forma paulatina y es sólo cuando la trama se ha desplegado suficientemente, que puede aparecer el significado más profundo -u oculto- del fenómeno de que se trate.

Estos acercamientos *reiterados y progresivos* se vuelven posibles, entonces, por la actividad continua y sostenida de la escritura, el despliegue en secuencia que ella posibilita y la activación de recuerdos y pensamientos que favorece. Todo ello sostenido, a su vez, por el deseo de quien escribe de ahondar en el tema en cuestión, a pesar de las trabas y de los sentimientos displacenteros que aparezcan en el camino.

Si retornamos ahora nuevamente al caso de Juan, vemos que en él un pensar interior, global, visual, referido a la escena en la mesa del té, no había avanzado mayormente, en la medida en que no conllevaba un despliegue secuencial como el mencionado.

El paciente mismo hace un comentario ilustrativo al respecto, cuando refiere que el recuerdo de la escena en la mesa del té le había surgido en más de una ocasión [18)...*pero esa escena en la mesa me vino varias veces a la cabeza. Camila del lado de ellos y todos riéndose de alguien que me gusta y que les quise leer*].

En este punto interrogué a Juan respecto a las características que tenía esa escena en el interior de su mente. El paciente dijo que consistía en la imagen visual de la situación en la que todos se reían. Esa imagen breve, acompañada de un ligero malestar, era la que le había surgido varias veces, sin que esto le permitiera una mayor comprensión de lo que la escena significaba para él ni, menos aún, le habilitara para conectarse con el sentimiento despertado -y no sentido- en esa ocasión.

Es que la escena visualizada entregaba, por sí misma, sólo una parte de su significado: les ha leído unas poesías de un autor que le gusta y se ríen del mismo, lo critican. Camila, del lado de ellos, se ríe también. Cuestionan así, o desvalorizan, su gusto literario, y lo hacen “desde arriba”.

Pero el resto de los significados de la escena, de los pensamientos y sentimientos sofocados que surgieron en ella, no son accesibles en esta captación global-visual de la misma, por más que se reitere, una y otra vez, en su mente.

Para aclarar la razón de ser de este hecho y de la capacidad que posee el poner por escrito de generar una trama gracias a la cual se vuelven accesibles dichos elementos, deseo mencionar aquí, brevemente, las diferencias que existen entre el pensar interior y su traducción en escritura, que he analizado detalladamente en otro lugar (Lanza Castelli, 2006b).

El 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 rápido, intuitivo, que consiste en representaciones básicamente visuales y en el que sus elementos (verbales y visuales) se encuentran en forma fragmentaria, escueta, condensada o incompleta, 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.

Al ser *traducidos* en escritura dichos pensamientos adquieren un formato verbal, secuencial, compuesto por unidades delimitadas semánticamente y estructuradas de acuerdo a leyes sintácticas, pragmáticas y lógicas. Esto hace que los elementos condensados se desplieguen, los incompletos y fragmentarios se completen, los confusos se aclaren y los que tienen forma visual se codifiquen en palabras, con lo cual el pensar gana en claridad y organización.

En la medida en que este proceso ocurre en forma paulatina y seriada, en un decurso temporal, los distintos elementos se van delimitando y clarificando progresiva y secuencialmente. Al hacerlo, activan otros elementos que se hallaban relacionados con ellos asociativamente o que formaban parte del mismo conglomerado carente de diferenciación en el pensar interior, los que van ingresando a su vez en dicha serie, activando a su vez nuevos elementos, y así sucesivamente, dando lugar a la formación de la trama mencionada.

Dicho esto, postulo que lo que fue reprimido en la escena de la mesa del té fueron pensamientos condensados y rápidos, con forma poco definida, organizados en un código básicamente visual, tal vez con fragmentos de frases o palabras (como la palabra “viejo”), los que, tras ser reprimidos se mantuvieron en conexión asociativa con la escena global-visual de la mesa del té, pues en ella habían surgido.

Sin embargo, por más que esa escena retornara una y otra vez a la mente de Juan, su aparición espontánea no implicaba construir caminos ni puentes que permitieran el surgimiento de los pensamientos sofocados, dado que una barrera defensiva lo impedía y que la falta de despliegue de dicha imagen en el pensar interior, le vedaba sobrepasar tal barrera paulatinamente, a través de sucesivas cadenas de representaciones que fueran incluyendo, en forma progresiva, los elementos reprimidos.

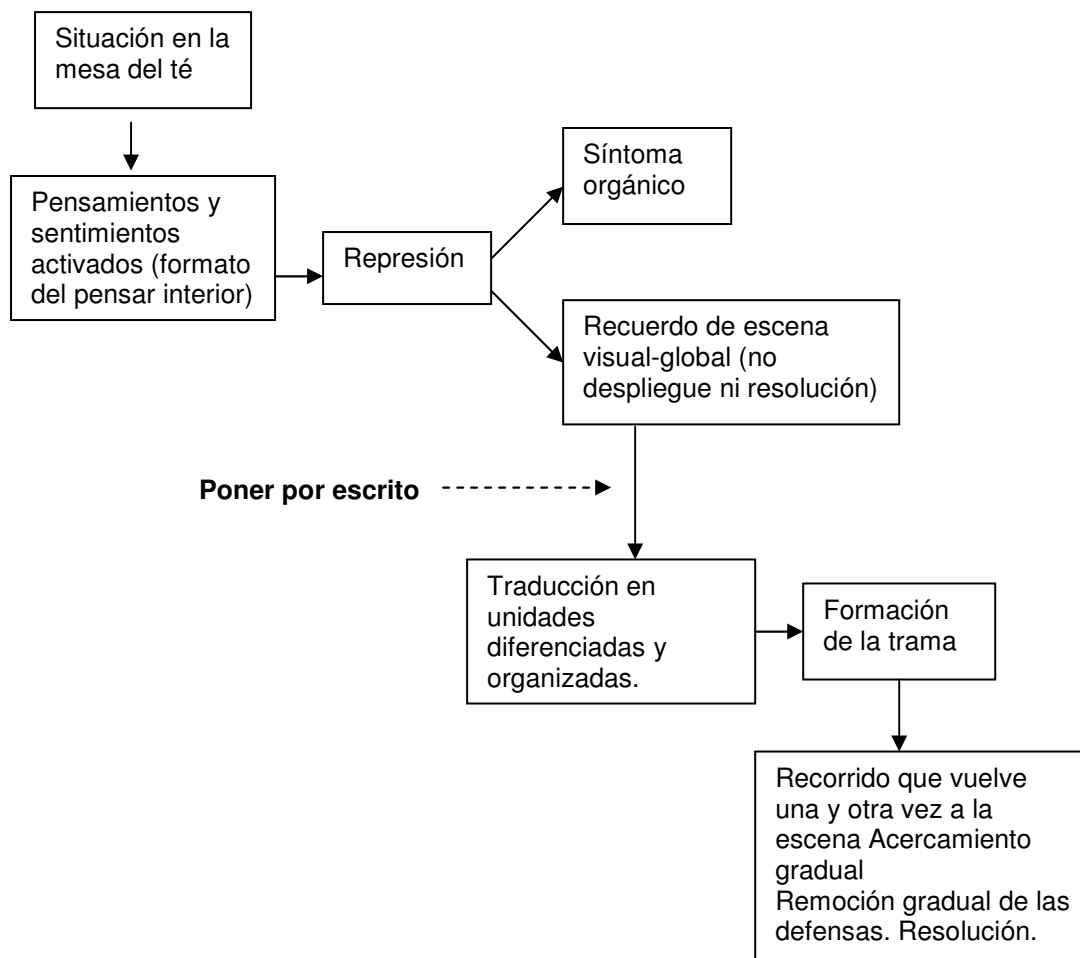
Esto fue lo que se logró por medio de la escritura ya que, en la medida en que el paciente iba *traduciendo* dicha imagen global-visual por escrito, esta traducción producía series de representaciones que daban cabida a los pensamientos relacionados con la escena, los que también quedaban traducidos al formato de la escritura, esto es, surgían de la pluma de Juan como secuencias de representaciones, claramente delimitadas y diferenciadas entre sí, que daban cuenta de los distintos aspectos, temas, pensamientos y afectos contenidos en los elementos sofocados.

Como el cambio de formato permitía diferenciar nítidamente dichos aspectos, fue posible un acercamiento gradual, comenzando por los pensamientos más accesibles (Se ríen y burlan – Camila está crítica – comentan desde arriba) y prosiguiendo con otros más

dolorosos (Camila del lado de ellos, no con él – él sobra o queda de lado). De este modo, fue sólo cuando el pensamiento de quedar excluido devino claramente conciente (13, 15) y la conexión con el sentimiento de tristeza se hizo mayor [si bien inicialmente de un modo predominantemente intelectual: (17) – (22)], que la defensa que recaía sobre el otro elemento del pensamiento compuesto (que articulaba vejez y exclusión) pudo ser removida, de modo tal que dicho pensamiento complejo -núcleo de lo reprimido en la escena del té- se hizo finalmente conciente, con el sentimiento ligado a él (24).

Postulo entonces que fue esta traducción en unidades discretas, diferenciadas, lo que permitió el despliegue en secuencia mencionado y graficado más arriba (formación de la trama), y que fue este despliegue, a su vez, el que favoreció que mientras el paciente escribía, *realizara un recorrido* que volvía, una y otra vez, sobre diversos aspectos de la situación conflictiva, dando lugar a la *gradual remoción de las defensas* y, gracias a ello, al surgimiento de los pensamientos sofocados. En el curso del proceso se pudo ver también la emergencia de representaciones defensivas que intentaban neutralizar los sentimientos penosos. De este modo, Juan fue ahondando en los distintos niveles de significación de la escena, ya mencionados, hasta llegar al pensamiento reprimido con más fuerza (la vejez y la exclusión) y, junto con él, a la recuperación para el sentir de un afecto que había permanecido mudo hasta ese momento (la depresión), manifestándose sólo como malestar orgánico.

El siguiente gráfico ilustra estas ideas:



Es ésta, entonces, la razón esencial por la cual el trabajo de escritura posee el poder de remover represiones y defensas, contribuyendo con ello, tal como fue mencionado con anterioridad, a que el paciente continúe con el trabajo autoexploratorio en su vida cotidiana, en el tiempo entre sesiones, a los efectos de ahondar y expandir el trabajo que lleva a cabo en común con su terapeuta.

Si nos preguntamos ahora por cuáles son las condiciones subjetivas necesarias para que una indagación como la mencionada pueda realizarse, diríamos que, por un lado, es necesario que el paciente posea suficiente motivación como para realizar un trabajo de autoexploración que supone enfrentarse con sentimientos displacenteros, ideas angustiantes, etc., que inevitablemente surgen en un recorrido de este tipo, ya que la razón de la puesta en juego de las defensas es, según fue dicho, el ahorro de algún tipo de displacer o de sentimientos penosos, tal como ejemplifica con claridad el caso de Juan.

También es necesario que el consultante tenga la capacidad de tolerar estos sentimientos sin que lo inunden o sobrepasen y que esté dispuesto a afrontarlos sin abandonar su camino.

De igual modo, es importante que el paciente tenga clara conciencia de la utilidad de este esfuerzo, vale decir, que entienda que en la medida en que se exponga a estas vivencias penosas podrá obtener un resultado que le sea de utilidad para su vida (Gray, 1994). Conjeturo que es en el trabajo en común en la sesión donde el paciente ha de realizar este aprendizaje, trabajando con un terapeuta al que pueda vivir como una "base segura" (Bowlby, 1988), quien le ayudará a avanzar por caminos difíciles, respetando sus tiempos y ayudándole también en el progresivo dominio del trabajo de escritura entre sesiones, utilizando la herramienta del diario de autoexploración (Lanza Castelli, 2004).

Cabe agregar, no obstante, que el acceso a los pensamientos reprimidos no siempre es tan factible como en este caso. Otras veces las resistencias son más intensas y el camino se hace más largo y difícil. En toda una serie de ocasiones la marcha se atasca y es sólo con la ayuda del terapeuta que ésta puede proseguir. De todos modos, aún en estos casos, el trabajo de escritura en la semana se muestra como de la mayor utilidad para la detección de las defensas contra los afectos, la focalización en las mismas, su remoción.

Referencias

Allen, J.G., Fonagy, P., Bateman, A.W. (2008) *Mentalizing in Clinical Practice*
American Psychiatric Publishing, Inc.

Bateman, A, Fonagy, P. (2004) *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder.*
Mentalization-based treatment. Oxford University Press

Bowlby, J (1988) *Una base segura. Aplicaciones clínicas de la teoría del apego.* Ed Paidós,
1989

Barret, F L., Gross, J.J., Conner Christensen, T., Benvenuto, M. (2001) *Knowing*

what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15 (6): 713-724.

Fonagy, P., Gergely, G., Jurist, E., Target, M. (2002) *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self* Other Press.

Freud, S. (1900) La interpretación de los sueños. Ed Amorrortu, T IV

Freud, S. (1920) Sobre la psicogénesis de un caso de homosexualidad femenina. Ed Amorrortu, T XVIII

Gray, P (1994) *El Yo y el Análisis de la Defensa*. Biblioteca Nueva, 1996

Green, A (1973) *Le discours vivant. La conception psychanalytique de l'affect*. Presses Universitaires de France.

Kennedy-Moore, E., Watson J.C. (1999) *Expressing Emotion. Myths, Realities and Therapeutic Strategies*. The Guilford Press.

Lanza Castelli, G. (2004). El uso del diario personal en la psicoterapia psicoanalítica *Actualidad Psicológica*, Julio 2005

Lanza Castelli, G. (2006a) La escritura en psicoterapia: regulación emocional y funcionamiento reflexivo. *Aperturas Psicoanalíticas* (revista virtual), abril 2007.

Lanza Castelli, G. (2006b) 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) Autoexploración, escritura y psicoterapia Trabajo presentado en el 9no Congreso virtual de Psiquiatría (Interpsiquis).

Lanza Castelli, G. (2008) Mentalización y Expresión de los afectos: un aporte a la propuesta de Peter Fonagy. *Aperturas Psicoanalíticas*, marzo 2009.

Leventhal, H (1982) The Integration of Emotion and Cognition: A View From the Perceptual-Motor Theory of Emotion, en M. Clark, & S. Fiske (Eds.), *Affect and cognition: The 17th annual Carnegie symposium on cognition* (pp.121-156). Hillsdale, NJ:Lawrence Erlbaum Associates.

Linehan, M. (1996) *Manual de Tratamiento de los Trastornos de Personalidad Límite*. Paidós, 2003

Pennebaker, J.W. (1990) *Opening Up. The Healing Power of Expressing Emotions*. The Guilford Press. New York, London. 1997.

Solomon, R.C. (2007) *True to Our Feelings: What Our Emotions are Really Telling Us*.

New York, Oxford University Press.

Stein, R (1991) *Psychoanalytic Theories of Affect*. Library of Congress. USA

Contacto: gustavo.lanza.castell@gmail.com