

Escribir como Hablar

Gail Simon, Ph.D.
London & Yorkshire, UK

Resumen

Históricamente los psicoterapeutas se han adscrito a la idea de que la palabra hablada es el lenguaje primordial en la psicoterapia. Esta idea me ha influenciado de igual manera en mi práctica; sin embargo, el trabajo con Susan me obligó a cuestionar esta premisa. Con ella, trabajamos para lograr hacer de la palabra escrita un medio para expresar cosas que no encontraban su camino a través de la palabra hablada. Este artículo relata algunas historias de nuestras conversaciones escritas y habladas. Susan y yo ofrecemos una reflexión del papel de la escritura en nuestro trabajo y sobre la experiencia de leer lo que cada uno escribíamos. En este artículo propongo que la interacción que se da a través de la escritura y la lectura es por sí misma una práctica relacional. Sugiero que el movimiento reflexivo que implican estas actividades anticipan y a la vez moldean las respuestas entre uno y otro cuando se lee lo escrito al escritor, ahora oyente. Al preparar y presentar estos escritos y reflexiones desde y sobre nuestra conversación, espero poder lograr encontrar coherencia con un estilo de trabajo dialógico colaborativo, proponiendo la escritura como un medio de práctica sistémica y exploración sistémica.

Palabras Claves: escritura, colaboración, reflexión, Terapia Sistémica, Construcción Social, indagación cualitativa.

Escribir no es únicamente un medio de comunicarse con otros, sino que puede ser también un medio de exploración. Encaja muy bien con el paradigma dialógico y colaborativo de la exploración sistémica. Escribir puede ser considerado una práctica sistémica en medida que siempre es relacionarse, ya sea como respuesta a un diálogo interno o parte de un diálogo externo. Escribir *desde* y *sobre* las relaciones profesionales merece una reflexión sobre las consideraciones éticas como cualquier otra área de nuestro quehacer profesional. La escritura reflexiva invita a realizar consideraciones críticas y apreciativas sobre las relaciones fluidas y emergentes que existen entre la práctica clínica y su proceso narrativo que produce 'teorías'.

En este artículo ilustro cómo Susan y yo conformamos nuestra relación. Adicionalmente, desarrollé una escritura reflexiva para Susan (seudónimo consensado), una mujer que asistió a terapia, y una para mí. Estas prácticas narrativas nacieron desde y en respuesta a la práctica terapéutica como una forma de auto-reflexión para "mi propio" uso profesional. Posteriormente, invité a que se redactaran respuestas a mis reflexiones escritas por parte de la persona sobre quien estaba escribiendo, Susan. Discutimos el uso de la escritura como el medio preferido para comunicar cosas en el contexto terapéutico. Reflexionamos sobre el proceso de *escribir para un lector-audiencia*, y sobre *leer para un escritor-audiencia*, conectando estas experiencias a algunas ideas pertenecientes a la teoría colaborativa y dialógica.

Escribir, Hablar y Crear Conversaciones

Nosotros, Susan y yo, estamos ahora bastante familiarizados en entretener los escritos de Susan al trabajo terapéutico. Ella escribe, yo leo lo que escribe- a veces en voz baja para mí mismo, pero generalmente en voz alta, como ella me lo pide. Mientras Susan toma el tablero, que ha ido y venido entre nosotros, y empieza a escribir, yo espero. No pienso en nada sino que más bien trato de sentir *con* ella. En este momento de espera, permito que mis pensamientos divaguen y en los ojos de mi mente veo un cuarto más oscuro donde me encontraba hace mucho tiempo con Susan. Ella paralizada, llena de ansiedad, queriendo hablar pero aterrorizada al imaginarse cómo sonaría lo que tenía que decir. Recuerdo cómo yo me sentaba en ese cuarto, viéndola pensar y sintiendo su conflicto para pasar de la memoria a la expresión oral- pero nuestro progreso era lento. Por meses, nos sentamos en silencio, yo cuestionaba en voz alta, decía palabras de aliento, y algunas veces aventuraba preguntas difíciles. Creía tener la idea de que mi entendimiento- o el suyo- facilitaría el proceso de hablar. Eso nunca ocurrió. Encontramos otro camino.

Un día, noté que veía el tablero donde tomaba notas. Lo veía con mucha intención, como si quisiera decirme algo. Eventualmente pensé en preguntarle si quería escribir lo que estaba pensando o sintiendo. Susan se contrajo violentamente. Parecía que iba a abalanzarse fuera de la silla para tomar el tablero. Se contuvo y deslicé el tablero hacia ella. “Úsalo si lo deseas. Ignóralo si eso prefieres”. Una vez más parecía que Susan tomaría el tablero, dudó, y finalmente, se agachó para recogerlo. Por un momento pareció aliviada, pero después volvió a paralizarse. Miraba ansiosamente a su alrededor. Entonces me di cuenta que no tenía una pluma con qué escribir y no podía pedirla. Éste es un ejemplo de la prisión silenciosa en la que vivía: una pluma le hubiera permitido pedir una pluma. Le di una. Entonces Susan se transformó frente a mis ojos. La tensión desapareció. Se veía aliviada, animada y lista para comenzar. Su semblante mostraba confianza y reflexividad. Así, mi tablero empezó a viajar desde mi regazo a crear un vínculo entre nosotros. Ella escribía y me lo daba a leer; yo leía y se lo regresaba, entonces ella escribía algo más. No creo que alguno de nosotros nos pudiéramos haber imaginado en ese entonces que llegaría el día que Susan llegaría, sacaría algo de su bolsa y diría, “Te traje un regalo”. Susan puede ser muy irónica. El regalo no era para mí. Era un tablero rosa para que lo pudieran usar otras personas que vinieran a terapia. Mi trabajo como facilitador era cada vez menos requerido. Susan ahora tenía su tablero.

Susan comenzó a traer escritos a la sesión. Esto nos ofrecía un marco para nuestras conversaciones. Solía enviarme correos electrónicos para hablar de cosas que no le había sido posible comunicar *en la presencia* de otro, ya sea de forma hablada o escrita. Aprendí a ser cuidadoso en cuanto a qué temas abordar- sólo porque algo hubiera sido comunicado no lo hacía necesariamente un tema del cual hablar, no necesariamente era un tema compartido. Intenté encontrar maneras de preguntar indirectamente sobre cosas no dichas y negociar sí y cómo hablar de ellas.

Tiempo después de este avance, estaba planeando un taller con terapeutas y consejeros sobre cómo ampliar sus herramientas al trabajar con personas para quienes el hablar no era su lenguaje principal. Le pedí a Susan si pudiera ofrecer algunas ideas para los terapeutas que trabajaban con personas que encontraban más fácil escribir que hablar. Le di algunas preguntas guía y lo que sigue son las respuestas de Susan a esas preguntas, que estuvo dispuesta a compartir con la comunidad profesional.

Susan ha luchado con la dislexia. Su vida escolar fue muy difícil pues no fue diagnosticada y vivía con miedo a la humillación. Escribir estas líneas es producto del coraje y su compromiso por ayudar a otros en su situación. Ella me pidió que corrigiera su gramática y ortografía para que los lectores se enfocaran en el contenido de su escritura y no en su dislexia.

*Escribir en cierta forma
requiere mayor
confianza y apertura
que la palabra-...*

La Escritura en la Terapia: Una Carta a mi Terapeuta para que la Lean Otros Terapeutas Escrito por 'Susan'

¿Qué es bueno de escribir y cómo comencé?

En principio- es muy interesante pensar sobre esto. Creo que es vital que las personas se sientan capaces de comunicarse en cualquier forma [en que ellos] se sientan cómodos- lo que es peor- es salir de una sesión sintiéndose completamente frustrado, enojado, molesto, confundido e irritado porque no pudiste expresarte, hablar de lo que se quería hablar, etc. o comunicarse en papel, ya sea por puntos, como un ensayo, o sólo unas palabras y sentir que por lo menos lograste algo, un inicio. Puede ser que aún tengas algunos de los sentimientos antes descritos, pero al menos es un primer paso. Antes de que empezara a escribir me sentía tan mal y frustrada imaginándome cómo podría hacer que pudieras entender lo que me estaba pasando. El sentimiento principal era frustración. Tú estabas muy sorprendido pues no esperabas que estuviera en la lista y menos como número 1. Es tan importante para mí el sentir que puedo hablar contigo y expresarme. Quién puede decir que escribir es un medio menos importante que la comunicación hablada. Escribir en cierta forma requiere mayor confianza y apertura que la palabra- en la escritura no se pueden borrar las palabras- están frente a mí y frente a ti y siento que a veces tienen más significado que la palabra hablada. A veces tal vez incluso más sentimiento- poesía. A veces sólo leer poesía evoca tanto o más significado que cuando te la lean.

Tener la oportunidad de escribir o, tal vez, el sentirme capaz de escribir, ha logrado cambios fundamentales en mi terapia y mi desarrollo.

¿Por qué me sentí capaz de escribir?

1. Porque quería más. Quería comunicarme contigo y expresarme. No quería sentarme en silencio con miles de pensamientos en la cabeza y esperando que pudieras adivinar qué estaba pensando.
2. Confianza. Escribir es muy personal. Las palabras pueden ser desechadas. Pero escribir es más íntimo (no estoy segura si es la palabra adecuada pero es significativa tal vez). Luego entonces, necesitaba confiar en ti para poder escribir. Creo que generalmente soy buena para juzgar a las personas y después de unas pocas sesiones sabía que podía confiar en ti. Sólo que no sabía cómo pensar. Tantas partes de mi vida estaban encerradas en una caja secreta, y era tal el laberinto para mí, el poder acceder a ellas sin quitar el cerrojo. Supongo que cuando llegó el momento, cuando empecé a poner las cosas en papel, aunque sólo fuera sobre la familia de Jen, abrió una puerta para que pudiera pensar sobre mí misma y mi vida, y tal vez, formalizar algunos pensamientos al final de la sesión.

Recuerdo cuando a penas empezaba a escribir, solía enojarme contigo y conmigo si no preguntabas si había traído algo escrito. La mayoría de las veces estaba tan irritada cuando me iba que destruía la hoja en pequeños pedazos y la tiraba; me enojaba mucho contigo y claro que te culpaba. Tenía que forzarme a decirte que traía algo escrito si tú no me preguntabas. A veces funcionaba a veces no. Después tú me preguntaste si traía algo escrito. Sí, eso lo hizo mucho más fácil para mí. Cosas de la dislexia... sí, esto es sobre la CONFIANZA. Escribí en la sesión cuando tú me hiciste la pregunta CONFIANZA en mayúsculas. Es saber que no me vas a juzgar, no me pondrás en ridículo, no te reirás de mí. Tal vez necesitaba que me conocieras primero y que supieras que no era estúpida [sic], que soy inteligente y que tengo mucho que decir. Eso creo que fue algo difícil para asimilar. Creo que es por la experiencia personal, personas juzgándome, riéndose, etc., y por eso era importante para mí y no quería que volviera a pasar. Una vez que había empezado a escribir se fue haciendo más fácil; ya no me preocupaba por no escribir algo si no sabía la ortografía correcta. ¡Vi un programa sobre personas disléxicas/ o sobre mí! Siento que tengo bastantes recursos cuando se trata de palabras y formas de expresarme. Cuando te mando un correo electrónico o cuando le escribo a Jen tengo dos o tres formas de escribir una oración, o dos o tres palabras que puedo usar que significan [cosas] similares, todo porque no puedo deletrear la palabra que necesito. A veces las palabras sencillas son lo peor porque es más difícil encontrar palabras similares a las que necesito.

¿Qué me ha funcionado en la terapia?

Eso realmente depende de cómo me estoy sintiendo. Si me siento valiente, entonces es más importante hablar porque siento que necesito que me empujen a veces. Pero supongo que eso viene de que como tú me conoces. Sabes cuándo detenerte y esperar a que te conteste; o sí preguntarme directamente, para que te dé una respuesta directa; o sabes si hablar y luego esperar una respuesta aunque sea corta.

Los temas sensibles siempre va a ser difícil para mí escribirlos. Si los escribo hay un recordatorio permanente de lo que escribí, pero si no los escribo seguramente nada pasaría, ¡silencio! Aún así, creo que hablar es la norma en cuanto a comunicarse, y es importante para mí acostumbrarme a hablar, sólo hablar, cualquier cosa en realidad. Entonces, tal vez, hablar de otras cosas se vuelva más sencillo.

Cuando escribes cosas y me las das para que las lea... es extraño... no en una forma mala pero es extraño que estás haciendo lo que yo hago. Estás teniendo que pensar como yo pienso. En cierta forma eso es bueno... es un tanto difícil de explicar. Tal vez estoy acostumbrada a que hables y cuando escribes se siente diferente. Creo que cuando hablamos de cosas difíciles en cierta forma se siente mejor porque no escucho lo que estás diciendo, no es tan real. Sin embargo, en algunas instancias es importante que entienda eso.

¿Cómo se siente traer escritos a la sesión?

Ahora está bien. Siento que puedo escribir lo que quiero, escribir incluso si son sólo cosas que hago un esfuerzo consiente alrededor de temas particulares. Creo que actualmente en esto ha ayudado el mandarte correos electrónicos. Porque es la misma forma de comunicación y me da tiempo de pensar, pensar bien las cosas, usar el

corrector de ortografía. Antes no estaba muy segura de traer cosas escritas a la sesión, de hecho me sentía muy nerviosa. ¿Por qué? La ortografía, escribir cosas y permitirte entrar en mis pensamientos. Permitirte saber lo que pienso o lo que me preocupa. Quizá cuando me sienta más segura pueda no preocuparme en pensar las cosas bien.

Respuestas a los correos electrónicos- ¿Qué funciona mejor?

Una vez más es una pregunta difícil porque depende de cómo me siento, pero supongo que el correo electrónico refleja cómo me siento. A veces me siento muy sola con mis pensamientos y mis preocupaciones/ inquietudes. A veces sólo quiero saber que estás ahí. No sentado en la lap (lap top) esperando un correo mío, pero sólo que estás ahí y si las cosas empiezan a ir mal sé que estás ahí, que tengo tu apoyo. Sí, pienso que es útil a veces el llevar los correos a la sesión o leer los correos antes de la sesión porque generalmente reflejan cómo me ha ido en las semanas que no te he visto. El que no haya correos electrónicos o la falta de estos puede significar... ¡como que realmente me siento horrible y he perdido la voluntad! O sólo que estoy llevándola, no pensando, o que estoy evitando pensar o escribirte (mandarte correo) debido al tema que estamos tratando.

Supongo que el mandar correos electrónicos es sólo sobre el apoyo, saber que no estoy sola y que puedo contactarte si lo quiero/ necesito. Eso me ha ayudado mucho. Realmente me siento muy aislada cuando la lap o la conexión no está funcionando. Creo que es mi soporte... si necesito hablar, pero no puedo hablar, puedo mandar un correo electrónico, entonces mi cabeza se vacía un poco. Sí, creo que es importante la respuesta pero también sé que estás muy ocupado con cosas y no soy tu única paciente, ¡aunque tal vez si la más demandante! Ayuda cuando respondes y me avisas que no vas a estar disponible... no es que necesite saber tus horarios semanales pero a veces/ no siempre; si te escribo y no contestas, entonces mi correo no era tan importante o que el contacto que quiero no está ahí. No estoy muy segura de qué significa. Creo que siento que a veces sólo quiero saber que estás ahí- ¡Suena tan demandante!

¿Dónde dejar los escritos?

La respuesta obvia es contigo. Me has asegurado que todos están seguros y estoy bien con eso. A veces/ no muy seguido siento que los quiero todos de regreso para poder quemarlos, tal vez es el pánico hablando. En segunda, lo que escribo es para la terapia, no para Jen, ni para nadie más, así que ahí es donde se queda, en la terapia. En algunas consideraciones supongo que cuando me voy una parte de mi semana ha terminado y al día siguiente todo vuelve a empezar. Obviamente aún pienso en la terapia y lo que se discutió y si algo aparece con [mi pareja] creo que trato de lidiar con eso y relacionarlo con lo que se discutió... pero creo que deberían quedarse contigo. ¿Qué voy a hacer yo con ellos?

Escritura Reflexiva como Diálogo

Ha habido otros puntos significativos de nuestro trabajo juntos. Recuerdo un punto cuando hacía la investigación de mi doctorado, cuando estaba escribiendo más reflexivamente y experimentando cómo escribir diálogos internos y externos en una hoja de papel. Me incliné a escribir sobre una conversación que había tenido con Susan. Algo pasó mientras leía los escritos de Susan. Noté algo. Así que decidí escribirme a mí mismo para escuchar y hablar el diálogo interno que estaba activo durante nuestra conversación.

Escrito 1

Después de un tiempo de ponernos al corriente sobre lo que ha pasado desde la última vez que nos vimos, hubo una pausa en la conversación. Sentí que había preguntado suficiente por el momento. Hice lo que había aprendido que era lo correcto después del primer o segundo silencio con Susan. Pregunté: ¿Has traído algo escrito contigo el día de hoy? Susan se inclinó hacia su bolsa, abrió un compartimento en el costado, sacó unas hojas de papel dobladas y me las entregó. Dije: gracias.

Tomé mis lentes para leer y me los puse, aclaré mi garganta y desdoblé los papeles. Los leí en voz alta.

Estimado Gail... leí y Susan escuchaba. A veces paraba y respondía a lo que estaba leyendo con mis propias reacciones, imaginando cómo había sido para Susan, alguna pregunta así. En un punto sentí que el tono de mi voz era muy reflexivo, muy monótono. Algo en lo que había escrito me hizo querer sonar más animado, con más sentimiento, más como un escritor que como un lector. Cambié de ser Gail el respetable receptor de la comunicación a estar absorbido por las experiencias descritas en el escrito. Durante este cambio, sentí un mayor sentido de responsabilidad, una sensación de excitación y un incremento en la atención de Susan.

Escrito 2

Después de un tiempo de hablar sobre el contenido de lo que había escrito hubo otra pausa en la conversación. Elegí compartir otros pensamientos con Susan.

*He estado pensando
recientemente
que pienso en ti
como escritora.
Solía, um,
Solía pensar sobre ti como, um,
alguien que luchaba para hablar en terapia
(y en algunos otros lugares)
pero ahora pienso en ti como escritora
porque escribes muy bien.
Es tu método preferido para comunicar ciertas cosas
y lo haces muy bien.*

Pensé que Susan estaba interesada en lo que estaba diciendo así que proseguí.

*Recuerdo que querías escribir algunas cartas a personas cercanas a ti
para que las leyeran después de tu muerte
para compartir algunas cosas importantes con ellos
de cómo te sientes
pero estaba pensando
me pregunto como sería para ti escribir más
ya sea para ti
o para compartir con otros
ahora
como un diario o un weblog
(¿Sabes a lo que me refiero con weblog?)
Incluso pensé
¿Por qué no escribe Susan una autobiografía?*

Susan se veía con una mezcla de confusión y curiosidad.

*Has tenido tal rango
de experiencias interesantes,
luchas,
cosas que son difíciles de hablar
y aún así importantes.
Y has tenido tantos pensamientos reflexivos
al respecto.
Me pregunto
si es algo que*

*quisieras hacer.
Y si lo hicieras
quién podría ayudarte.*

Susan levantó sus cejas por unos segundos. Con esta acción creo que expresaba que estaba considerándolo pero que básicamente: estoy sorprendida que pienses que otros estarían interesados y que puedo hacerlo. Pero es un conjunto interesante de ideas y voy a pensar sobre ellas. Me gusta bastante la idea de... (y aquí termina mi especulación)

Esto es lo que fue dicho. En su momento no estuvo escrito como aparece aquí. Después, cuando estaba sólo, lo escribí. Mientras escribía, sentí su interés acerca de la conversación que tuvimos y lo que estaba escribiendo al respecto. Sin su respuesta, se sentía incompleto. Se la mandé a Susan y le pregunté si quería escribir de vuelta con algunas respuestas: cuáles eran sus sentimientos y pensamientos en el momento y ahora después de leerlo. Susan me envió lo siguiente:¹

Escrito 1

Después de un tiempo de ponernos al corriente sobre lo que ha pasado desde la última vez que nos vimos, hubo una pausa en la conversación. Sentí que había preguntado suficiente por el momento. Hice lo que había aprendido que era lo correcto después del primer o segundo silencio con Susan. Pregunté: ¿Has traído algo escrito contigo el día de hoy? Susan se inclinó hacia su bolsa, abrió un compartimento en el costado, sacó unas hojas de papel dobladas y me las entregó. Dije: gracias.

Entonces: Supongo que sentí que hay un cierto patrón en nuestras sesiones y en cierta forma espero que tú me preguntes: ¿traes algo escrito contigo?, así que la anticipación de eso no está tan mal (no exactamente la palabra correcta) como antes... hay menos ansiedad en cuanto a que leas mis pensamientos, menos preocupación de qué vas a pensar de mí, menos estrés para mí... así que cuando lees en voz alta mis pensamientos la mayor parte del tiempo me siento bien con eso.

Ahora: Ahora, cuando pienso sobre la conversación estoy tan aliviada de haberte dado ‘ese pedazo de papel’ aunque en general fuera una porquería... son mis pensamientos en ese momento del tiempo, mi enfoque y tú estarás leyendo lo que escribo. Estoy siendo escuchada a través de tu voz y se siente bien, muchas veces *realmente bien* de hecho. Es un sentimiento bueno y empoderador el escuchar a alguien tomarse el tiempo de leer lo que he escrito, leer cada palabra (incluso si no puedes entender mi ortografía, generalmente adivinas bien). También recuerdo vívidamente cuando no escribía o traía algo escrito conmigo y no me preguntabas (ahora si no preguntas yo te digo). Me sentía realmente equis y harta, simplemente inútil. Suena un poco fuerte pero realmente así me sentía. Estaba tan frustrada cuando trataba de comunicarme contigo... ¡podría simplemente haber llorado!

Tomé mis lentes para leer y me los puse, aclaré mi garganta y desdoblé los papeles. Los leí en voz alta.

“Estimado Gail...” leí y Susan escuchaba. A veces paraba y respondía a lo que estaba leyendo con mis propias reacciones, imaginando cómo había sido para Susan, alguna pregunta. En un punto sentí que el tono de mi voz era muy reflexivo, muy monótono. Algo en lo que había escrito me hizo querer sonar más animado, con más sentimiento, más como un escritor que como un lector. Cambié de ser ‘Gail el respetable receptor de la comunicación’ a estar absorbido por las experiencias descritas en el escrito. Durante este cambio, sentí un mayor sentido de responsabilidad, una sensación de excitación y un incremento en la atención de Susan.

Entonces: Sí, creo que eso es verdad, aunque no necesariamente estés consciente de ello. Sí, sueles leer con ‘emoción’ y ‘sentimiento’ y, generalmente, supongo que puedo oír cuando lo haces. Es algo extraño a veces, escucharte hablar sobre algunas cosas que escribo porque lo haces muy real. Tal vez porque lo estás leyendo en voz alta y suena real, o tal vez es porque tú lo estás leyendo. Me siento muy relajada cuando estás leyendo mis cosas. (bueno la mayoría de las veces)... no sé si lo veo o no... incluso algunas veces

sonríe para mí misma. Siento que no tengo la presión de tener que hablar y supongo que no me siento o me sentiría más estresada si tuviera que tratar de hablar. Me siento muy cómoda cuando lees, es mucho más fácil para mí.

Ahora: Ahora que lo reflexiono, a veces me siento algo triste cuando lees mis pensamientos. No las cosas generales pero cuando son cosas de mi familia... me siento mal a veces, supongo, y triste de cómo es. Tú leyendo mis pensamientos, creo que fue el único camino que teníamos para que pudiera superar algunas cosas. Si eso no hubiera pasado, siento que aún estaría sentada en el cuarto tratando de hablar y explicarte cosas y sintiendo que iba a explotar de la frustración. Sí, te escucho con mucha atención. Aunque pienso que generalmente sólo leo una vez lo que escribo de inicio a final, puedo recordar las palabras que escribo y me doy cuenta si te equivocas (cosa que no pasa comúnmente y, por lo general, es porque no puedo deletrear).

Escrito 2

Después de un tiempo de hablar sobre el contenido de lo que había escrito hubo otra pausa en la conversación. Elegí compartir otros pensamientos con Susan.

*He estado pensando
recientemente
que pienso en ti
como escritora.
Solía, um,
Solía pensar sobre ti como, um,
alguien que luchaba para hablar en terapia
(y en algunos otros lugares)
pero ahora pienso en ti como escritora
porque escribes muy bien.
Es tu método preferido para comunicar ciertas cosas
y lo haces muy bien.*

Pensé que Susan estaba interesada en lo que estaba diciendo así que proseguí.

Entonces: Sí, estaba interesada, y me tomó un poco por sorpresa y creo que sonreí o me reí para mí misma. También recuerdo pensar que aún siento cierta lucha en las sesiones, pero ya no tanta frustración como antes.

*Recuerdo que querías escribir algunas cartas a personas cercanas a ti
para que las leyeran después de tu muerte
para compartir algunas cosas importantes con ellos
de cómo te sientes.*

Entonces: Recuerdo haberme sentido un poco triste sobre eso, tal vez fue el pensamiento de morirme, no estoy segura.

Ahora: Creo que es una buena idea hacer esto, aunque es algo muy privado podría ser algo que pudiera escribir contigo en algunas partes pues creo sería algo muy emotivo y tal vez complicado para mí, no sólo por pensar en qué voy a escribir sino el tema de la muerte... es algo difícil de reflexionar.

*pero estaba pensando
me pregunto cómo sería para ti escribir más
ya sea para ti
o para compartir con otros
ahora
como un diario o un weblog
(¿Sabes a lo que me refiero con weblog?)
Incluso pensé*

¿Por qué no escribe Susan una autobiografía?

Susan se veía con una mezcla de confusión y curiosidad.

Entonces: ¿Por qué alguien querría escuchar lo que he escrito?

*Has tenido tal rango
de experiencias interesantes,
luchas,
cosas que son difíciles de hablar
y aún así importantes.
Y has tenido tantos pensamientos reflexivos
al respecto.
Me pregunto
si es algo que
quisieras hacer.
Y si lo hicieras
quién podría ayudarte.*

Entonces: Varias cosas pasaron por mi cabeza... tal vez un poco de pánico sobre las cosas que no quiero hablar ni mencionar... no estoy segura. Todas esas cosas son un libro cerrado para mí en este momento.

Ahora: ¿Por qué alguien querría escucharme de todas formas?

Susan levantó sus cejas por unos segundos. Con esta acción creo que expresaba que estaba considerándolo pero que básicamente: estoy sorprendida que pienses que otros estarían interesados y que puedo hacerlo. Pero es un conjunto interesante de ideas y voy a pensar sobre ellas. Me gusta bastante la idea de... (y aquí termina mi especulación).

Entonces: Sí, recuerdo esto como algo que valdría la pena pensar... un pensamiento.

Ahora: General –

Eso ha sido bastante interesante, aunque en realidad sólo me tomó como 10 minutos... a veces siento que tal vez solamente me toma un poco de tiempo enfocarme y luego desenfocarme de las cosas... encuentro todo esto muy útil (aunque no sé cómo)... tal vez es que sólo estoy enfocada en mí misma en este momento... aún así lo encuentro interesante, cómo soy, lo que me hace ser quien soy y cómo lidio con las cosas... la mayor parte del tiempo no pienso en eso. Aún así, supongo que este tipo de cosas me permite pensar sobre cómo afronto la 'vida'; si soy feliz con cómo estoy manejando las cosas y, si no es así, qué puedo intentar y hacer (contigo) para cambiar eso y manejar las cosas de una forma más constructiva y menos destructiva. Gracias Gail.

El intercambio como una práctica evolutiva

Hemos creado un círculo completo con las actividades de nuestra conversación terapéutica:

- Susan escribe y me entrega lo que escribe para que lo lea, para que responda y reflexione sobre eso.
- Ahora yo también le doy a Susan lo que escribo y le pido que lo lea, que responda y reflexione.

Me sorprendió que en las sesiones posteriores, Susan me comentó que no se había dado cuenta de todo lo que yo notaba sobre cómo se sentía. Escribió que le gustaría hacer más ejercicios como éste. Así que ahora trato de buscar formas de compartir más lo que noto de ella y entrar en un estado de *transparencia reflexiva* o, tal vez, de *reflexividad transparente*. Trato de hablar más como escribo.

Nuestra forma de hablar cambio a raíz de estos intercambios de escritos. Tomamos más riesgos acompañados de cuidado, más revisión junto con espontaneidad (Mason, 2005). Reflexionamos más sobre nuestro experimento de 'hablar' y experimentamos con lo que nos parece útil en el momento. Cuando Susan ha estado indispuesta para viajar, encontramos el Skype útil pues nos permite vernos y a la vez permite la comunicación oral y escrita.

Susan y yo hemos encontrado formas de expandir nuestra conversación en nuevas formas de lo que John Shotter llama *acción conjunta* (Shotter, 1980, 2005) y lo que yo llamo *colaboraciones improvisadas*.

Estoy influenciado por lo que la terapia sistémica posmoderna promueve como una posición ética colaborativa (Anderson & Goolishian, 1992; White, 1991). La parte de la terapia que soy 'yo' o a través de 'mí' en cualquier segundo está abierta para involucrarse con otra persona o personas, ya sea en forma de diálogo externo o invitando diálogos internos (Bakhtin, 1986; Vygotsky, 1934). 'Yo' soy 'nosotros', estamos involucrados en una elaboración espontánea, una revisita de y una partida desde lo que hemos estado haciendo juntos.

Este conjunto de actividades, espontáneas y emergentes, propuestas de manera conjunta y negociadas colaborativamente son una dimensión muy alejada de mi primer entrenamiento como terapeuta sistémico. Aprendiendo un método basado en la autoridad del terapeuta, por ejemplo, aprendiendo *cómo* hacer preguntas circulares a las personas que asisten a terapia (Campbell et al., 1983; Selvini et al., 1980). En palabras de John Shotter (1989), "No es tan importante cómo 'yo' uso el lenguaje como el encontrar el camino de tomerte a 'ti' en cuenta en mi uso del mismo" (p. 141). En las improvisaciones colaborativas, raramente tengo una idea de qué voy a hacer después o cómo lo voy a hacer hasta que estoy involucrado en un proceso de *respuestas anticipatorias*.

Una de las preocupaciones que tengo al escribir este artículo es que se crea que estoy proponiendo una forma de cómo usar la escritura en la terapia.

Una de las preocupaciones que tengo al escribir este artículo es que se crea que estoy proponiendo una forma de cómo usar la escritura en la terapia. Existen usos de la escritura en la terapia sistémica (Penn, 2009; Penn & Frankfurt, 1994; Tarragona, 2003; White & Epston, 1990) que corresponden a lo que Burnham (1992) llama 'técnica' o 'método' y que tienen usos específicos y metas terapéuticas particulares. Sugiero que la escritura reflexiva puede ser una forma de extender la relación terapéutica y las posibilidades de comunicación. Producto de este proceso surgen nuevas creaciones de significado en y entre el diálogo interno y el diálogo externo. Estoy interesado en las elecciones de lo que yo llamo *actividades discursivas* (Simon, unpublished manuscript):

entre sí escribir o hablar; qué tono o ritmo utilizar; si leer en silencio, parcialmente en silencio o en voz alta; si leer planamente, leer de forma empática o *como si* uno fuera el escritor (Anderson, 2007) y demás. Susan y yo usamos la escritura como una forma de exploración colaborativa que permitió que nuestras conversaciones y entendimientos avanzaran.

Todo esto significa que cuando alguien actúa, su actividad no puede ser explicada como completamente su actividad pues los actos de una persona están inevitablemente 'moldeados' en el curso de su desempeño en parte por los actos de quienes lo rodean; esto es, cada acción de un individuo es una *creación conjunta*, no el producto de un solo autor. Aquí es donde la presunta extrañeza de lo dialógico empieza. (Shotter, 2011, p. 58)

Al inventar nuestras formas de comunicación, Susan y yo creamos oportunidades para sobreponernos a los efectos desoladores y limitantes de la obligatoriedad de las prácticas habladas esperadas en las terapias tradicionales.

Al inventar nuestras formas de comunicación, Susan y yo creamos oportunidades para sobreponernos a los efectos desoladores y limitantes de la obligatoriedad de las prácticas habladas esperadas en las terapias tradicionales. Estas expectativas pueden inadvertidamente reforzar o reflejar las experiencias previas de la persona, donde recibe mensajes coercicionantes y restrictivos. Estos mensajes promueven el silencio y prohíben dar voz a experiencias opresivas y dañinas; como pienso que me pasaba con Susan en los primeros momentos de nuestro trabajo. Al crear medios alternativos para articular, compartir y responder a nuestras experiencias, se abre la posibilidad de producir testigos que sean responsables y puedan responder a lo narrado (Andersen, 1997; Anderson 1997; White & Denborough,

2005). Parece que las reflexiones de Susan sobre la oportunidad de poder escribir en el contexto de la *relación terapéutica*, abren la posibilidad de que ella ilustre el postulado de John Shotter (1989):

Si nuestras formas de hablar están restringidas en alguna manera- si, por ejemplo, sólo cierta forma de hablar es considerada legítima y otras no- entonces nuestro entendimiento y aparentemente nuestra experiencia de nosotros mismos estarán también restringidos. (p. 141)

Así que a lo que Susan (arriba) dice “Tú leyendo mis pensamientos, creo que fue el único camino que teníamos para que pudiera superar algunas cosas. Si eso no hubiera pasado, siento que aún estaría sentada en el cuarto tratando de hablar y explicarte cosas y sintiendo que iba a explotar de la frustración”, John Shotter (1989) puede ofrecernos una explicación que confirma la experiencia de Susan:

No actuó simplemente ‘desde’ mis propios planes y deseos, sin restricciones de la circunstancia social de mis actos, pero en un sentido también ‘hacia’ las oportunidades ofrecidas para que yo pueda actuar, de lo contrario mis intentos de comunicar fallarán o serán censurados en alguna forma. (p. 144)

Kenneth Gergen (Gergen & Gergen, 2007) dijo, “si cambias las actividades, cambias el lenguaje”. Hay una relación reflexiva entre los dos. Uno cambia al otro. Susan y yo extendimos el lenguaje de la terapia para incluir la escritura y la consideramos tan válida como la palabra hablada. Promover la igualdad entre ambas formas de comunicación no es simplemente una cuestión de verlas iguales o lo mismo. Para Susan está claro, en su experiencia, escribir sus pensamientos para que alguien más los leyera tuvo una resonancia diferente a hablarlos.

*Escribir en cierta forma
requiere mayor
confianza y apertura
que la palabra-...*

Escribir en cierta forma requiere mayor confianza y apertura que la palabra- en la escritura, no se pueden borrar las palabras- están frente a mí y frente a ti y siento que a veces tienen más significado que la palabra hablada. A veces tal vez incluso más sentimiento- poesía. A veces sólo leer poesía evoca tanto o más significado que cuando te la leen. (ver Susan arriba)

Parece ser que diferentes medios y diferentes actividades nos permiten encontrar diferentes formas de continuar e introducen un cambio en la balanza en términos de negociar el poder entre nosotros. Al hacer énfasis en las habilidades de Susan como escritora, como alguien que puede comunicarse bien, hay una transformación en nuestra relación. El movimiento en nuestras actividades creó las condiciones para poder mover a primer plano las *habilidades mutuas* en vez de las *limitantes individuales*. Susan encuentra su voz para ayudarme a entender lo que no estoy viendo, lo que no estoy ‘captando’. Al buscar un conjunto de estrategias alternativas experimentamos “‘primeros eventos’, únicos, nunca antes encontrados” (Shotter, 2011, p. 161).

Al principio pensé- y una parte de mí aún lo piensa- que estaba siendo condescendiente con ella, que estaba facilitando su proceso. En muchas formas, tal vez esté bien el decir que así fue el caso. Creo que ella estaría de acuerdo. Pero esa no es toda la historia. Susan me ha enseñado mucho sobre escribir y cómo los seres humanos podemos coordinar una conversación. Nuestro trabajo juntos ha sido como un trampolín para mis estudios doctorales. Susan me convenció de lo importante que puede ser la escritura en la psicoterapia.

Una última historia

Un día, mi consultorio no estuvo disponible inesperadamente. En vez de cancelar la cita, sugerí que Susan y yo nos encontráramos en el techo del Royal Festival Hall en Londres. Es un lugar pacífico (cuando la orquesta no está ensayando a Mahler) con la vista del río Tames. Las personas van ahí a trabajar en sus lap tops en un ambiente sereno. Susan disfruto el cambio de escenario. Nos sentamos en una mesa, y la mayor parte del tiempo, intercambiamos nuestros pensamientos escribiendo. Cuando fue momento de terminar nuestra plática por el día, Susan escribió “Ha sido bueno estar en un lugar donde todo mundo está escribiendo”. En ese momento observé alrededor y me di cuenta que habíamos estado habitando en otro país, donde escribir y no hablar, era la norma.

Referencias

- Andersen, T. (1997). Researching client-therapist relationships: a collaborative study for informing therapy *Journal of Systemic Therapies*, 16(2), 125-133.
- Anderson, H. & Goolishian, H. (1992). The client is the expert: a not-knowing approach to therapy. In: Sheila McNamee and Kenneth Gergen (Eds.), *Therapy as Social Construction*. London: Sage.
- Anderson, H. (1997). *Conversation, Language and Possibilities: A Postmodern Approach to Therapy*. New York: Basic Books.
- Anderson, H. (2007). Workshop with John Shotter. *Language, Possibilities of Meaning and the Dynamics of Embodied Expression*. Harrogate, Yorkshire, UK. 8th October 2007.
- Anderson, H. & Gehart, D. (2007). *Collaborative Therapy: Relationships and Conversations that make A Difference*. London: Routledge.
- Bakhtin, M. (1986). [2007 reprint]. *Speech Genres and Other Late Essays*. Trans. V.W. McGee, Eds. Caryl Emerson & Michael Holquist. Austin, Texas: University of Texas Press.
- Burnham, J. (1992). Approach, Method, Technique: Making Distinctions and Creating Connections. *Human Systems: Journal of Systemic Consultation and Management*, 3(1), 3-26.
- Campbell, D., Draper, R. & Huffington, C. (1983). *Working With the Milan Method: Twenty Questions*. London: Institute of Family Therapy Publication.
- Gergen, K. J. & Gergen, M. (2007). *Positive Aging Workshop*. Kensington Consultation Centre, London.
- Mason, B. (2005). Relational risk-taking and the therapeutic relationship. In: Flaskas, C. et al. (Eds.) *The space between: experience, context and process in the therapeutic relationship*. London: Karnac. Penn, P. (2009). *Joined Imaginations: Writing and Language in Therapy*. Ohio: Taos Institute Publications.
- Penn, P. (2009). *Joined Imaginations: Writing and Language in Therapy*. Ohio: Taos Institute Publications.
- Penn, P. & Frankfurt, M. (2004). Creating a Participant Text: Writing, Multiple Voices, Narrative Multiplicity. *Family Process*. 33(3), 217-231.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L., Cecchin, G. & Prata, G. (1980). Hypothesising - circularity - neutrality: Three guidelines for the conductor of the session. *Family Process* 19(1), 3-12.
- Shotter, J. (1980). Action, joint action, and intentionality. In M. Brenner (Ed.), *The Structure of Action* (pp.28-65). Oxford: Blackwell.
- Shotter, J. (1989). Social accountability and the social construction of 'you'. In K. Gergen & J. Shotter (Eds.), *Texts of Identity*. London: Sage Publications.
- Shotter, J. (2005). The role of 'witness'-thinking in 'going on' inside chiasmically-structured processes. Paper presented at Theorizing Process in Organizational Research, *Organization Studies* Summer Workshop: on Santorini, June 12-13th, 2005.
- Shotter, J. (2011). *Getting It: With-ness Thinking and the Dialogical.... In Practice*. New York, NY: Hampton Press.
- Simon, G. Praction Research: a model of Systemic Inquiry. Unpublished manuscript.
- Tarragona, M. (2003). Escribir para Re-escribir Historias y Relaciones. *Psicoterapia y Familia* Vol. 16, (1) (English draft), México, D.F.

- White, C. & Denborough, D. (2005). *A Community of Ideas: Behind the Scenes*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (1991). Deconstruction and Therapy. *Dulwich Centre Newsletter*. No.3, 21-40. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York, NY: Norton.
- Vygotsky, L. S. (1934). [Reprint 1987]. *Thinking and speech. The collected works of L. S. Vygotsky (1)*. New York: Plenum.

Endnotes

ⁱ Susan originalmente escribió sus pensamientos en tinta roja y azul, se muestran aquí como "Entonces" y "Ahora," respectivamente.

Nota del autor

Gail Simon

[Co-director of the Professional Doctorate in Systemic Practice, U of Bedfordshire, Luton, UK](#)
[Tutor at The Relate Institute, Yorkshire, UK](#)
[Supervisor for Relate Bradford, Yorkshire, UK](#)
[Clinical Director, The Pink Practice, London, UK](#)
[London and Yorkshire, UK](#)
gail@pinkpractice.co.uk

Traductor

Andrea Flores
Mexico City, Mexico
Diseñadora de Proyectos de Impacto Social en Visión Solidaria AC
Terapeuta Familiar en el Centro de Desarrollo Infantil Gesell