

## **Invitación a la Escritura Terapéutica: Ideas Para Generar Bienestar**

Elena Fernández  
Mexico City, Mexico

*"Reading makes a full man; conference a ready man; and writing an exact man."*<sup>i</sup>

-Francis Bacon

### **Resumen**

*Este artículo explora las posibilidades que se abren en la escritura reflexiva y expresiva. En este documento se encuentran descritas diversas investigaciones realizadas en contextos médicos y universitarios, que dan cuenta de los beneficios de escribir. La autora ejemplifica la conexión entre la escritura, el enfoque colaborativo, las ideas de la narrativa y la psicología positiva, a través de viñetas provenientes de la literatura, de su experiencia clínica y de su trabajo con grupos. Se narra cómo las narrativas e identidades de los que escriben se transforman. El manuscrito permite al lector acercarse a la escritura como una puerta hacia el diálogo polifónico y a considerar si desea incorporar la escritura y ofrecerla como fuente para la conversación. Este artículo invita, a través de preguntas y ejercicios a experimentar una escritura terapéutica.*

**Palabras clave:** *Escritura expresiva, escritura reflexiva, enfoque colaborativo, narrativa, polifonía, psicología positiva.*

Mi sueño infantil máspreciado era ser escritora. Como para otros compañeros del "futureo", quería ser una Jo mexicana, una Kipling que narrara las aventuras de la jungla urbana, una Austen describiendo peripecias varias para sobrevivir en el siglo veinte. Decidí estudiar psicología por muchas razones, una de las cuales era agregar este conocimiento a mi bagaje y así poder escribir. Mi posgrado se inició en Palo Alto con los maestros y creadores de la Terapia Breve, Weakland, Watzlawick y Fisch<sup>ii</sup>. Ya en México trabajé en práctica privada, di clases, e hice una maestría para entender mejor las ideas de Csikszentmihalyi sobre la experiencia óptima. Sylvia London, Margarita Tarragona y yo, abrimos un instituto para compartir ideas y ponerlas en práctica. Silvia London aportó ideas desde la terapia familiar y en particular, del grupo de Milán, y Margarita Tarragona su visión fundamentada en la investigación y las contribuciones del Instituto Ackerman. El interés de las tres por las ideas posmodernas y colaborativas sirvió para formar Grupo Campos Elíseos<sup>iii</sup> (GCE)

Un apoyo fundamental para nosotras fue y sigue siendo Harlene Anderson quien invita desde la reflexión hacia la conversación que abre posibilidades. (Anderson, 1997, p.68)

Uno de los resultados del trabajo con alumnos y clientes del instituto GCE es integrar el enfoque colaborativo con la escritura reflexiva y expresiva. La escritura reflexiva, para Gillie Bolton, es un espacio donde podemos escuchar nuestro diálogo interno, cuestionar nuestras prácticas y aprender a ser mejores profesionales. Anderson (1997), considera que el diálogo invita a nuevas posibilidades. La escritura expresiva es

también una herramienta de diálogo y transformación, o como lo plantea el Dr. James Pennebaker (2011) de la Universidad de Texas en Austin escribir es un recurso digital, un instrumento que nos permite traducir las emociones a palabras y por ello sentirnos física y mentalmente mejor. Mientras Pennebaker nos invita a escribir, el enfoque colaborativo nos informa sobre cómo invito y cómo me invito a escribir. “Crear espacios de aprendizaje... donde exista una atmósfera colaborativa y en donde las personas puedan involucrarse en construir conocimiento” (Anderson en McNamee & Gergen, 1998, p. 66). Bolton se une a la visión de Harlene Anderson y de Donald A. Shön (1993) para invitarnos a pensar y transformar nuestro trabajo.

Mis aliados en este sueño de conectar la escritura y la psicología son muchos. De especial importancia son la terapeuta Peggy Penn y el investigador James Pennebaker, plumas que pesan pesado. Me referiré también a distintos autores literarios como Borges, Allende y Coetzee para ejemplificar el impacto que tiene la escritura en la salud física y mental. En este ensayo, quiero compartir algunas de mis experiencias, invitar a escribir de forma terapéutica ya que la escritura se concibe como un espacio de reflexión que logra sostener, activar y aliviar. Mi sueño de ser escritora se ha transformado. Ahora escribo e invito a otros a hacerlo.

**♦ *Este texto es una invitación para ti, lector, encontrarás viñetas para ilustrar el uso de la escritura y, al final de cada una, un ejercicio o, una pregunta para experimentar la escritura terapéutica.***

### *Las Bondades de La Escritura*

Para Pennebaker (1997), investigador de la escritura expresiva, etiquetar verbalmente una emoción es como aplicar tecnología digital (el lenguaje) a una señal analógica (la emoción y la experiencia de la emoción). “El self es un self narrador y si no tuviéramos un self para narrarle historias, lo inventaríamos”, dice Roy Schafer, (Citado en Penn y Frankfurt, 1994). Para estas autoras, el añadir la escritura a la conversación en terapia “acelera el descubrimiento de nuevas voces, y así la creación de nuevas narrativas” (p.217). Las terapeutas del Instituto Ackerman de Nueva York utilizan diarios, piden a sus clientes que escriban a personas vivas o muertas, sugieren elaborar autobiografías, poemas, e invitan, en ocasiones, a sus clientes a poner en palabras sus sueños. Peggy Penn, escritora, poeta y terapeuta, ha explorado el uso de la escritura como parte del proceso terapéutico. Los escritos de los clientes se convierten en una parte importante de las conversaciones que se dan en la sesión. Ellos reportan que cuando escriben tienen nuevas ideas y sienten emociones profundas; también expresan una sensación de validación y aceptación (Penn, 1994).

Inspirada en las propuestas de Penn, invité a mi cliente Licha para que escribiera a sus padres. Esta era una oportunidad para poner en palabras las emociones que la embargaban. Su situación de depresión era terrible, llegaba de trabajar todas las noches y se tiraba en la cama a llorar, no tenía una vida social. Su única actividad era el trabajo y realizarlo le requería cada vez mayor esfuerzo. Hacía tres años había perdido a su madre por un cáncer repentino, y decidió separarse de su padre cuando descubrió que éste tenía otra familia. Licha y yo pensamos que era una buena idea que les escribiera cartas a ambos. Empezó por su padre, a quien le recriminaba su moral doble, ya que, le había enseñado a ser una persona ética mientras él no lo era. A lo

largo de varias cartas que nunca entregó, terminó por sentirse agradecida por la magnífica educación que su padre le había dado, sin dejar de reprochar su deslealtad. Licha entendió que lo que sucedía entre sus padres era de ellos y que no podía o no debía juzgar sus resoluciones.

Después de hacer estos ejercicios, buscó a su padre y reanudaron una relación, si no cercana, por lo menos con la proximidad necesaria para estar en comunicación. En las cartas a su madre, le reclamó no estar viva, no estar para ella, no ver sus éxitos, y haber permitido que su padre tuviera una amante, y otra familia. Le pedí a Licha que contestara la carta como si lo hiciera su madre. En terapia narró que se sintió sumamente triste, tanto que pensó en abandonar el proyecto. En la sesión hablamos sobre lo que plantea Pennebaker (1990): si la escritura no te beneficia no debes continuar utilizándola. Descansó unos días y cuando finalmente retomó la carta volvió a sentir orgullo por su madre, también sintió empatía y le escribió una tercera carta, ésta de admiración. Rescató su relación y la reconstruyó en su memoria. Como lo planteaban los terapeutas Michael White y David Epston, la historia de Licha de orfandad y enojo se enriqueció para generar una narrativa de una relación más madura. Licha perdonó a su padre y construyó un mejor recuerdo de su madre.

### *Efectividad de La Escritura Terapéutica*

Pennebaker (1997), nos explica que las ganancias de poner por escrito una situación espinosa o traumática se traducen en salud física y emocional, ya que las experiencias difíciles se procesan a través del lenguaje. Mónica Bruder cita el testimonio de Isabel Allende. La autora chilena, considera que la escritura de la novela Paula sobre la enfermedad terminal de su hija, salvó su vida. Al describir Allende su trabajo de escritura como una forma de terapia y señalar que “es un camino de recuperar lo que está perdido”, confirma con su experiencia que el poner en papel los sentimientos y los pensamientos profundos es un quehacer terapéutico. No solo eso, sino que además, a través de la escritura, el sufrimiento puede ser tramitado en arte. Isabel Allende, como Licha, formuló una estrategia de supervivencia a través de la palabra escrita. Perder a un ser querido nunca deja de ser doloroso, pero escribir sobre ello lo vuelve más manejable y nos permite seguir viviendo.

#### ♦ *Ejercicio:*

*¿Has perdido a alguien a quien te gustaría dirigirle una carta?*

### *Efectividad de La Escritura Terapéutica II*

Pennebaker y Chung (2011), aclaran que, “si estás esperando una explicación pura y simple sobre la efectividad de la escritura, tenemos muy malas noticias: No hay una razón única que lo explique” (p.13). Según sus propias investigaciones (Pennebaker y Chung, 2011), sí pueden presentar algunas razones del porqué funciona la escritura:

- La psicología ha basado sus propuestas curativas en la idea de desinhibir, de dar oportunidad a las personas de abrir sus secretos y así liberar la energía que la psique utiliza para impedir la fuga de estos.

- La habituación implica el hecho de que, una vez acostumbrados a alguna situación, por más difícil que sea, ésta deje de tener fuerza, es decir que ocupa menos espacio en nuestra psique. Esto significa que al escribir sobre un tema doloroso aumentamos la posibilidad de domar al monstruo, nos habituamos.
- El intercambio de la experiencia sensorial por lenguaje afecta la experiencia. Recordaremos de una forma distinta una situación crítica después de procesarla mediante la escritura.
- Etiquetar verbalmente una emoción es aplicar tecnología digital, el lenguaje, a una señal analógica; la emoción y su experiencia. Pennebaker (2011) y sus colaboradores explican, poner nombre a las emociones es ir de lo analógico a lo digital.
- Generar una historia es crear un tipo de conocimiento diferente. La traducción de lo analógico a lo digital implica organizar una narrativa que produce una forma nueva de entender una situación.
- La virtud del uso de la tercera persona al escribir. Incorporar otra perspectiva a nuestra visión de un problema es importante y se refleja en el cambio del uso de pronombres. Cuando las personas dejan de utilizar el pronombre *yo* de manera reiterativa y lo cambian por *tú*, *nosotros*, o *ella*, se da un cambio en la comprensión y en la evaluación del evento. Se amplía la percepción del mundo.
- Las personas que escriben de forma expresiva, describen sus sentimientos y pensamientos más profundos. Empiezan a hablar más, aumentan su capacidad de explicitar lo que les sucede, y comparten su punto de vista con otros. La apertura permite abrirse aún más, y se inicia un ciclo de reforzamiento positivo.
- Escribir nos brinda un espacio para reflexionar y para corregir el curso de la vida. También permite tener tiempo para pensar, experimentar en nuestra mente distintos escenarios, y plantear diversas posibilidades.

Pennebaker recuerda (1990), que al iniciar sus estudios de posgrado vivió una fuerte depresión. Decidió sentarse ante una máquina de escribir entre 10 minutos y una hora cada día. Y en una semana empezó a sentirse mejor, para finalmente recuperarse de su malestar. A fines de los años setentas tenía evidencia de que las personas que hacían públicas y hablaban sobre sus situaciones traumáticas tenían menos problemas de salud que aquéllas que no lo hacían. Pennebaker desde entonces ha dedicado su carrera a estudiar los efectos de la escritura y ha encontrado que el escribir terapéutico mejora la salud mental y la salud física.

### ***Y sin Embargo...¡Advertencia!***

El escribir puede potenciar las emociones negativas. Por ejemplo, si estoy triste me puedo sentir aún más triste; y si siento enojo, puedo enfurecer. Lo bueno es que como en toda catarsis, después me sentiré mejor que antes de sacar las emociones. Pero el acto de escribir también disminuye las emociones positivas como el enamoramiento, más no el amor<sup>iv</sup> (Slatcher & Pennebaker, 2006).

¿Cómo venció el insomnio Jorge Luis Borges? En una entrevista plantea que se curó al escribir un cuento. En éste nos regala a un personaje inolvidable que no sabe olvidar, Funes. En palabras de Borges, (citado en Bruder, s.f):

Yo padecía mucho de insomnio. Me acostaba y empezaba a imaginar. Me imaginaba la pieza, los libros en los estantes, los muebles, los patios. Del jardín de la quinta de Adrogué, imaginaba los eucaliptos, la verja. Las diversas casas del pueblo, mi cuerpo tendido en la oscuridad y no podía dormir. De allí salió la idea de un individuo que tuviera una memoria infinita, que estuviera abrumado por su memoria, no pudiera olvidarse de nada, y por consiguiente no pudiera dormir. Pienso en una frase común, “recordarse”. Uno se olvidó de sí mismo y al despertarse se recuerda. Y ahora viene un detalle casi psicoanalítico, cuando yo escribí ese cuento se me acabó el insomnio. Como si hubiera encontrado un símbolo adecuado para el insomnio y me libera de él mediante ese cuento.

La vivencia del insomnio para Borges era simplemente eso, la angustia de no poder dormir. Al escribir, el autor genera un nuevo tipo de conocimiento: lo digitaliza. El expresar de forma escrita una sensación, tiene una consecuencia terapéutica. Como dice Anderson (1997), “en el narrar y *renarrar* no solo emergen nuevas historias sino que la persona cambia en relación a ellas: el self narrador cambia”, el problema se disuelve en la nueva narración. (Anderson, 1997, p. 109.)

### **Ejercicio:**

♦ ***¿Tienes un problema sobre el cual quisieras escribir? Si no un cuento como Borges, tal vez un pequeño ensayo.***

### ***La Escritura Abre Posibilidades***

La terapeuta Harlene Anderson (1997) sitúa el acento en las posibilidades que tienen los consultantes para encontrar la esperanza en las circunstancias más difíciles, o como diría Vaclav Havel, ganador del premio Príncipe de Asturias y primer presidente de la República Checa, “la esperanza es pensar que lograremos darle sentido a aquello que nos sucede”<sup>v</sup> (Havel & Hvižďala, 1990, p.181). Para Anderson (1997), cada persona es única. Ella respeta, valora y acepta que su “problema” y su “solución” son definidos conforme a las circunstancias de su vida, relaciones y contexto. Esta visión es la que abre una forma de dialogar más abierta y deshabilita las jerarquías en la relación terapeuta – consultante. Dice Anderson que como terapeuta el objetivo es ser de ayuda al cliente con lo que necesita, lo que desea y respetando su propio plan con respecto a la dificultad que tenga. Estamos trabajando con múltiples realidades, “la realidad” de un suceso, la solución imaginada y la relaciones entre éstos. Esta postura de trabajo se puede traducir a la escritura reflexiva. Es una invitación a ampliar una historia con más voces, con más ideas. Es una invitación a la polifonía.<sup>vi</sup> Las conversaciones terapéuticas y la escritura expresiva generan un espacio que admite diferentes visiones, diferentes versiones (Anderson, 2005). Es importante enfatizar que al invitar a colegas, alumnos, consultantes y amigos a realizar esta escritura expresiva y reflexiva he concluido que se unen dos vertientes de la psicología, Pennebaker (1997) en la investigación, y en la práctica clínica: Anderson (1997), Andersen (1987) con su equipo de reflexión y Penn (1994), lo cual resulta en un maridaje de primer nivel para quienes escriben combinando estas propuestas.

Anderson y Pennebaker coinciden, éste último al sugerir que se escriba en tercera persona para incorporar otra voz, encontrar una perspectiva diferente. No es lo mismo decir “*siempre quise escribir*” a “*Elena quería ser escritora.*” El uso de la tercera persona implica una reflexión diferente. Anderson (2012) nos dice “No busco el consenso, porque he descubierto que las diferencias son importantes y que de esas diferencias emergen posibilidades a medida que nos involucramos unos con otros”(p.11), lo colaborativo subraya que respetamos la individualidad, las múltiples posibilidades de cada persona, cada contexto y cada situación y con ello el espacio se abre para generar conversaciones que transforman. De una forma similar, el escribir invita a las distintas identidades y formas de ser de cada persona para ser proyectadas en el papel. Para Penn (1994), cualquier etiqueta, por ejemplo un diagnóstico, corre el riesgo de crear y fijar identidades limitantes. Los clientes son más que sus problemas. La persona completa, con sus voces y sus identidades múltiples, y además, en su contexto relacional, debe ser el foco del tratamiento. Pennebaker (2011), ha encontrado en sus investigaciones que mientras más amplia es la visión que uno tiene de sí mismo, aumenta la probabilidad de cambio y mejoría. Hay posibilidades de generar una historia y crear un nuevo conocimiento.

### *Escritura para “Hablar” Sin Lágrimas*

Penn y sus colaboradores (1994) encontraron que incluir los escritos de los clientes en las sesiones terapéuticas promueve un mayor conocimiento de las diferentes voces que nos habitan y ello permite la creación de nuevas narrativas. En el *Language and Writing Project* (LWP) del Instituto Ackerman, se estudiaron esas voces internas. Escribir es una forma de invitar a las distintas voces que llevamos dentro. Al establecer este tipo de comunicación por escrito, se logra convertir al monólogo en diálogo; es decir, cada voz puede ser contestada, rebatida, o comprendida. Como Penn y Frankfurt han señalado, “los cambios en nuestros diálogos internos pueden cambiar las conversaciones habladas que mantenemos con los demás” (Penn, P., & Frankfurt, M., 1994, p. 218).<sup>vii</sup>

En mi consulta, una mujer cuya infancia había estado marcada por una enfermedad debilitante, narró que la relación maravillosa que había mantenido con su madre terminó cuando llegó la adolescencia. “Fue entonces cuando mi madre se alejó”, dijo. Le pregunté qué pensaba sobre ese distanciamiento, a lo cual replicó que su madre apreciaba la belleza física y ella era sólo “normal”. A los dieciocho años sus padres la habían mandado a estudiar al extranjero y cuando regresó la separación era aún mayor. Si ella proponía una salida al cine o al teatro, ninguno aceptaba hacerlo con ella, pero sí acudían por su cuenta a ver espectáculos. La relación ya golpeada, terminó por fracturarse. La cliente expresó que no podía hablar con ellos, pues cada vez que lo intentaba su llanto, de dolor y resentimiento, imposibilitaba la conversación.

Pasaron los años, la consultante se casó y un tiempo después se divorció; sus problemas de salud, al empeorar, impidieron que continuara viviendo sola, así que regresó a la casa de sus padres. Durante mucho tiempo la relación fue “educada”, pero cuando su madre enfermó, la consultante se vio en una encrucijada: si seguía a su corazón la relación permanecería lejana, pero recordó su infancia y se dio cuenta de que ahora a ella le correspondía asistir a los mayores; los roles habían cambiado. Al

descubrir esta nueva situación, la cliente reconoce una voz que surge de su infancia: es una voz de gratitud transformada en compromiso. La cliente escribió una carta a su madre donde explicaba cuánto la admiraba; planteaba que a pesar de su edad seguía siendo una mujer extraordinariamente bella; y le declaraba que ahora le correspondía ser cuidada por su hija. Al escribir esa carta, la consultante, logró utilizar su voz de responsabilidad pero sin lágrimas en los ojos. A partir de ese momento se abrió un espacio lo suficientemente cómodo para nuevas conversaciones entre ambas.

**Ejercicio:**

♦ *¿Hay alguien a quien deseas volver a contactar? ¿Crees que es una buena idea escribirle una carta?*

***La Escritura Desde el Socioconstruccionismo***

Uno de los elementos que se subraya hoy en diversas disciplinas es "el carácter social" de aquello que juzgamos como "la verdad". Gergen y McNamee (1992), dos de los denominados construccionistas sociales, plantean:

Todo lo que se puede decir acerca del mundo —incluyendo al yo y a los otros— está determinado por las convenciones del discurso. Por ejemplo, no podemos describir la historia de un país o la historia de nosotros mismos sobre la base de 'lo que sucedió realmente'; disponemos en cambio, de un repertorio de procedimientos narrativos, o formas de narración, y los imponemos al pasado. (p.20)

De esta manera, explican que aquello que etiquetamos como "lo real", proviene de los relatos textuales, y que éstos no son independientes de las personas. Los autores aseguran que "los textos son subproductos de las relaciones humanas y se cargan de significado a partir de la manera en que se los usa dentro de las relaciones interpersonales" (p.21) Y continúan: "Nuestras construcciones del mundo están limitadas por nuestra lengua, pero nosotros somos, en gran medida, responsables de estas limitaciones, puesto que somos nosotros los que generamos las convenciones del discurso, tanto en la ciencia como en la vida cotidiana."(1992, p.21) Gergen y McNamee (1992) terminan sus reflexiones con un postulado que es de gran importancia para el planteamiento de este trabajo: "Y debido a que tenemos la capacidad de generar relatos aceptables, poseemos también la capacidad de alterarlos" (p. 21). A través de lo que escribimos surge la oportunidad de ampliar nuestra identidad, incluir otros puntos de vista o perspectivas, y generar estos relatos en los que nos sentimos más capaces al construir una versión de nosotros mismos que nos agrada más o con la que podemos vivir mejor.

En *Autonarración en La Vida Social*, Gergen (1994) explica la multiplicidad de *yos* del individuo, y por ende al sujeto como un ser relacional. Nos da un ejemplo: "Así como un esquiador experto que se aproxima a una pendiente tiene una variedad de técnicas para un descenso efectivo, nosotros también podemos construir la relación entre nuestras experiencias de vida en una variedad de formas" (p.189). Escribir también nos construye y ayuda a integrar nuestras experiencias. Al no creer en un yo esencial e inamovible, desde la construcción social tenemos la capacidad de generar

diferentes versiones de nosotros mismos. Con la escritura estas versiones se hacen más obvias. Nos construimos con los otros y no tenemos una sola historia de vida, y, como dice Gergen, “una socialización efectiva debe equiparnos para interpretar nuestras vidas como estables, mejorando o en declive. Y con un poco de entrenamiento adicional, podemos desarrollar la capacidad para imaginar nuestras vidas como una tragedia, una comedia, una saga heroica” (p. 190). El autor continúa con otra explicación literaria: “Cuanto más capaces seamos de construir y reconstruir nuestra autonarración, seremos más capaces de sostener relaciones efectivas” (p.190).

La escritura expresiva de Pennebaker, que proporciona los lineamientos para vivir con menos ataduras y la escritura reflexiva como la plantea entre otros Gillie Bolton (2010), implica el escribir y el pensar sobre lo que escribimos. Estos dos tipos de escritura, nos dan la oportunidad de trazarnos o describirnos desde lo trágico hasta lo cómico sin perder la complejidad y así ampliar las posibilidades de quiénes somos. Gracias a Harlene Anderson (1997) y a otros autores posmodernos, sabemos de la importancia de la reflexión para el profesionista. En palabras de Shön, el profesional que:

reflexiona en acción tiende a cuestionarse la definición de su tarea, las teorías en acción que utiliza y las medidas de activación que lo controlan (...) También cuestiona los elementos de la estructura del conocimiento organizacional en las cuales se da su funcionamiento. (Shön, 1983 p.337)

Esta oportunidad de reflexionar aterriza en las posibilidades que abre la escritura expresiva. Al escribir hemos unido expresión y reflexión.

En una entrevista hecha por Andrei Sokolov (2003) al cantante Sting, le preguntaron sobre su libro *Remedios para el alma*:

**-Señor Sting, acaba de escribir su autobiografía: "Broken Music". ¿El título tiene causas más profundas?**

*-Sí, se desprende del libro. En primer lugar, se refiere a cómo calificaba mi abuela mis primeros intentos musicales en el piano. En el libro se habla de mis primeros años. No tuve una infancia fácil, y la música se convirtió en una fuerza ganadora para mí, y lo sigue siendo.*

**-¿Trabajar en el libro lo cambió?**

*-Fue una especie de terapia. Junto a los recuerdos bonitos y felices, también había otros malos, tristes, que hubiera preferido seguir reprimiendo. Luego de ocuparme de ellos y ordenarlos en un contexto lógico, me va mucho mejor, aun cuando al escribir caí en una depresión. Ahora estoy feliz de que se haya publicado”.*

**-Usted dudaba si publicar o no el libro.**

*-Sí, después de que la escritura hubiera hecho su efecto terapéutico, pensé que quizá eso era suficiente, que quizá debía verlo como una especie de memorias privadas. Tampoco quería llamar la atención sobre personas que hasta entonces habían estado protegidas, como mis familiares, amigos, ex amantes. Pero intenté tratar a cada uno de ellos con el mayor respeto posible. Tuvimos largas conversaciones sobre si el libro debía ser publicado, y todos me dijeron que sí.*

**Ejercicio:**

♦ *Si escribieras una autobiografía ¿a quienes les tendrías que pedir autorización y a quienes incluirías en los agradecimientos?*

### *Escritura y Psicología Positiva*

La psicología positiva, un movimiento que ha cobrado fuerza en los últimos tiempos, pretende investigar el bienestar del ser humano. En un intento por equilibrar el sesgo excesivo de la psicología de los últimos cien años hacia el déficit y la patología y rescatar lo que sí funciona. La Dra. Laura King, de la Universidad de Missouri ganó el Premio Templeton por su contribución a la Psicología Positiva. Su investigación se ha enfocado en el poder que nos da el conocer nuestras metas para crear y sostener el bienestar. En una entrevista en el Positive Psychology News Daily, la Dra. King manifestó su asombro ante el hallazgo de que las personas no siempre se plantean metas. Allí enfatizó la importancia de despedirnos de nuestros “Yos posibles y perdidos”, es decir, de las personas que en algún momento pensamos que podríamos ser, e intercambiarlos por nuevas propuestas y metas que permitan a la persona encontrar el bienestar. King propone que escribamos nuestras metas, aunque sea una sola vez y puede ser en forma de lista. Ella sugiere que el hacerlo crea esperanza, metas menos conflictivas, y una mayor participación en la generación del bienestar propio (citado en Adams Miller, 2007).

En un trabajo realizado en mis estudios de doctorado, construí una entrevista ficticia a partir de la novela *Foe* del premio nobel J.M. Coetzee. En el recontar la historia del Robinson Crusoe, Coetzee hace varios cambios a la obra de Defoe. Por ejemplo, el protagonista no es Robinson sino una mujer llamada Susan Barton, y Viernes se convierte en un personaje mudo ya que en una trifulca le arrancaron la lengua. Mi recontar implica una entrevista de Susan a Robinson. A continuación transcribo un fragmento de la entrevista hecha a Robinson Crusoe por Susan del periódico Sunset News.

**-¿Cómo mantuvo la cordura en la isla?**

*-La tinta se había ido hace tiempo. Agregué agua y quedó tan diluida que casi no dejaba marca negra en el papel. La utilicé para señalar los días en que sucedía algo especial.*

**-¿Qué hizo usted para no volverse loco cuando vio la huella de un ser humano?**

*-Me convencí de que era mi propia huella. Seguí con mi vida cotidiana sin darle mayor importancia*

**-Pero después usted encontró a Viernes. ¿Fue bueno o malo?**

*-Lamento decir que él fue solo un divertimento.*

**-¿Qué nos puede decir de él?**

*-Déjelo hablar por sí mismo.*

**-Pero Viernes no puede hablar.**

*-Conviértase en su musa. Enséñelo a escribir.*

Probablemente Defoe, en su novela, habrá pensado en prevenir la locura de Robinson, y con ello marca una posibilidad terapéutica, ya que en la más absoluta soledad el personaje busca una opción: la tinta.

**Ejercicio:**

♦ *¿Sabes de alguien que necesite hablar a través de la pluma y el papel? Puede escribir simplemente una lista de metas.*

### *Hallazgos de Investigaciones Sobre Escritura*

Margarita Tarragona (1999), en su análisis y descripción de los hallazgos de Pennebaker destaca lo siguiente: en 1997, pidió a cuarenta y seis estudiantes universitarios que escribieran quince minutos diariamente durante 4 días. Éstos fueron asignados al azar entre cuatro grupos. El primero escribió sobre los pensamientos y sentimientos más profundos de una experiencia traumática; el segundo solamente sobre los sentimientos de esta experiencia; el tercero sobre los pensamientos de la experiencia; y el último, que era el grupo de control, escribía sobre temas superficiales. Pennebaker encontró que inmediatamente después de escribir sobre sus experiencias dolorosas, la gente se sentía triste y su estado de ánimo empeoraba. Sin embargo, los que habían escrito sobre sus "pensamientos y sentimientos más profundos" entorno al incidente traumático —es decir el grupo uno—, mostraba una disminución del cincuenta por ciento en el número de visitas a la clínica universitaria por enfermedad.

La Dra. Tarragona subraya otros hallazgos de este mismo estudio que están relacionados con medidas fisiológicas. Los investigadores de Pennebaker (1990) trabajaron con una muestra de la población universitaria a quienes les midieron linfocitos T en sangre el día antes de escribir, otra al terminar la última sesión de escritura, y una tercera, seis semanas más tarde. Las personas que escribieron los pensamientos y sentimientos más profundos acerca de experiencias difíciles mostraron una función inmune superior a los que escribieron sobre temas superficiales. Este efecto positivo estaba en su nivel más elevado el último día del estudio, pero tendía a mantenerse alto durante seis semanas. Estos resultados se ven confirmados ya que las visitas al centro de salud universitario disminuyeron. De forma similar, Smyth, referido en Tarragona (1999) encontró que los pacientes con asma (ya sea moderada o severa) o artritis reumatoide que escribieron sobre sus experiencias estresantes mostraron mejora clínicas en su estado de salud cuatro meses después del tratamiento, mientras que el grupo control no mostró ningún beneficio significativo.

Otro testimonio de un escritor acerca del aspecto terapéutico de la escritura lo dio Graham Green en una entrevista telefónica de la BBC radio (s.f):

**-En su opinión, ¿le sirve a la psique escribir?**

*-Escribir es una forma de terapia. A veces me pregunto cómo se las arreglan los que no escriben, los que no componen música o pintan, para escapar de la locura, de la melancolía, del terror y pánico inherente a la condición humana.*

**Ejercicio:**

♦ *¿Sientes emociones que te paralizan? ¿Podrías ponerlas en palabras?*

### *Una Manera de Comprender*

James Pennebaker comenta que los participantes de sus experimentos se acercaban a él y a sus investigadores para compartir que el escribir les había sido útil y que les había ayudado a "entender" y "manejar" las cosas. El escritor argentino Julio Cortázar obtuvo el título de traductor público al inglés y francés tras cursar apenas nueve meses de estudios que normalmente tardarían tres años. El esfuerzo le provocó síntomas, uno de los cuales era la preocupación de que su comida estuviera limpia. Esta preocupación desaparece con la escritura del cuento, *Circe*<sup>viii</sup>. En palabras de Cortázar:

Quando escribí « Circe » pasaba por una etapa de gran fatiga en Buenos Aires, porque quería recibirme de traductor público y estaba dando los exámenes uno tras otro. En esa época buscaba independizarme de mi empleo y tener una profesión, con vistas de venirme a Francia. Hice toda la carrera de traductor público en ocho o nueve meses, lo que me resultó muy penoso. Me cansé y empecé a tener síntomas neuróticos; nada grave –no se me ocurrió ir al médico-, pero sumamente desagradable, porque me asaltan diversas fobias a cual más absurdas. Noté que cuando comía me preocupaba constantemente el temor de encontrar moscas o insectos en la comida. Comida, por lo demás, preparada en mí casa y a la que yo le tenía plena confianza. Pero una y otra vez me sorprendía a mí mismo en el acto de escarbar con el tenedor antes de cada bocado. Eso me dio la idea del cuento, la idea de un alimento inmundo. Y cuando lo escribí, por cierto que sin proponérmelo como cura, descubrí que había obrado como un exorcismo porque me curó inmediatamente-

### ***Ejercicio:***

♦ ***¿Tienes algún síntoma físico?, ¿te gustaría, al estilo Cortázar, re-escribirlo en un texto?***

En otro estudio descrito por Tarragona (1999), el Dr. Pennebaker en 1997, exploró la escritura y sus efectos en el medio laboral. En 1991, un grupo de hombres habían sido despedidos de sus empleos después de haber trabajado en la misma compañía durante la mayor parte de su vida. Dividió a los participantes en tres grupos. A un grupo le pidió que escribiera durante media hora diaria por cinco días sobre sus "pensamientos y sentimientos más profundos" respecto a su despido del trabajo. Al otro grupo se le pidió que escribiera sobre la manera en la que administraba su tiempo; y un tercer grupo no escribió nada. Después de 3 meses, el 27% de los hombres en el grupo de escritura expresiva tenía un nuevo trabajo, mientras que sólo el 5% de los hombres en el grupo de "administración del tiempo" estaban empleados. Meses más tarde, los participantes de los tres grupos habían tenido el mismo número de entrevistas de trabajo. El 53% de las personas del primer grupo lo habían conseguido, a comparación de sólo el 18% entre los integrantes de los otros grupos. Los investigadores interpretan estos resultados en relación a la forma en que los hombres pudieron o no manejar su enojo al realizar dichas entrevistas.

### ***La Conexión con Otros***

A continuación transcribo un fragmento de la entrevista hecha en Televisión Cinco de Argentina a Adolfo Bioy Casares, novelista.

**-¿Qué lo llevó a escribir?**

*-Yo escribí para que me quisieran: en parte, para sobornar, y, también en parte, para ser víctima de un modo interesante. Para levantar un monumento a mi dolor y convertirlo, por medio de la escritura, en un reclamo persuasivo.*

**Ejercicio:**

**♦ ¿Existe algún obstáculo en tu vida sobre el cuál te gustaría escribir?**

***Escritura Reflexiva en Contextos Médicos y Universitarios***

Gillie Bolton trabaja en el mundo de la medicina. Utiliza la escritura para que los médicos reflexionen sobre su trabajo. Explicando su postura acerca de la escritura, cita a muchos autores, entre ellos, a Jean-Francois Lyotard (1992): “escribimos antes de saber qué decir y cómo decirlo y con el fin de averiguar si esto es posible.” En uno de sus libros, *Reflective Practice: Writing and Professional Development (2010)*, Bolton presenta la importancia de la práctica reflexiva y descubre cómo invitar tanto a la parte personal como a la parte profesional para inspirar a los médicos y sus pacientes. Para Bolton, la escritura también es un método que contiene su propia autocorrección, es decir, el uso continuo de esta herramienta permite que lo profesionistas sean más reflexivos.

Uno de mis clientes tuvo un accidente que lo dejó parapléjico. Años más tarde, ante la incertidumbre que representaba su vida intentó, sin éxito, suicidarse. Inmediatamente después del suceso empezamos a trabajar juntos en terapia. Meses después, al sentirse mejor, decidimos espaciar las sesiones hasta que finalmente lo veía un par de veces al año. Un día me habló para contarme que su tía estaba agonizando. Mi cliente entonces le pidió a un sobrino, escritor, que pusiera en papel las palabras de agradecimiento que sentía por ella. “*Quiero decirle lo importante que ha sido en mi vida.*”; le dijo. Me comentó que lo que le hacía llamarme era la angustia. Le pregunté si esa angustia se debía a la pérdida inminente. Respondió que no, que su tía había vivido bien, pero que a él le costaba trabajo abrirse, sentía pudor.

La Dra. Brené Brown trabaja en la Universidad de Houston enseñando investigación. Sus temas incluyen el valor, la autenticidad, la vulnerabilidad y la vergüenza. Brown (s.f.) plantea que la vulnerabilidad está en el corazón de la vergüenza, y es el miedo de quedar desconectado de otros por algo que dijimos o hicimos, e incluso por omisión, por algo que dejamos de hacer. Dice Brown que mientras más escondes la vergüenza, más la sientes. Mi cliente se angustió frente a su propia vulnerabilidad, y su llamada fue para avisarme lo que iba a hacer ese mismo día, es decir, entregar una carta que lo liberaba del bochorno. Él pasó de sentirse separado de los demás, a reconectarse. La vergüenza se nutre al esconderse y el antídoto es expresarla. Lo interesante de esta interacción con un cliente, al que hacía tiempo que no veía, es que no tuvo que compartir conmigo ningún detalle del contenido de la carta, sólo que la iba a entregar. Mi cliente tampoco tuvo que escribirla; lo que sí hizo fue conectarse

consigo mismo, con su sobrino, dejar la vergüenza a un lado, y pedir que le ayudaran a escribir una carta de reconocimiento para una tía moribunda.

Pennebaker (1997), en otro de sus estudios y esta vez explorando el medio educativo, obtuvo resultados positivos al pedirle a un grupo de estudiantes que escribiera. Al principio de la clase se daba una breve descripción sobre las ideas principales de la lectura y las exposiciones. Enseguida, los estudiantes tenían que escribir sin interrupción durante 10 minutos, "sobre sus pensamientos y sentimientos más profundos sobre el tema". Después de escribir, los estudiantes participaban en la discusión de manera mucho más productiva y creativa. El ausentismo bajó y las calificaciones de sus exámenes mejoraron dramáticamente.

### *Ejercicio:*

♦ *¿Te interesa escribir algo que todavía no has dicho?*

### *Escribir es un Verbo*

Comienzo este apartado poniendo un título (Escribir es un verbo, podría ser Escribir es un juego), empiezo al revés ya que se insiste, en los medios académicos, en escribir primero el texto y al final ponerle el título. Quiero jugar con este formato a contradanza; hacerlo diferente, a manera de reminiscencia, como un homenaje a *Alicia* y su aventura. Jugar es también un verbo y es una forma de hacerse humano, de crecer, de practicar quiénes vamos a ser. Es, al igual que escribir, una acción; y si aprendimos a poner una letra detrás de la otra y a separar con comas y puntos, podemos, prácticamente en cualquier momento, hacer esta tarea: jugar a escribir, escribir jugando.

Tarea es una palabra que nos remite a *obligación*. Y no es así en la *escritura expresiva*, en donde se puede empezar a escribir como un requisito pero se vuelve cada vez más fácil. Sin las restricciones de la gramática o la intimidación del posible lector imaginado que critica o juzga, se puede escribir sobre lo que a uno le molesta y ello implicaría un desahogo, o sobre lo que a uno le da gusto e invitaría al placer o al gozo.

Jugar con palabras, eso es todo: el lenguaje como un esparcimiento, el lenguaje como una actividad, como un estilo de vida, decía Wittgenstein (1953).

De estas elucubraciones, surgió un ejercicio para un grupo de alumnos en el que empecé también con un título: "Hagan poesía". Durante un mes, mandé por correo electrónico distintos versos, desde canciones románticas hasta obras clásicas. En el curso leímos poemas de Piñero, Huidobro, Paz, Neruda, Chumacero, Heaney, Borges, Cavafi y otros. Se repartieron más de diez libros, cada asistente a la clase tenía uno, y al azar se leyeron poemas cortos en voz alta. La petición para realizar el ejercicio fue específica: "*Escriban sus diez palabras predilectas en forma de lista.*" Después de ello, hablamos del proceso. Pregunté de dónde les llegaban las palabras; para algunos, el sonido bastaba como en *carcajada*, *implacable*; para otros, era la posibilidad de identificarse con ellas, como las palabras *sensibilidad*, *luminoso*; y para otros tantos, una palabra los llevó a la siguiente, hasta completar su lista. Luego

la instrucción fue: “*Ahora, al lado de la primera, pongan una lista de diez objetos que se encuentran en esta habitación.*” Después de tres minutos, les pedí: “*Unan las dos listas con pronombres, utilicen sus palabras preferidas como adjetivos o como verbos o como quieran, líguenlas con los nombres de objetos; agreguen las palabras que necesite su poema. Son palabras: jueguen con ellas. Hagan poesía.*” Lo hicieron y tuvo lugar un juego de palabras agradable. Era un juego de ideas y emociones. Uno de estos poemas cortésmente me lo prestó Nora Rentería:

El incienso rojo  
 marca el camino  
 como manantial  
 para un ave posada en la rama del árbol  
 Los girasoles son círculos con turbantes  
 que dan dimensión al día  
 Una niña mira el cuadro  
 pensando a que travesura la llevarán sus zapatos  
 con las olas a contraluz  
 El cascabel suena escondido en una nota del piano.

En su *maravillosa* aventura, *Alicia* sabe que no todo es perfecto, el sombrero utiliza un pegamento, para unir telas, que lo vuelve loco, la Reina de corazones tiene muy mal genio, *Alicia* sabe que existen problemas, problemas... De allí que la segunda parte del ejercicio fuera: “*Piensa en algo que te moleste, una idea que te estorba o una persona con quien la relación se esté complicando. Escríbele un poema.*”

Los asistentes al curso lograron, en diez minutos, escribir un pequeño texto. Los primeros cinco fueron para una escritura casi instintiva, los siguientes cinco para revisar y transformar el texto en algo que quisieran y pudieran compartir. Así lo hicieron. Aquí un ejemplo elaborado por Mónica Sesma:

Ausencia  
 No me gusta  
 tu ausencia  
 no es como la planta que  
 se va secando  
 por falta de agua y sol,  
 (ni es)  
 como la tarde naranja  
 vuelta gris (fría)  
 es ausencia  
 como un/la hoja en blanco  
 que no fue carta  
 que fue silencio.  
 Una conversación suspendida  
 en un tren, dentro de un túnel  
 Como la pausa al hablar  
 Por falta de interés  
 (es ausencia)  
 por eso no me gusta

Tu ausencia.

No es necesario el Conejo Blanco para hacer un poema que describa cómo las tartas regresan a su dueña original. La magia está en las palabras, en las que usamos cotidianamente.

**Ejercicio:**

♦ ***Si tienes ganas de escribir un poema, hazlo; si tienes una dificultad usa poesía para des-en-ma-ra-ñar-te.***

***¿Cómo Escribir?***

La escritora Natalie Golberg (1986), quien ha desarrollado varios textos y talleres para facilitar la escritura, describe siete reglas para escribir:

- Mantén la mano en movimiento; si te detienes invites a la censura.
- Pierde el control, no importa si lo que escribes es correcto o no.
- Sé concreto; describe con detalle.
- Sigue el primer impulso, no lo pienses.
- Olvídate durante el ejercicio de la puntuación y la gramática.
- No te preocupes si escribes la peor basura del planeta.
- Ve a la yugular. Escribe, escribe aún cuando el tema sea difícil

Los resultados encontrados por Pennebaker (1990) dan más ideas de cómo escribir expresivamente, nos dice que los extremos no ayudan. Si *sobre-representamos* o tenemos una representación mínima de palabras negativas, entonces no hemos logrado una escritura benéfica. Para los investigadores, ni un uso excesivo de palabras de connotación negativa ni lo contrario, un uso mínimo, ayudan a que se de la transformación de experiencias negativas en neutras o positivas. Los extremos no nos auxilian. Pennebaker (1990) sugiere que se necesita más estructura al escribir que al hablar. Organizar de forma coherente una narrativa es un marcador de que ha ocurrido un conocimiento, ello implica el uso de palabras causales como “debido a,” “por ello”, “como consecuencia”, etc. Las personas se benefician más cuando escriben una historia que es coherente para ellas.

Pennebaker (1990) propone que nos preparemos para escribir. Busquemos un lugar y un momento en el que no nos interrumpan. Idealmente, al final del día, antes de acostarnos. Es bueno escribir durante al menos quince minutos, durante tres o cuatro días consecutivos. Sugiere que escribamos sin detenernos, sin preocuparnos por la gramática o la ortografía, y que si llevamos pocos minutos escribiendo y no se nos ocurre nada nuevo, escribamos lo mismo una y otra vez. De igual manera, el autor propone que escribamos como nos sea más cómodo, ya sea a mano, a máquina o en computadora, y que si no podemos escribir registremos nuestras palabras en una grabadora. El tema puede ser el mismo o diferente durante los días del ejercicio.

Pennebaker, comenta que puedes escribir sobre aquello que piensas en exceso o te preocupa mucho. Ya sea sobre alguna situación traumática, sueños repetitivos, algo que piensas que está afectando negativamente tu vida o aquello que has evitado durante días, meses o años. Este autor también sugiere que expreses tus emociones positivas y negativas abiertamente; que construyas una historia coherente en donde palabras como *causa, efecto, debido, razón, entiendo, sé, el significado*, ayudan a darle sentido a la historia. El autor te anima a cambiar de perspectiva, a mirar la historia desde diferentes ángulos, y a escribir utilizando la mirada de otras personas implicadas en la situación que estás describiendo. Te aconseja que encuentres tu voz, no necesitas ser ni Cervantes ni Kant. Sugiere que lo que escribas sea solo para ti. El objetivo es que seas honesta contigo misma. Puedes decidir después si quieres destruir tu escrito, guardarlo y volverlo a leer de cuando en cuando, o bien modificarlo y editarlo. El destino del escrito depende de ti; lo puedes tirar, borrar, romper en pedacitos, lanzar al mar o a otros sitios, y hasta comerlo (¡cuesta trabajo digerirlo!).

### **Ejercicio:**

♦ ***Ya pensaste en cuáles son los elementos ideales de tu entorno para ponerte a escribir. Anímate, escribe.***

### ***Una Naturaleza de Esculturas***

Esta es una experiencia de reflexión y escritura con veinte escultoras que expusieron su obra, dedicada al medio ambiente, en una galería de la Ciudad de México. Durante semanas, cada una de ellas trabajó en una o más piezas para advertir, gritar o susurrar que nuestro planeta y sus habitantes corren peligro. El día de la inauguración, una de las artistas me pidió que analizara las obras expuestas... Debo reconocer que soy incapaz de analizar, ni desde la psicología ni desde la estética, a otro ser humano o a su obra, pero accedí a reunirme con ellas para que tuviéramos una experiencia de reflexión, una conversación.

Las escultoras llegaron a la sala de exhibiciones para tener una experiencia diferente con sus piezas. Lo primero que les pedí (inspirada en los mensajes de *twitter* y como una forma de soltar la pluma) fue que escribieran dos frases cortas sobre una obra que perteneciera a otra artista. Después de haberlo hecho, repitieron el ejercicio con otra pieza. Finalmente, y esto podría ser lo más difícil, frente a su escultura se escribieron otro mensaje corto; todo ello se hizo en silencio. En cuanto terminaron esta primera parte de la experiencia nos fuimos a un espacio con sillas y mesas, ahí las invité a que con una compañera entablaran la *negación de la conversación*. Las extrañas instrucciones fueron las siguientes:

- Reúnanse en pares.
- Una de ustedes estará en posición de hablar y la otra en la de “no atender”.
- Una de ustedes hable de lo que quiera. La otra, haga lo necesario, durante unos segundos, para no escuchar. Busquen algo en su bolsa, miren al suelo o al techo... No importa cómo, pero eviten poner atención a lo que les dice su compañera.

Al vivir la experiencia, había irritación en algunos casos, angustia y fastidio en otros. El ruido se volvió pesado mientras unas trataban de hablar y otras de no oír.

Inmediatamente después conversamos sobre la experiencia de no escuchar y de no ser escuchadas. Cambiamos de modalidad, y los decibeles bajaron con rapidez. Una vez que se sintieron escuchadas, las invité a hablar de la diferencia entre las dos experiencias. La reflexión giró alrededor de la importancia de mirarse a los ojos, prestarse atención, sentirse queridas; vivieron el contraste y hablaron sobre éste. Hicimos un pequeño corte para ponernos de pie, tomar algo y socializar. A los quince minutos las invité a que leyeran las dos frases que le dedicaron a su escultura. Con ello en mente, le escribieron a su obra durante tres minutos, empezaron con “*Querida escultura...*” Algunas de las escultoras compartieron el proceso de hacer la tarea o directamente nos comunicaron lo que habían escrito pero, como en el póker, en estos ejercicios reflexivos se vale pasar. No todas leyeron ni comentaron sobre el proceso. Lo último que hizo el grupo cuyas obras habían sido en honor a la naturaleza, fue pedirle a ésta que les escribiera a cada una de las artistas, con esa voz internalizada, una carta que iniciaba con la frase “*Querida escultora:*” Y al final firmaba, “*La naturaleza.*” Las reflexiones variaron desde el agradecimiento hasta la impotencia frente a los ciclos de la vida. Algunas decían “*Somos sólo observadores*” otras, “*invitamos a pensar en nuestro planeta*”, muchas, “*fuimos proactivas*”. Para cerrar la experiencia, les pedí que eligieran una sola palabra: Alguien dijo *libertad*, otra *ternura*, escuché *tristeza*, también *confianza*.

### **Ejercicio:**

♦¿*Cómo puede contribuir la escritura a tu proceso creativo?*

### **Reflexión**

Cuando alguien utiliza la capacidad de hablar consigo misma para pensar, para ubicar sus sentimientos, se puede sentir mejor. Al escribir, la protagonista del acto está entablando un diálogo que le ayuda a hacer conscientes algunas ideas o pensamientos a los que no había puesto atención. La oportunidad que se le presenta al escritor expresivo es la de permitirse una práctica reflexiva a través de la escritura. Con ello, la persona intenta generar nuevos marco de referencia para entenderse a sí misma y a su mundo. Finalmente, puede encontrar formas novedosas de actuar en él. Hasta dónde se puede llegar es algo que todavía no se sabe. Lo que sí podemos adelantar es que si alguien logra conectar sus ideas puede construir un puente entre quién es ella al principio del ejercicio, y una persona con diferentes narrativas al final de éste.

Se puede utilizar la escritura para dar vueltas a las ideas en la mente y regresar casi sin cambios al lugar inicial, o se puede hacer un giro de ciento ochenta grados. Podemos escribir para pensar, escribir para sentir y así llegar a una versión ligeramente diferente de sí misma.

### **Referencias**

Allende, I., referida en De la Escritura terapéutica al cuento terapéutico de Mónica Bruder recuperado 18 de mayo de:  
<http://www.psiconet.com/argentina/articulos/bruder.htm>

- Andersen, T. (1987). The reflecting team: Dialogue and meta-dialogue in clinical work. *Family Process*, 26, 415-428.
- Anderson, H. (2005). Un enfoque posmoderno de la terapia. En G. Limón A. (Ed.), *Terapias posmodernas*. México: Pax.
- Anderson, H. (1997) *Conversation, Language and Possibilities*. New York: Basic Books.
- Anderson, H. (1998). Collaborative Learning Communities. En S. McNamee & K.J. Gergen, (Eds.), *Realities and Relationships*. (pp. 65-70). Newbury Park, CA: Sage Publications.
- Anderson, H. (2012). Relaciones de Colaboración y Conversaciones Dialógicas: Ideas para una Práctica Sensible a lo Relacional, *Family Process* 51, 1-20.
- Carey, M. & Russell, S. (s.f.) Re-Autoría: algunas respuestas a preguntas comunes. Marta Campillo y Gerardo Marín (Trad.) Recuperado el 23 de diciembre de 2011, de: <http://www.dulwichcentre.com.au/re-autoria.pdf>
- Kanakil. (s.f.). *Recordar: Harlene Anderson: Kanakil*. Recuperado el 23 de diciembre de 2011, de: <http://kanakil.blogspot.com/2010/10/recordar-harlene-anderson-kanakil.html>
- Bioy Casares, A. recuperado el 20 de mayo de 2012, de: [http://www.citasyaforismos.galeon.com/6citas\\_escribir.htm](http://www.citasyaforismos.galeon.com/6citas_escribir.htm)
- Bolton, G. (2010). *Reflective Practice: Writing and Professional Development*. London, California, New Delhi: Sage.
- Borges, J. L. (1942). "Funes el memorioso". *Ficciones*. Buenos Aires: Emecé.
- Brown, B. (s.f.) *The power of vulnerability*. Investigación presentada en la conferencia virtual de TED. Recuperado el 16 de febrero del 2012, de [http://www.ted.com/talks/brene\\_brown\\_on\\_vulnerability.html](http://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability.html)
- Bruder, M. *De la escritura terapéutica al cuento terapéutico*. Recuperado el 23 de diciembre de 2011, de: <http://www.psiconet.com/argentina/articulos/bruder.htm>
- Cortázar, J. (2003) "Comentarios de Cortazar", en *Dossier I*, Córdoba: Ediciones del Sur.
- Coetzee, J.M. (1987) *Foe*. Penguin Books: London.
- Defoe, D. (1719) *Robinson Crusoe*. Penguin Books: London
- Gergen, K. (1994). *La autonarración en la vida social. Realidades y Relaciones. Aproximaciones a la construcción social* (pp. 231-258). Barcelona: Paidós.
- Goldberg, Nathalie (1986). *Writing Down The Bones. Freeing The Writer Within*. Boston: Shambhala.
- Green, Graham, en [http://www.citasyaforismos.galeon.com/6citas\\_escribir.htm](http://www.citasyaforismos.galeon.com/6citas_escribir.htm)
- Gillie Bolton (s.f.) Recuperado el 16 de febrero del 2012, de <http://www.gilliebolton.com/writing/reflective-writing>.
- Havel, V. & Hvižd'ala, K. (1990) *Disturbing the peace: A conversation with Karel Hvižd'ala*, New York, N.Y.: Knopf.
- Mc Namee, S. & Gergen, K. (1992). *La Terapia como Construcción Social*. Buenos Aires: Paidós.
- Penn, P., & Frankfurt, M. (1994). Creating a participant text: Writing, multiple Voices, narrative multiplicity, *Family Process* 33, 217-231.
- Pennebaker, J. W. & Chung, C. K. (2011). Expressive writing and its links to mental and physical health. En H. S. Friedman (Ed.), *Oxford handbook of health psychology* (pp. 417-437). New York, NY: Oxford University Press.
- Pennebaker, J.W. (1997). *Opening Up: The Healing Power of Expressing Emotions* (Revised edition). New York: Guilford Press.

- Slatcher, R.B. & Pennebaker, J. W. (2006) How do I love thee? Let me count the words. The social effects of expressive writing. *Psychological Science* 17 (8), 660-664.
- Shön, D.A. (1983). *The reflective Practitioner, How professionals think in action.* USA: Basic Books.
- Sokolov, A. “El ex The Police habla de la escritura como terapia, del sexo tántrico y de las canciones de amor”. Remedios para el alma. *Clarín* (lunes 15 de diciembre, 2003), Recuperado el 18 de mayo de 2012 de: <http://edant.clarin.com/diario/2003/12/15/c-00501.htm>
- Tarragona, M. (2003), *Escribir para re-escribir historias y relaciones, Psicoterapia y Familia, Vol.16, 1.*
- White, W. & Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos.* Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Wittgenstein, L. (1953). *Philosophical investigations.* Malden: Blackwell.
- Wittgenstein, L. (1942). *Blue and brown books.* London: Harper Perennial.

### Endnotes

- 
- <sup>i</sup> La lectura hace al hombre completo, la conversación, ágil y el escribir, preciso.
- <sup>ii</sup> El Mental Research Institute (MRI), es un grupo que en los setentas que redirigió el rumbo de la psicología introduciendo ideas posmodernas y constructivistas. Usualmente se los conoce por la idea "lo que se vuelve el problema es el intento de solucionarlo".
- <sup>iii</sup> Grupo Campos Elíseos se fundó en 1998, su interés es convocar a gente de todo el mundo y compartir ideas de vanguardia en psicología y psicoterapia.
- <sup>iv</sup> En la investigación realizada, los enamorados dejaron de sentir una emoción arrebatadora y vieron más claramente al ser amado después de escribir sobre la relación.
- <sup>v</sup> La cita de Havel aparece originalmente en “Disturbing the Peace: A conversation with Karel Hvizd’ala” (1990).
- <sup>vi</sup> La polifonía significa muchas voces. Según Anderson esto implica que las diferencias en los procesos terapéuticos y la diversidad son bienvenidas, e incluso que las voces silenciosas están involucradas activamente en el proceso.
- <sup>vii</sup> Las autoras señalan que el primer borrador de una carta debe ser revisado y procesado de preferencia en las sesiones de terapia se sugiere que empiece en un tono positivo y así, si existen reclamos estos puedan ser escuchados.

### Autor

Elena Fernández

??