

# LEER Y ESCRIBIR EN TERAPIA NARRATIVA, CONSTRUYENDO UNA NUEVA HISTORIA

## READING AND WRITING IN NARRATIVE THERAPY, CONSTRUCTING A NEW STORY

**Jael Alejandra Quintal Corzo**

Universidad Autónoma de Yucatán. México  
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2179-1054>

**Silvia María Álvarez Cuevas**

Universidad Autónoma de Yucatán. México  
ORCID <https://orcid.org/0000-0002-5559-1974>

**Dora Adolfinia Ayora Talavera**

Universidad Autónoma de Yucatán. México  
ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0254-4530>

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Quintal Corzo, J. A., Álvarez Cuevas, S. M. y Ayora Talavera, D. A. (2020). Leer y Escribir en Terapia Narrativa, Construyendo una Nueva Historia. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 227-245.  
<https://doi.org/10.33898/rdp.v31i116.293>

### Resumen

*El presente trabajo realizado a partir de un estudio de caso clínico único, describe la experiencia del uso de la lectura y la escritura terapéutica como estrategias coadyuvantes de una intervención psicoterapéutica sustentada en la Terapia Narrativa planteadas por White y Epston (1993). Luis, solicita el proceso psicoterapéutico a raíz de la ruptura de su relación amorosa con Martha, ya que consideraba el término de la misma como una situación injusta que lo afectaba en distintas áreas de su vida. A lo largo de las 12 sesiones de intervención llevadas a cabo desde la Terapia Narrativa, se evidencian los elementos teóricos provenientes de este enfoque, las prácticas narrativas utilizadas y el papel que tuvo la lectura y la escritura terapéutica. Se utiliza el análisis de contenido como método de investigación (López Noguero, 2002) a lo largo de todo el proceso terapéutico, para evidenciar y describir el cambio en el discurso que fue realizando Luis a lo largo de las sesiones. Entre los resultados, se evidencia la utilización de las prácticas narrativas como medio para que el consultante reflexione sobre su propia identidad, las relaciones que establece con otros, sus capacidades, intereses y prioridades, así como los significados que concede a sus experiencias de vida.*

**Palabras clave:** *Terapia Narrativa, escritura terapéutica, prácticas narrativas, identidad, lenguaje.*

Fechas de recepción: v1: 3-5-2019, v2: 6-2-2020, v3: 9-3-2020, v4: 2-4-2020, v4 Fecha de aceptación: 5-5-2020.

Correspondencia sobre este artículo:

E-mail: [acuevas@correo.uady.mx](mailto:acuevas@correo.uady.mx)

Dirección postal: Silvia María Álvarez Cuevas. Universidad Autónoma de Yucatán. México

© 2020 Revista de Psicoterapia

### Abstract

*This paper developed from a unique case study, describes the experience of utilizing therapeutic writing and reading as contributing strategies to a therapeutic intervention, based on Narrative Therapy developed by White and Epston (1993). Luis requests a therapeutic process due to a break-up with his partner Martha, as he considered the dissolution of the relationship as an unjust situation which affected different areas of his life. Throughout 12 intervention sessions conducted through Narrative Therapy the theory elements provided by this approach, the narrative practice, and the role played by the therapeutic reading and writing were made evident. A content analysis was used as research method (López Noguero, 2002) throughout the whole of the therapeutic process to illuminate and describe the changes Luis made in his discourse as the sessions progressed. Highlighted among the results, were the use of these narrative practices as means that contribute the consultant to reflect upon his own identity, the relationships he establishes with others, his capacities, interests, and priorities, as well as the meaning he gives to his life experiences.*

**Keywords:** *Narrative Therapy, therapeutic writing, narrative practices, identity, language.*



*“La vida no es la que uno vivió,  
sino la que uno recuerda  
y cómo la recuerda para contarla”.*  
Gabriel García Márquez.

El trabajo que se desarrolla a continuación, parte del interés de las autoras de vincular campos que pueden ser afines, complementarios y mutuamente enriquecedores: la Terapia Narrativa y la Literatura, a través de textos literarios y la producción de escritos terapéuticos. Para progresar en esta argumentación, hemos organizado el documento en cuatro apartados: el primero estará encaminado a realizar una revisión teórica que permita vincular la Terapia Narrativa con el campo de la escritura terapéutica; en un segundo momento se describirá la utilización de la lectura de textos literarios y la producción de escritos terapéuticos en el marco de las conversaciones llevadas a cabo dentro de un proceso de Terapia Narrativa. Posteriormente se realiza un análisis sobre la utilidad de la escritura con fines terapéuticos en las sesiones implementadas desde la Terapia Narrativa. Y finalmente, se incluye un análisis crítico sobre la escritura terapéutica como técnica coadyuvante en un proceso de Terapia Narrativa.

### **Terapia Narrativa y escritura terapéutica, una revisión teórica**

La Terapia Narrativa, desarrollada por Michael White y David Epston (1993), es un enfoque terapéutico que reconoce el papel primordial del lenguaje como productor de significados y creador de la realidad social. Entender que el lenguaje es un conjunto de discursos que compiten entre sí para generar significados y ordenar el mundo, hace de éste un elemento para la exploración de la subjetividad de las personas dentro de un contexto específico, histórico y local (Richardson y Adams St. Pierre, 2005).

La Terapia Narrativa plantea que la gente busca terapia cuando no puede incorporar algo que le ha ocurrido en su vida, a su historia personal. El proceso terapéutico busca entonces, desestabilizar la historia y retar a la persona a incorporar o generar nuevos significados para dichos eventos difíciles, asumiendo nuevas posiciones ante los mismos (Schaefer, 2014). Reflexionar sobre las razones que tenemos para elegir el matiz que le damos a los relatos que contamos y que construyen la identidad de quien los narra, es un elemento central que la Terapia Narrativa pone al servicio del consultante. A partir de las conversaciones terapéuticas se revisan los significados que se asignan a las experiencias, buscando construir nuevos significados y/o experiencias que favorezca una narración más rica, acorde a la versión preferida de vida que la persona desea (White y Epston, 1993). Desde esta posición, los relatos que las personas realizan sobre ellas mismas, y las palabras que utilizan para hacerlo, construyen la identidad (Bruner, 1990; Polkinghorne, 1991, McAdams, 1993), misma que es continuamente revisada e influida por el contexto para convertirse nuevamente en una narración (Taylor, 2008).

La Terapia Narrativa se aproxima a las historias narradas en función a qué tanto un problema puede saturar las narraciones e impedir generar nuevas versiones para las otras historias que también podrían contarse, descripción saturada de problemas (White, 1997, 2009). A partir de un lenguaje externalizador, que separa al problema de la identidad de la persona, se realiza la intervención transmitiendo la idea de que el problema tiene un efecto sobre la vida de la persona y no que es una condición que existe dentro o de forma intrínseca en ésta (Payne, 2006). La intervención se nutre a partir de la reflexión generada mediante diversos tipos de preguntas (panorama de acción, de conciencia, de tipo relacional, de influencia relativa, orientadas a la reflexión), recuperando la influencia que la persona ha tenido y tiene en la vida del problema, enfatizando sus recursos e identificando en las historias, los logros aislados dentro de secuencias temporales. A lo largo de la intervención se exploran las relaciones que contribuyeron a que se gesten y distribuyan las historias dominantes que cobraron vigencia en el contexto de la vida de la persona. A través de las preguntas que surgen en las conversaciones que tienen lugar en la sala de terapia, se construyen mapas que cuestionan la realidad y llevan a los consultantes a emprender viajes que coadyuvan en la construcción de nuevas identidades, redefinidas, fortalecidas y cambiadas (White, 2007). Otros recursos que igual nutre a la conversación terapéutica son las metáforas, el uso de testigos externos, así como la utilización de distintos documentos escritos (Payne, 2006; White, 1997, 2009; Epston, 2019; Montesano y Ness, 2019).

Para la Terapia Narrativa un testigo externo es una tercera persona que es invitada a la conversación terapéutica, que puede o no, ser cercana al círculo social de la persona consultante, con la finalidad de facilitar reflexiones que permitan ampliar su declaración de identidad. En el proceso de trabajo con los testigos externos el terapeuta genera preguntas encaminadas a ampliar la definición que la persona consultante realiza sobre sí misma. Desde dicha posición, el terapeuta asume una especial responsabilidad al elegir aquellas preguntas que pudieran facilitar reflexiones enriquecedoras (Payne, 2006). Las prácticas con testigos externos, al realizarse ante una audiencia significativa que valida la historia preferida que la persona desea construir sobre sí misma, autentifica la identidad de las personas, desafía el aislamiento y la individualización que resulta como consecuencia de los problemas (White y Epston, 1993) y favorece el sentido de realidad y autenticidad que se construye a partir de la narración ante una audiencia (Carey y Russell, 2003).

Otra práctica que se incorpora de manera puntual dentro de la Terapia Narrativa consiste en la utilización de documentos escritos, que al permanecer físicamente en el tiempo, pueden generar mayor impacto gracias a la posibilidad de que la persona regrese a la revisión de los mismos en momentos diversos (White y Epston, 1993). Entre los distintos tipos de documentos escritos que se pueden incorporar dentro del marco de la Terapia Narrativa, para ampliar el modo preferido de ser de la persona, se encuentran: diplomas, cartas, declaraciones, listas, ensayos, contratos, certificaciones, reflexiones y cuentos, sean éstos escritos por el terapeuta o por

el consultante (Payne, 2006; Montesano y Ness, 2019). Cuando los documentos escritos son desarrollados por las personas como medios para reflexionar sobre sí mismas y sus experiencias desde un punto de vista distinto al habitual, el proceso de escritura se convierte en terapéutico (Bolton, 2005). La escritura se convierte en una estrategia que puede ser tan importante para el lector y el escritor, así como para el terapeuta y el consultante, quienes se convierten, a partir de la conversación terapéutica, en re-editores de las narraciones plasmadas por escrito (White y Epston, 1993; Epston, 2019).

La escritura con finalidad terapéutica, pone el énfasis en el proceso de escribir más que en el resultado del producto y la calidad literaria del mismo, enfatizando los significados asignados a las experiencias. Para ser terapéutica, la escritura desde sus inicios debe ser presentada como una experiencia personal, privada, libre de críticas y limitaciones en cuanto a gramática, sintaxis y forma (Bolton, 2005). La escritura con fines terapéuticos no se limita a la descripción de un solo tipo de experiencias, pensamientos o emociones y es una actividad en donde se pueden incorporar diálogos como medios para la reflexión (Field, 2006). La producción escrita, al permanecer tangiblemente en el tiempo, permite que la persona pueda releer algo que había escrito con anterioridad, generando nuevas reflexiones. Las re-ediciones de los materiales escritos también proveen nueva información para quién lo escribió (Bolton, Field y Thompson 2011).

Al ser la psicoterapia y la escritura procesos transformadores, ambas actividades se pueden entrelazar. La escritura terapéutica puede usarse como medio para: ganar conciencia acerca de las luchas personales, sanar heridas emocionales, motivar el desarrollo personal, el entendimiento de las propias necesidades y la exploración de la creatividad (Keeling y Bermudez, 2006; Lepore y Smyth, 2002). Bolton (2005, 2006) señala que el proceso de escritura terapéutica debe realizarse de manera acompañada por un facilitador, terapeuta, tutor o maestro, que priorice el proceso de expresión sobre el producto, evitando la generación de juicios externos. Este autor sugiere que el proceso de escritura debe realizarse por momentos. Al principio, la persona escribe lo primero que piensa o siente, para posteriormente, reflexionar sobre lo escrito, ambas etapas tienen potencial terapéutico.

Experiencias previas sobre la utilización de la escritura terapéutica reportan diversos beneficios entre los que se encuentran: el alivio del estrés y la ansiedad (Anderson y MacCurdy, 2000), la mejora en el estado de ánimo, el bienestar y el entendimiento del sí mismo (Burton y King, 2004), un mejor control de las acciones, una mayor conciencia de los significados personales y de las conexiones con otros (Hilse, Griffiths y Corr, 2007). Igualmente se ha utilizado como herramienta en el campo de la psicología o con poblaciones dentro de instituciones de salud para ganar *insight* acerca de luchas personales y para sanar heridas emocionales al propiciar el entendimiento de las necesidades propias y la exploración de la creatividad individual (Vaandrager y Pieterse, 2008). Por su parte Newman (2008) considera que cuando las personas escriben están llevando a cabo una acción que

tiene impacto directo sobre sus recuerdos, los significados asignados y sobre su propia identidad.

La investigación de la escritura como una técnica terapéutica ha logrado beneficios para un amplio espectro de condiciones de salud y en diversas poblaciones (Yagelsky, 2009). Se ha demostrado que escribir acerca de situaciones emocionalmente estresantes o eventos traumáticos puede contribuir al incremento tanto de la salud física como de la salud mental (Fair, Connor, Albright, Wise y Jones, 2012). Escribir le permite al individuo que sus emociones y problemas sean más manejables y da la sensación de que se puede tener un mayor control sobre los resultados de las situaciones por las que se atraviesa (Mazzeo, 2012). Pennebaker (2004) explica que el proceso de escribir ocurre en múltiples niveles cognitivo, emocional, social y biológico, haciendo difícil que se esboce una sola teoría que explique todo su funcionamiento de manera unificada.

Para la Terapia Narrativa los relatos orales o escritos, que las personas realizan tanto en su diálogo interior, como con otras personas en comunicaciones sociales, son oportunidades para desarrollar la narración preferida que tienen, acorde con sus valores y visión del mundo (White y Epston, 1993). Desde esta postura, la función del terapeuta en el intercambio comunicativo consiste en facilitar prácticas de reintegración que identifiquen los saberes y habilidades para la vida del consultante que contribuyan a una descripción más rica y que le permita el surgimiento de nuevas posibilidades para la acción (White, 2002). Habiendo expuesto las ideas anteriores, este trabajo incorpora la experiencia del uso de escritura terapéutica como estrategia coadyuvante a un proceso de Terapia Narrativa con la intención de favorecer la narración preferida del consultante, acorde con sus valores y su experiencia, en torno a su motivo de consulta.

### **Describiendo el proceso de la escritura terapéutica durante las conversaciones de Terapia Narrativa de Luis**

Desde una aproximación metodológica cualitativa que prioriza describir la experiencia de los participantes a partir del uso natural que realizan de su lenguaje para describir su realidad (Hernández-Sampieri, Fernández-Collado y Baptista-Lucio, 2010), y utilizando como técnica investigativa el análisis de contenido, este trabajo utiliza las sesiones terapéuticas de un caso clínico para enmarcar el proceso investigativo.

A lo largo de todo el proceso terapéutico, implementado desde la Terapia Narrativa, se realizó un análisis de contenido de las conversaciones durante las sesiones y de los escritos terapéuticos realizados por el consultante. Todos estos fueron vinculados a conceptos teóricos provenientes de la Terapia Narrativa tales como: historia saturada de problemas, discursos dominantes y alternativos, deconstrucción, metáforas, lenguaje externalizador, distintos tipos de preguntas (acción, conciencia, relación), testigos externos entre otros.

La terapeuta que facilitó las conversaciones en el contexto de un centro de

atención a estudiantes universitarios pertenecientes a la Universidad Autónoma de Yucatán (UADY), fue la Licenciada en Psicología Jael. La atención la brindó mientras estudiaba la Maestría en Psicología Aplicada en el Área Clínica para Adultos recibiendo la supervisión, en cuanto a la conducción narrativa del caso, por parte de la Doctora Silvia, y retroalimentaciones en aspectos de escritura formal del trabajo de la Doctora Dora. Ambas doctoras forman parte del personal docente de la Facultad de Psicología de la UADY y acompañaron a Jael en su proceso formativo. Dado que la metodología cualitativa lo permite, y con la intención de propiciar una lectura más agradable, a partir de este momento se escribirá en primera persona, narrando Jael su experiencia conduciendo el caso.

El protagonista de este trabajo fue un adulto joven de 21 años a quien se le llamará Luis. El solicita proceso psicoterapéutico a raíz de la ruptura de su relación amorosa con Martha, ya que se sentía mal por tal evento, y consideraba el término de la misma como una situación injusta. A lo largo de las conversaciones llevadas a cabo con Luis, como terapeuta, cuidé mantener los principios éticos de beneficencia, autonomía y justicia (França-Tarragó, 2005). Para mantener la confidencialidad del consultante modifiqué los nombres reales y aquella información que pudiera identificarlo. Para fomentar la horizontalidad del proceso, al finalizar cada sesión le pregunté a Luis si se sintió cómodo, respetado y escuchado durante la sesión y si la conversación le fue de utilidad. Conviene aclarar que todos los correos electrónicos que recibí de Luis como parte de la intervención, fueron enviados a mi correo personal y una vez leídos los eliminé. La misma situación ocurrió con los registros de voz que fueron audiograbados durante las sesiones y posteriormente transcritos. Como terapeuta evité manifestar juicios en torno a su idea del amor y hacia sus escritos; y tuve la precaución de utilizar las palabras que el usaba para hablar sobre la situación que le motivó a solicitar el proceso psicoterapéutico evitando categorías diagnósticas. De igual forma el consintió que yo hiciera uso de su experiencia con finalidad investigativa.

La técnica de la lectura de textos literarios y la escritura terapéutica que planteo en este trabajo ocurrió como una invitación a la cual el aceptó. Yo fui la persona que eligió aquellos textos que a mi juicio consideraba pudieran ser de utilidad dado el contenido de lo que hablábamos durante las sesiones. Me resulta importante aclarar que al plantear la utilización de los mismos, lo realicé desde una posición de facilitación, en la cual proponía la actividad como algo que pudiera o no ser de utilidad para Luis y a lo cual el podría o no acceder.

El proceso terapéutico con Luis tuvo una duración total de 12 sesiones semanales de 55 minutos aproximadamente, implementadas a lo largo de 5 meses. Las sesiones fueron conducidas siguiendo los planteamientos teóricos y las prácticas de la Terapia Narrativa (White y Epston, 1993). Para enmarcar el proceso terapéutico como una investigación, lo dividí por fases. La primera, que se extendió por 2 sesiones, tuvo el objetivo de explorar junto con Luis la historia saturada de problemas y plantearle la posibilidad de utilizar la experiencia de la escritura



terapéutica y la lectura de textos literarios, como material para incorporar en las conversaciones. La segunda fase comienza en la tercera sesión a partir de que se inicia con la escritura terapéutica y la lectura de textos literarios en las sesiones de Terapia Narrativa. Esta fase se extendió por 9 sesiones, y a lo largo de las mismas, las lecturas y las reflexiones escritas que Luis me enviaba por correo electrónico, se convirtieron en elementos que se incorporaron a la conversación durante las sesiones de psicoterapia, con la finalidad de contribuir a la generación de una nueva historia. La tercera fase, sesión 12, tuvo el propósito de realizar junto con el consultante, un análisis crítico en relación a la utilidad que tuvo el proceso de leer y escribir durante el proceso terapéutico.

Quisiera detenerme ahora a explicar la forma en la cual acordamos el trabajo de escritura terapéutica y cómo elegí los textos literarios que se incorporaron en las sesiones. En relación a la escritura terapéutica, acordamos que posterior a cada sesión presencial él escribiría un texto donde plasmaría su reflexión sobre los temas que habíamos conversado y que me los enviaría por correo electrónico antes de nuestro siguiente encuentro, de modo que yo tuviese tiempo para leer su producción, y así, pudiera generar preguntas de reflexión al respecto. Dicho proceso me permitiría seleccionar algún texto literario relacionado con lo que Luis manifestara en su escrito y, en el siguiente encuentro, hablaríamos sobre su experiencia en el proceso de escribir, revisaríamos sus reflexiones escritas, y le compartiría algunas preguntas o reflexiones que me hubieran surgido a partir de la lectura de su producción. Finalmente leeríamos y conversaríamos sobre el texto que yo había elegido para la sesión.

Abordando ahora la elección de los textos literarios, la realicé a partir de mi aficionado conocimiento de literatura, y lo que como psicóloga consideraba que podría ser de utilidad para engrosar la historia preferida de Luis. Los textos que elegí para incluir en las conversaciones terapéuticas compartían ideas acerca de terminar relaciones amorosas y empezar de nuevo. Consideré que la experiencia escrita por los autores podría incorporarse al proceso terapéutico como una voz más que pudiera enriquecer la historia que Luis planteaba, emulando la técnica de *testigos externos* de la Terapia Narrativa, donde otras personas, en este caso los autores literarios, cuentan sus experiencias en torno a un hecho compartido. Si bien la elección de los autores y sus textos surgió de mi propia experiencia literaria, éstos fueron presentados a Luis como una posibilidad de lectura y no como una obligación, partiendo de un encuadre en el que las experiencias narradas por los autores literarios podrían incorporar o no nuevas experiencias a su relato. Las preguntas sobre los textos literarios estuvieron orientadas a deconstruir significados en torno al amor y contribuir a generar la narración preferida de Luis en torno a las relaciones amorosas. Los textos que leímos durante las sesiones fueron: el poema *Soledades* (Benedetti, 1974/2000); un fragmento de la novela *El momento en que todo cambió* de Douglas Kennedy (2014); un fragmento de la novela *La emoción de las cosas* de Ángeles Mastretta (2013); un escrito de la columna de Mary Sch-

mich (1991) denominado *Wear sunscreen* traducido como Usa protector solar; y, el poema *Ítaca* de Constandinos P. Cavafis (1911/2015).

### **Terapia Narrativa, lectura, escritura y conversación**

En este apartado, las autoras queremos presentar una revisión del proceso conversacional sustentado en la Terapia Narrativa, realizado por Luis y facilitado por Jael. Para analizar el mismo, se puntualizan a lo largo de las sesiones, aquellos elementos teóricos, y prácticas narrativas, que fueron más significativos a juicio de las autoras. De igual forma se presta especial atención al papel que tuvo la experiencia de la escritura terapéutica y la lectura de los textos literarios, como estrategias coadyuvantes en este proceso.

Al inicio de las conversaciones, Luis narró lo que en Terapia Narrativa se denomina historia saturada de problemas, es decir, un relato con una atención y memoria selectiva que describe a la persona negativamente y que configura los pensamientos y la conducta de manera desfavorable (Freeman, Epston y Lobovits, 2001). El joven manifestó que el hecho de que su novia hubiera finalizado su relación con él le generaba confusión ya que era algo que no esperaba y que lo había sorprendido porque para él, una relación estable, como la que tenía, no se termina abruptamente. Dentro de la historia saturada de problemas que relata Luis a partir de su rompimiento, se evidencia la experimentación de emociones desagradables para el consultante y manifestaciones somáticas: *“me siento decaído y un poco confundido frente al rompimiento. Cuando Martha me pidió que terminásemos me sentí muy triste, perdí el apetito y evité hablar del acontecimiento con mi familia y otras personas cercanas”* (Luis, sesión 1, septiembre 2). Esta historia estaba rodeada y alimentada de confusión e incertidumbre; mientras experimentaba esto, se aferró a ideas sobre la justicia que lo limitaron para considerar otros puntos de vista: *“yo suponía que la relación tenía mucho futuro y que era muy formal y muy seria. Me siento frustrado por las dudas que Martha expresa y porque me parece que las razones que me ha dado para no estar conmigo son insuficientes, de alguna manera siento que la situación es injusta para mí”* (Luis, sesión 1, septiembre 2).

El hecho de que Luis considerara su relación como algo fuerte y estable deja ver el discurso dominante que había sostenido su vida previamente y que le permitía funcionar adecuadamente: *“esperaba que la relación que tenía con Martha pudiese ser algo recíproco, con un compromiso establecido, con confianza y respeto, una relación con mucha madurez donde ambos miembros fuéramos capaces de respetar los gustos y la independencia de cada uno, que se tratara de estar juntos con el objetivo de tener un futuro que incluyese además la idea de algo por siempre”* (Luis, sesión 1, septiembre 2). Sin embargo, al cambiar su experiencia, el discurso dominante que manifestaba que las relaciones eran para siempre, dejó de ser representativo para su vida, empezó a causarle malestar y a cuestionar lo que el amor significaba para él: *“el amor es extraño, ya que pareciera que el amor te lo da todo y de pronto no tienes nada, el hecho de que dos personas están juntas y*



*después simplemente dejan de estarlo”* (Luis, sesión 3, septiembre 23).

A lo largo de la conversación, mientras iba explorando la historia saturada de problemas, como terapeuta tomaba nota mental sobre aquellos elementos de la historia que podrían considerarse como recursos de Luis para ser utilizados posteriormente. En este sentido, pude apreciar que es un joven muy unido a su familia, tiene un círculo sólido de amigos, es una persona responsable y organizada, además de ser alguien que aprecia valores como la honestidad, la unión y el amor dentro de sus relaciones interpersonales (Jael, autoregistros de las sesiones 1 y 2). De igual forma, es un joven que tiene metas personales y planes a futuro, tal y como pude apreciar en su siguiente comentario: *“tengo interés por seguir teniendo una vida amorosa, ya sea con Martha o con alguna otra persona en el futuro, y en realidad pienso que por el momento puedo usar la terapia para hablar de mí en el amor”* (Luis, sesión 2, septiembre 9).

En el primer ejercicio de escritura terapéutica Luis escribió detallando como se sentía ante la situación que vivía y que lo llevó a consulta: *“mi duda es qué hacer, porque realmente no sé qué pasó. Mi espíritu me dice que puedo ayudar a reparar las piezas, pero quizás algunas no están, la verdad es que no lo sé ... me he sentido como la persona que va en un barco, y de repente por alguna razón, éste falla y ya no puede seguir avanzando, como si de repente hubiera golpeado algo a la embarcación tan fuerte y estable”* (Luis, ejercicio escrito, sesión 2, septiembre 9). En este fragmento se puede apreciar como la técnica de la escritura terapéutica permitió que Luis, de manera espontánea, hiciera alusión a una metáfora para describir su experiencia: *“... entonces tengo que saltar hacia el agua, con absolutamente nada conmigo, pues no me esperaba eso. Ya en el agua me encuentro una balsa de emergencia, y me subo a ella”* (Luis, ejercicio escrito, sesión 2, septiembre 9). Durante la sesión presencial, Luis regresa a la metáfora elaborada en su escrito, para ampliar la descripción de cómo se siente y lo que hace ante la situación: *“sé y estoy consciente de que el mar avanza, pero no por eso la dejo y anhelo regresar a esa parte de mi vida en la que me encontraba. Ha sido muy difícil, y a la vez muy complicado todo. Pero no bajo los brazos y sigo fuerte en muchos sentidos”* (Luis, sesión 2, septiembre 9).

La experiencia escrita por Luis, me permitió como terapeuta preparar para la sesión 3, el poema *Soledades* (Benedetti, 1974/2000). Una vez que el poema fue leído en consulta le pregunté: *“¿qué mensaje consideras que el autor podría estar aportando a una situación de rompimiento de pareja?”* (Jael, sesión 3, septiembre 23). Luis reflexionó y contestó: *“me hace pensar en que es real eso de que la felicidad con Martha no es para siempre, me doy cuenta que estamos solos, pero al mismo tiempo no lo estamos. Tiene sentido para mí el hecho de que en una relación amorosa cada quien puede estar pasando un proceso diferente. Es como estar juntos... pero no juntos físicamente, independientemente de lo que vaya a pasar después”* (Luis, sesión 3, septiembre 23). Al recurrir a la voz del autor del texto como testigo externo que es invitado a la conversación (Payne, 2006; White,

1997, 2009), se agregó una nueva perspectiva de la situación: *“imagino que Mario Benedetti me diría que lo que está pasando es normal, que le pasa a cualquier persona y que, así como él escribió en ese poema, nadie sabe cómo va a acabar una historia amorosa...”* (Luis, sesión 3, septiembre 23).

El proceso de deconstrucción de las ideas y significados de Luis en torno al amor y las relaciones de pareja, le permitió identificar otros relatos alternativos dentro de su discurso, es decir, aspectos de la experiencia vivida que quedan fuera del relato dominante y que constituyen una fuente de riqueza para la propia persona (White y Epston, 1993): *“me doy cuenta que cuando uno inicia una relación, uno está esperando algo y que las cosas no siempre salen como uno espera y a veces cuesta aceptarlo y que quizás no siempre es justa la forma en que se desarrollan las cosas y te desilusionas pero que tienes que aprender a manejar tus sentimientos y aunque el amor me sigue pareciendo extraño empiezo a darme cuenta de cosas que nunca había pensado antes, como por ejemplo la relación entre el amor y la soledad, no una soledad llena de tristeza o por abandono, sino ese hecho de que aunque uno esté con alguien, de todas maneras uno está solo y tiene que procesar muchas cosas por su cuenta”* (Luis, sesión 3, septiembre 23). Estas ideas de Luis en relación a lo mucho que puede cambiar el significado del amor se siguen retomando en las sesiones subsecuentes con la intención de engrosar una historia alternativa en relación a la experiencia del amor.

En el ejercicio de escritura realizado previo a la sesión 4, él manifiesta su experiencia en torno al amor describiéndolo como una situación extraña: *“El amor es extraño, lo pienso por la inconstancia. En eso de que una persona puede estar, después irse y después regresar... a veces pienso que siento eso, que el amor debería ser para siempre. Me sigue costando trabajo pensar que alguien pueda quererte un día y después dejar de quererte”* (Luis, ejercicio escrito, sesión 4, octubre 16). Otro elemento relevante que surgió de la experiencia de escritura fue la capacidad de evidenciar sus luchas personales y motivaciones: *“Pero es ahí donde descubrimos de qué estamos hechos, de dónde viene nuestra verdadera fuerza y la capacidad para seguir sale a la luz. Estando solos aprendemos tanto de nosotros, esto yo creo porque tenemos tiempo de pensar sobre nosotros mismos, nuestros intereses y prioridades que no pueden quitarse por situaciones adversas”* (Luis, ejercicio escrito, sesión 4, octubre 16).

Para continuar ampliando el significado del amor, introduje la externalización en la conversación al utilizar el nombre Amor Extraño para referirme a cómo es su experiencia entorno al amor. La externalización insta al consultante a personificar y/o cosificar los problemas con la intención de poder hablar de ellos desde una posición distinta, en la que las cualidades o atributos asignados a las dificultades se hacen menos constantes y restrictivos (White y Epston, 1993). Al referirme a la situación de Luis como Amor Extraño, generamos una conversación en la que exploramos la vivencia de Luis en torno a su experiencia: *“[refiriéndome a su escrito] ...pensé especialmente en esa idea de todo o nada. Cuando describiste al Amor*

*Extraño hablaste de algo que te derriba porque te lleva de tener todo a tener nada. Hiciste referencia al amor como algo perfecto que te da vida, seguridad y te hace invencible pero que también te deja impaciencia, angustia, miedo y desesperanza cuando lo pierdes. Y mencionaste esa idea del amor irrompible que te hace fuerte y de cómo cuando esto no es así te sientes desilusionado, impotente y vulnerable y de hecho caes en una noche que no amanece”* (Jael, reflexión sesión 4, octubre 16). Al poner en claro la versión problemática de la historia de Luis a partir de la externalización, se favoreció la deconstrucción de una visión totalizadora que le impedía considerar otros significados del amor: *“De verdad me sentí así pero ahora voy entendiendo un poco más lo extraño del amor. Que no todo es precisamente de un modo u otro, así tan fatalista, con tanta intensidad”* (Luis, sesión 4, octubre 16).

Continuando la construcción de la historia alternativa en relación a la experiencia del amor, indagué como había sido esto para otras personas significativas en su vida: *“ahora que lo pienso en realidad, no hay relaciones amorosas cercanas que me gustaría repetir o tener una similar a ellas. Mi abuelo era muy machista y creo que no siempre trató bien a mi abuela y mi tío, por ejemplo, él engañó a mi tía... eso hace que piense que el amor es extraño y también difícil. Al hablar de las relaciones de mi familia veo que todas tienen algo, infidelidad, machismo, desgaste, aunque estén juntos... hay esas cosas. Eso me da miedo, que porque el amor sea permanente se pueda seguir con alguien y que un día esa persona se dé cuenta que ya no quiere estar conmigo o que ya no me ama o que lleguemos a algo como las personas de mi familia”* (Luis, sesión 4, octubre 16). A través del análisis del discurso familiar sobre el amor, observé que en el entorno más cercano a Luis existe la idea de “permanecer” con la pareja a pesar de todo; sin embargo, a partir de la conversación, surge la idea de que la permanencia en una relación no debe ser a toda costa. La idea dominante de Luis sobre la permanencia en la relación como una expresión total e incuestionable del amor empezó a modificarse y a incluir otras posibilidades.

Para continuar engrosando la historia alternativa de que las relaciones amorosas pueden terminar, leí un fragmento de la novela *El momento en que todo cambió* de Douglas Kennedy (2014), el cual habla sobre cómo las personas deciden seguir caminos separados después de estar en una relación amorosa. Nuevamente, recurriendo a la técnica de testigos externos le pregunté a Luis qué pensaba que el autor del fragmento le diría en función de esos momentos cuando el amor se acaba, a lo que contestó: *“Creo que me hablaría de cómo el amor puede terminar aun cuando amas a alguien tanto como él la amaba a ella. Eso fue justo lo que llamó mi atención, que al final de cuentas, él tuvo que seguir su camino porque las cosas se complicaron tanto y creo que me diría que esas cosas pasan. No sé si me hablaría de culpables, pero creo que me hablaría de que esas cosas suceden en el amor, que a veces te toca continuar tu camino por tu cuenta y a la otra persona también”* (Luis, sesión 4, octubre 16). En la reflexión anterior se evidencia una ampliación del discurso de Luis en relación al amor, al enfatizar que las relaciones

pueden terminar por otras razones distintas a la falta de amor.

La deconstrucción de la historia saturada del problema y del discurso dominante, dio paso a una nueva descripción del amor que le permitió a Luis comparar su discurso inicial centrado en una sola perspectiva, con un nuevo discurso que abrió el camino a nuevas posibilidades en cuanto al amor: *“Creo que desde el amor utópico sería ver el amor como un sueño, como algo perfecto, como algo que no termina, que es eterno y que es muy romántico. Y desde el amor en primera persona es como entender que el amor es más bien un sentimiento, algo que pasa en la vida y que tiene cosas buenas y malas, que no tiene que ser tan duradero”* (Luis, sesión 5, octubre 21).

La capacidad que tienen los textos escritos de brindar la oportunidad de reflexionar sobre uno mismo en el tiempo, es decir, ampliar el panorama de conciencia, se hizo evidente: *“...la verdad es que cuando terminé con Martha pensaba, pensaba mucho, mientras comía o por las noches y ahora sigo pensando, aunque creo que ahora pienso cosas diferentes, por ejemplo, me puse a releer las cosas que he escrito para enviarte y la verdad es que sé que muchas suenan exageradas pero en ese momento así lo sentía y me doy cuenta que soy muy apasionado y muy romántico, y no es que he dejado de serlo, pero ahora estoy aprendiendo a entender mejor el amor y las cosas que pueden pasar”* (Luis, sesión 5, octubre 21). De igual forma, para ampliar la conciencia sobre uno mismo, las preguntas de panorama de conciencia: *“¿Qué tendrías que saber de ti mismo para que te des la oportunidad de creer o no en el amor en un momento determinado?”*, y las de carácter relacional: *“¿Y qué tendrías que saber de la otra persona para darte la oportunidad con ella?”* (Jael, sesión 5, octubre 21) son medios para construir una nueva versión del amor, como una experiencia en donde las personas toman decisiones propias y las cosas no suceden simplemente de manera azarosa e inesperada.

El ejercicio de escritura que realizó Luis y que llevó a la sesión 6 generó una mayor conciencia sobre sí mismo: *“Me di cuenta que sí soy una persona apasionada y que me apego mucho, me involucro en las cosas, me preocupo y me entrego a aquello que me importa y no sólo en el amor. Cuando escribía esto me di cuenta que me estaba sirviendo para conocerme... soy una persona apasionada y es verdad que también quiero estar en una relación pero... no puedo darle todo solo a esa relación porque entonces puedo olvidarme de las cosas que yo quiero también. Es como que necesito entender que no tengo que cambiar al Luis apasionado que soy, pero sí modificar algunas cosas”* (Luis, sesión 6, octubre 28). Al reflexionar sobre sí mismo, Luis empezó a vislumbrar una nueva versión de él y una identidad más a fin a su narración favorita de él mismo.

Cuestionar la historia dominante permitió también que Luis reflexionara sobre su papel dentro de la relación, saliendo de la perspectiva única que lo victimizó y que perpetuaba el malestar en su vida: *“puedo darme cuenta de mi responsabilidad y de qué no se trata solamente de lo que yo pensaba, sino de cómo ella se estaba sintiendo con lo que pasaba. Y también el hecho de que tienes que tomar en cuenta*

*al otro en una relación, no sólo ver lo que tú sientes”* (Luis, sesión 6, octubre 28)

Utilizando nuevamente la lectura dentro de las sesiones, me decidí a proponerle a Luis la lectura de un fragmento de la novela *La emoción de las cosas* de Ángeles Mastretta (2013); con la intención de generar una reflexión sobre las ideas que él pensaría que podría tener la escritora, a partir de conocer su experiencia en el amor. La intención de esta propuesta fue generar un diálogo entre él y la escritora, ambas personas apasionadas de la vida. De esta conversación quisiera resaltar el siguiente comentario: “...*creo que se trata de ser apasionado y de no dejar ninguna cosa de la vida de lado... que hay que hacer un manifiesto de compromiso de esta manera de ser apasionado... (mi manifiesto diría) que ahora sé que pase lo que me pase en la vida no me dejaré vencer, que si caigo no me quede ahí. Que puedo comprometerme a perdonar y a entender a los otros y que puedo no cerrarme a ver las ideas de los otros. Y lo más importante que puedo ser yo y no cambiar por otra persona, sino incluir en mi vida a la otra persona y saber que tampoco puedo pretender cambiarla*” (Luis, sesión 6, octubre 28).

Un aspecto relevante de las conversaciones con Luis radicó en detectar los acontecimientos extraordinarios, es decir, de aquellos aspectos de la experiencia vivida (sucesos, sentimientos, intenciones, pensamientos, acciones, etc.) que quedan fuera del relato dominante y que se convierten en terreno fértil para el engrosamiento de la nueva narración (White y Epston, 1993). Para la sesión 7, como terapeuta pude apreciar un acontecimiento extraordinario a partir del cambio en el lenguaje de Luis, quien para este momento se expresaba cada vez más en primera persona y en activo. Para ampliar lo anterior, como terapeuta me enfoqué en evidenciar estas diferencias a partir de preguntas de panorama de la conciencia: “*¿Qué te dice de ti mismo dentro de este proceso, que ahora puedas hablar de las cosas que vas a hacer y no sólo de las cosas que a veces te suceden?*” (Jael, sesión 7, noviembre 4). A partir de la respuesta de Luis, pude apreciar la reafirmación de su capacidad para notar la influencia de sus propias acciones sobre las relaciones interpersonales que establece: “*Pues que a veces uno atribuye cosas a las personas con las que estás y sólo ves esa parte de la situación, y que, a través de un proceso como éste vas dándote cuenta de la influencia que tú tienes en la relación. Y no sé... también te das cuenta de que el amor acaba y que no acaba porque tiene que acabar, sino que las personas toman decisiones y pasan por procesos y si niegas que el amor se acaba, más te aferras a él y te lastimas*” (Luis, sesión 7, noviembre 4).

En la comunicación digital establecida con Luis previa a la sesión 8, le planteé la posibilidad de que elaborara, como ejercicio de escritura, una carta de su yo actual a su yo del futuro, y que éste último le respondiera al yo actual. Posteriormente, en la sesión presencial, conversamos sobre su experiencia en este proceso, en el que se ubicó como un hombre 10 años mayor: “*...reflexioné y decidí cuando estaba escribiendo, que aunque sí quería hablar de tener pareja, que era más acertado no hablar de vivir felices por siempre o solo centrarme en las promesas amorosas porque al final pensar de ese modo me lastima mucho... todo eso del amor para*



*siempre y como muy utópico fueron ideas que yo tenía y que aplicaba a mi relación con Martha, ahora que me doy cuenta que el amor no necesariamente tiene que ser así para ser una experiencia real, me doy cuenta que es verdad que una ruptura puede doler y ser difícil pero que las ideas que tienes sobre el amor lo pueden convertir en algo todavía más difícil, creo que por eso, para mí, antes de la terapia el panorama seguía tan nublado”* (Luis, sesión 8, noviembre 11). La intervención durante esta sesión contribuyó a fortalecer la historia alternativa del amor en la vida de Luis al nutrirla de sus propias reflexiones. Así, la conversación no sólo contribuyó a ampliar la visión de Luis sobre los acontecimientos que lo llevaron a terapia, sino también generó una revisión del papel de los discursos familiares y sociales, como elementos que construyen y deconstruyen esta experiencia: *“creo que saber cómo la relación con mi familia influye en mis relaciones amorosas es una forma de hacer más realista el amor”* (Luis, sesión 8, noviembre 11).

Las sesiones posteriores sirvieron para seguir engrosando la historia alternativa a partir de distintos tipos de preguntas: de influencia relativa *“...ahora que sabemos que siempre habrá discursos de personas importantes que pueden influirnos ¿cómo crees que podrías contrarrestar la influencia de estos discursos cuando no te resulten tan útiles para ampliar o cambiar tu perspectiva?”*; de tipo relacional *“¿Te sorprendió que tu abuela te apoyara?”* (Jael, sesión 9, noviembre 18); o incluso mis propias reflexiones: *“O sea, que se trata más bien de flexibilizar el pensamiento y no tener expectativas tan deterministas. Es como si la gente todavía puede sorprendernos”* (Jael, sesión 9, noviembre 18). La columna de Mary Schmich (1991) que incluyó su escrito denominado *Wear sunscreen*, traducido como Usa protector solar, que leímos durante la sesión 9, permitió la reflexión sobre los temas que las personas consideran significativos y cómo deciden o no escucharlos.

Conforme avanzaba el proceso, el discurso de Luis se muestra más flexible, al tiempo que él se va sintiendo más cómodo con esta nueva narración de vida preferida: *“Creo que tiene que ver con el hecho de reconocer que todos hacemos eso, todos queremos dominar, todos luchamos por aprender a lidiar con eso y que todos sentimos tristeza si perdemos, o todos queremos ganar. Y eso no nos hace malas o buenas personas, sólo somos personas y vamos aceptando eso en nosotros y en los otros... el amor nos ayuda a que una persona sea más una persona y a que te des cuenta que en una relación dos seres individuales se unen, ninguno pertenece al otro y tienes que respetar y aceptar eso para estar más tranquilo, para disfrutarlo más”* (Luis, sesión 10, noviembre 25).

Las preguntas orientadas a la reflexión coadyuvaban la construcción de la nueva historia:

*“¿Qué sucedió para que asumieras la responsabilidad de tus decisiones y ahora te sientas más libre y menos culpable con respecto a ellas?”* (Jael, sesión 10, noviembre 25).

*“Me ayudó mucho el cuestionar, dudar de las cosas. Creo que yo estaba, como ya he dicho antes, enfocado en una sola cosa y cuando empecé a darme cuenta de*



*lo que yo había hecho o no había hecho y de lo que pensaba y de donde venía todo eso, empecé a darme cuenta que podía salir de ese camino que como que ya tenía trazado y podía empezar a elegir por mí mismo, porque ya me sentía más seguro sobre lo que estaba pensando y tenía más claridad de la situación, sobre todo de mí mismo y lo que quiero”* (Luis, sesión 10, noviembre 25).

En el ejercicio escrito que se retomó en la sesión 11, Luis habló sobre su experiencia y aprendizajes durante el proceso psicoterapéutico y sobre los aspectos de su identidad que se mantuvieron y que se modificaron en las conversaciones. De igual forma, como una voz más, yo también manifesté mis reflexiones: *“Revisé el texto que escribiste donde hablabas de todo lo que aprendiste durante este proceso. Muchas cosas me llamaron la atención y aunque reconocí cambios de pensamiento, de actitudes y de comportamientos, sigo reconociendo a ese Luis apasionado que asume la vida con intensidad”* (Jael, sesión 11, diciembre 2). Esta reflexión permitió incluir en la descripción personal aspectos que antes Luis no consideraba: *“Sí, creo que sigo siendo esa persona apasionada, solo que ahora puedo controlar el apasionamiento pues ahora pienso más las cosas, no me relajo simplemente y me quedo con mis ideas, sino que reflexiono más”* (Luis, sesión 11, diciembre 2).

El poema griego “Ítaca” de Constandinos Cavafis (1911/2015) el cual toma como base la historia del viaje de Odiseo en la obra de literatura clásica “La Odisea”, y compara, metafóricamente, la vida con un viaje, permitió aproximar el proceso terapéutico al cierre. Con este texto como inspiración, orienté mis preguntas a la búsqueda del mensaje que Luis construyó a partir de su participación en este proceso terapéutico:

Jael: *“Como dice el poema. ¿Qué último mensaje te dejaría este texto final”*

Luis: *“Que la vida o el amor o todo en esta vida es un viaje, que al principio puede que no sepas mucho lo que va a pasar, pero que en el camino aprendes, disfrutas, sufres, sigues, que no se trata de lo que uno imagina que será sino de lo que es y lo mucho que puedes crecer y como cuando ya has pasado todo, lo que realmente es valioso es lo que sucedió y te dio aprendizajes, las experiencias que pueden cambiarte y hacerte mejor”* (sesión 11, diciembre 2).

### **Análisis crítico de la estrategia de la escritura terapéutica y la lectura, durante el proceso de Terapia Narrativa**

Continuando con el espíritu del documento que enfatiza la horizontalidad en la relación terapéutica, e incorpora la voz del consultante en el proceso de evaluación del mismo (White y Epston, 1993), en este apartado se revisa la experiencia de Luis en torno al proceso de lectura y escritura terapéutica. Para lograr lo anterior se retoman los comentarios íntegros, expresados por Luis durante la última sesión del proceso terapéutico (sesión 12, diciembre 9), mis propias reflexiones y la de teóricos que han abordado el área.

Retomando mi propia experiencia como participante y testigo de las con-

versaciones terapéuticas, quisiera retomar las ideas de Pennebaker (2004), quien explica que el proceso de escribir ocurre en múltiples niveles (cognitivo, emocional, social y biológico) haciendo difícil que se esboce una explicación de todo su funcionamiento de manera unificada. Este impacto multinivel pude apreciarlo en Luis a través del siguiente comentario: *“Escribir me ayudó a ordenar mis ideas, mientras escribía y también al leer lo que escribí me daba cuenta de lo que en realidad estaba pensando, además me servía para calmarme y desahogarme cuando me sentía muy saturado por mis sentimientos. Pero lo más importante es reflexionar sobre cómo soy, quién soy en el amor y en mis relaciones con otras personas, el ser apasionado, pero también ser capaz de reflexionar y controlar o cambiar lo que siento o pienso”*.

Las estrategias de lectura y de escritura, implementadas a lo largo de estas conversaciones sustentadas desde el enfoque teórico de la Terapia Narrativa, comparcieron la utilización del lenguaje como medios que contribuyeron a la construcción de la nueva identidad a partir de las narraciones (Payne, 2006; Bruner, 1990; Field, 2006; Bolton, 2005) En este proceso se evidenció que el sentido de identidad que, como plantea Taylor (2008), se construye y puede cambiar: *“[escribir me permitió reflexionar sobre cómo soy, quien soy en el amor y en mis relaciones con otras personas, el ser apasionado pero también ser capaz de reflexionar y controlar o cambiar lo que siento o pienso”*.

La estrategia de usar la lectura para enriquecer las sesiones permitió que Luis contrastase su experiencia con la de otras personas, y que pudiera reflexionar sobre la diferencia entre ambas experiencias: *“me ayudó a darme cuenta que no está mal sentirte así pero además me di cuenta que hay muchas otras perspectivas sobre el amor y que son cosas que cada quien va viviendo de acuerdo a su edad o sus experiencias, pero que es una experiencia más y que es algo que ahora soy capaz de ver así”*. Las reflexiones al respecto favorecieron la deconstrucción de su discurso amoroso unitario y las voces de los autores literarios, enriquecieron su narrativa permitiéndole identificar nuevos significados ante las experiencias y opciones de cambio (Payne, 2006).

Las lecturas de los textos literarios que se fueron integrando al proceso terapéutico permitieron que Luis pudiese pensar sobre su situación de una forma diferente. Luis fue construyendo una historia alternativa en la que emergió una nueva forma de ver y hablar sobre su motivo de consulta: *“...me fue útil [escuchar opiniones de otros autores] porque para empezar podía identificarme con lo que ellos habían escrito y de alguna manera saber que otras personas, especialmente personas con cierto estatus o personas famosas hayan pasado por algo similar, me hacía sentir como más normal, porque es darte cuenta que a todos les puede pasar algo así”*. El comentario anterior recuerda lo planteado por Keeling y Bermúdez (2006, en Vaandrager y Pieterse, 2008), al afirmar que el proceso de escritura se convierte en un medio para tomar conciencia sobre el proceso de vida y sanar las heridas personales.

En cuanto a la estrategia de usar documentos literarios que relatan las experiencias de otros autores, esta actividad generó que Luis aumentase su perspectiva de la situación vivida, tal y como se evidencia en el siguiente comentario: “[refiriéndose al proceso de lectura] *me ayudó a darme cuenta que no está mal sentirte así pero además me di cuenta que hay muchas otras perspectivas sobre el amor y que son cosas que cada quien va viviendo de acuerdo a su edad o sus experiencias, pero que es una experiencia más y que es algo que ahora soy capaz de ver así*”. Como puede apreciarse, esta experiencia favoreció la deconstrucción de su discurso sobre lo que es el amor al obtener una visión más amplia de sus experiencias, y las voces los autores literarios generaron una influencia sobre su propia narrativa (Payne, 2006).

Finalmente, puedo decir que esta intervención que utilizó las estrategias de la escritura terapéutica y la lectura de textos, evidencia lo que Newman (2008) plantea, que ambas estrategias coadyuvan a construir significados desde un papel activo, actuando de forma directa sobre los recuerdos y los significados de la vida y ampliando la identidad de las personas. Lo anterior se evidencia en el siguiente comentario de Luis: “[hablando sobre su experiencia con el amor a partir de la terapia] *Al ir escribiendo me di cuenta que [todo] es una experiencia y que el amor es algo que compartimos por etapas con otras personas y que, si se acaba y alguien se va, no se lleva el amor que tienes, el amor se queda contigo, es algo que está dentro de ti. La verdad es que releí lo que escribí y pude notar que al principio sentía que el amor era algo muy intenso, algo muy catastrófico, pero luego me di cuenta que fui cambiando de idea, fui aceptando las cosas como van pasando y me di cuenta que uno conserva el amor, aunque las personas se vayan*”.

### **Reflexiones finales**

Al fundamentar este proceso terapéutico desde la Terapia Narrativa, asumí que el lenguaje es el vehículo que construye la realidad (White y Epston, 1993) y la identidad (Bruner, 1990; Taylor, 2008). Durante las conversaciones terapéuticas acompañé a Luis en la construcción de una historia alternativa que le permitió integrar nuevos significados a su experiencia del amor, entender que las relaciones que mantenemos afectan los significados que construimos y que este proceso es bidireccional (Payne, 2006).

Al concluir con la fase de intervención se puede observar que la historia alternativa que Luis construyó, evidencia la deconstrucción de los discursos familiares, sociales y personales en relación al amor. A partir de las reflexiones deja de buscar “buenos” y “malos” dentro de las historias, y la nueva descripción que hace del amor lo posiciona como una experiencia más de la cual hay que aprender. Esta nueva versión del amor, le permitió adaptarse a los cambios en su relación y le permite de alguna forma predecir, que este aprendizaje le acompañará en el viaje personal que significa amar y ser amado.

La estrategia de la lectura y escritura terapéutica que se describieron en este documento le permitió hacer conexiones entre lo que ya sabía y la nueva

información. El ejercicio de la escritura le otorgó a Luis mayor poder para editar y re-editar su narración al reflexionar sobre sí mismo, sus relaciones y los discursos familiares y sociales sobre el amor. A partir de los mismos pudo integrar las voces de los autores que, como testigos externos, aportaron nuevas perspectivas que fortalecieron la deconstrucción de la historia saturada del problema (discurso dominante) y que enriquecieron la historia alternativa del amor en la vida de Luis, con sus experiencias y sus argumentos.

Para finalizar este trabajo, retomo ahora la voz de Luis, quien a partir de una metáfora describe su experiencia de lo que significó para él su paso por un proceso terapéutico que construyó y fortaleció su conocimiento sobre él mismo en esta nueva historia: "...*el mapa es lo que marca el camino y creo que conocerme a mí es el camino. Estoy seguro que si no hubiera venido al psicólogo no hubiera pensado diferente sobre toda esta situación. En este proceso te conoces, te quieres y creces. Ese es el camino que te guiará*" (Luis, ejercicio de escritura, sesión 7, noviembre 4).

### Referencias bibliográficas:

- Anderson, C. M. y MacCurdy, M. M. (2000). *Writing and Healing: Toward an Informed Practice*. Urbana, IL: The National Council of Teachers of English.
- Benedetti, M. (2000). *Antología Poética*. Buenos Aires, Argentina: Sudamericana (Trabajo original publicado en 1974).
- Bolton, G. (2005). Introduction: writing cures. En G. H. Bolton, *Writing cures. An introductory handbook of writing in counselling and therapy* (pp. 1-4). Londres, Reino Unido: Taylor & Francis.
- Bolton, G. (2006). Introduction: What this book offers and why. En G. F. Bolton, *Writing works. A resource handbook for therapeutic writing workshops and activities* (pp. 13-18). Londres, Reino Unido: Jessica Kingsley Publishers.
- Bolton, G., Field, V. y Thompson, K. (2011). Preface. En G. F. Bolton, *Writing routes: A Resource Handbook of Therapeutic Writing* (pp. 11-16). Londres, Reino Unido: Jessica Kingsley Publishers.
- Bruner, J. (1990). *Actos de significado: Más allá de la revolución cognitiva*. Madrid, España: Alianza editorial.
- Burton, C. M. y King, L. A. (2004). The health benefits of writing about intensely positive experiences. *Journal of Research in Personality*, 38(2), 150-163. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(03\)00058-8](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(03)00058-8)
- Carey, M. y Russell, S. (2003). Outsider-witness Practices: Some Answers to Commonly Asked Questions. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 1, 3-16. Recuperado de: <https://search.informit.com.au/documentSummary;dn=632633307962561;res=IELIND>
- Cavafis, C. P. (2015). *Ítaca*. Madrid, España: Nordica Libros (Trabajo original publicado en 1911).
- Epston, D. (2019). Moral Character, Moral Agency and the Genres of the Representation of Others. *Revista De Psicoterapia*, 30(114), 171-194. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.325>
- Fair, C., Connor, L., Albright, J., Wise, E. y Jones, K. (2012). "I'm positive. I have something to say": Assessing the impact of a creative writing group for adolescents living with HIV. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 383-389. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.010>
- Field, V. (2006). Introduction: running groups. En G. F. Bolton, *Writing works. A resource handbook for therapeutic writing workshops and activities* (p. 17). Londres, Reino Unido: Jessica Kingsley Publishers.
- França-Tarragó, O. (2005). *Ética para psicólogos. Introducción a la Psicoética* (5ª ed.). Bilbao, España: Desclee de Brouwer.
- Freeman, J., Epston, D. y Lobovits, D. (2001). *Terapia narrativa para niños. Una aproximación a los conflictos familiares a través del juego*. Barcelona, España: Paidós.
- Hernández-Sampieri, R., Fernández-Collado, C. y Baptista-Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación* (5ª ed.). México, México: Mc.Graw-Hill Interamericana.

- Hilse, C., Griffiths, S. y Corr, S. (2007). The impact of participating in a poetry workshop. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(10), 431 – 438. <https://doi.org/10.1177%2F030802260707001004>
- Keeling, M. L. y Bermudez, M. (2006). Externalizing Problems Through Art and Writing: Experience of Process and Helpfulness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 32(4), 405-419. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2006.tb01617.x>
- Kennedy, D. (2014). *El momento en que todo cambió*. México, México: Booket.
- Lepore, S. J. y Smyth, J. M. (2002). *The writing cure: An overview*. Washington, DC: American Psychological Association.
- López Noguero, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *Revista de Educación*, 21(4), 167-179.
- Mastretta, A. (2013). *La emoción de las cosas*. México, México: Seix Barral Biblioteca Breve.
- Mazzeo, T. J. (2012). *Writing creative nonfiction. Course guidebook*. Chantilly, VA: The Great Courses.
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: personal myths and the making of the self*. Nueva York, NY: The Guilford Press.
- Montesano, A. y Ness, O. (2019). La carta relacional en terapia de pareja: Un recurso narrativo para la reconstrucción de la ética y el bienestar interpersonal [The relational letter in couple therapy: A narrative resource for the reconstruction of interpersonal ethics and welfare]. *Revista de Psicoterapia*, 30(114), 107-128. <https://doi.org/10.33898/rdp.v30i114.323>
- Newman, D. (2008). Rescuing the said from the saying of it: living documentation in narrative therapy. *The International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 3, 24-34. Recuperado de: <https://search.informit.com.au/documentSummary;dn=023577376445778;res=IELHEA>
- Payne, M. (2006). *Narrative Therapy. An introduction for counsellors*. Londres, Reino Unido: SAGE publications.
- Pennebaker, J. W. (2004). Theories, therapies, and taxpayers: On the complexities of the expressive writing paradigm. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(2), 138–142. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph063>
- Polkinghorne, D. E. (1991). Narrative and self-concept. *Journal of Narrative and Life History*, 1(2-3), 135-153. <https://doi.org/10.1075/jnlh.1.2-3.04nar>
- Richardson, L. y Adams St. Pierre, E. (2005). Writing. A method of inquiry. En N. K. Denzin (Ed.), *The SAGE handbook of qualitative research* (pp. 959-978). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Schaefer, A. H. (2014). Psicoterapias postestructuralistas y factores de cambio: posibilidades para una práctica efectiva. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 52(3), 177-184. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272014000300005>
- Schmich, M. (1991, junio 1). Advice, like youth, probably just wasted on the young. *Chicago Tribune*. Recuperado de: <https://www.chicagotribune.com/columns/chi-schmich-sunscreen-column-column.html>
- Taylor, J. A. (2008). *The construction of identities through narratives of occupations* (Tesis Doctoral, Universidad de Salford). Recuperada de: <http://usir.salford.ac.uk/id/eprint/1946/>
- Vaandrager, C. y Pieterse, H. (2008). The pen and the couch: possibilities for creative writing and narrative therapy in South Africa. *The Social Work Practitioner-Researcher*, 20, 391-406.
- White, M. (1997). *Guía para una terapia familiar sistémica*. Barcelona, España: Gedisa.
- White, M. (2002). *El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas*. Barcelona, España: Gedisa.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. Nueva York, NY: Norton.
- White, M. (2009). Narrative Therapy. En N. Murdock, *Theories of counseling and psychotherapy: a case approach* (pp. 490-513). Londres, Reino Unido: Pearson.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona, España: Paidós
- Yagelsky, R. P. (2009). A thousand writers writing: seeking change through the radical practice of writing as a way of being. *English Education*, 42(1), 1-28.