

Escritura terapéutica y Vivencias personales

Therapeutic writing and personal experience

César Jara¹

Carolina González²

Andrea Ramírez³

RESUMEN

En la presente revisión se procede a exponer una modalidad terapéutica basada en la expresión escrita de las vivencias. Se describen sus características, ventajas sobre la expresión verbal, fundamentos neuropsicológicos que respaldan su eficacia y aplicación en el tratamiento del T.E.P.T (Trastorno de Estrés Post Traumático).

Palabras clave: Escritura terapéutica, Terapia narrativa escrita, Trastorno de estrés post-traumático.

ABSTRACT

In this review, a therapeutic modality based on the written expression of experiences is presented. Its characteristics, advantages over verbal expression and neuropsychological foundation that support its effectiveness and its application in PTSD (Post Traumatic Stress Disorder) are described.

Key Words: Therapeutic Writing, Written narrative therapy, Post-Traumatic stress disorder

INTRODUCCIÓN

“El lenguaje crea realidades”

Humberto Maturana

La cura por la escritura

El surgimiento de este recurso comenzó a partir de la década de los 80. Entre los factores que contribuyeron a su desarrollo se encuentran la modificación del dispositivo tradicional de sesiones regulares de psicoterapia, el desarrollo de nuevas estrategias terapéuticas para el tratamiento de episodios traumáticos y las modificaciones del modelo de psicoterapia derivado de la aparición de la terapia cognitiva conductual.

Al respecto podemos decir que el lenguaje escrito tiene las propiedades de ser un mensaje simbólicamente “cargado” a diferencia del hablado, que es más etéreo y como dice el refrán “...las palabras se las tiene a llevar el viento...”.

A diferencia del *pensamiento oral* que se caracteriza por ser más fluido e improvisado, en que se permiten más errores, basado en la acción y en la producción; el pensamiento escrito se caracteriza por ser más metódico, centrado en la categorización y procurando evitar los errores.

Del mismo modo configura un sistema no automático de expresión e implica cierta demora entre la configuración mental y la puesta en el acto de la comunicación. Es especialmente útil cuando otras formas de comunicación resultan insuficientes.

1 Psiquiatra. Centro de Estudios Psicológicos. CEAPSI. Chile. Correspondencia a: cjara.vargas@gmail.com

2 Psicóloga. Centro de Estudios Psicológicos. CEAPSI. Chile.

3 Psicóloga. Centro de Estudios Psicológicos. CEAPSI. Chile.

Se aprecia que cuando damos espacio a la escritura, experimentamos una relación con nosotros mismos, en que, el escribir, si bien es un proceso más lento que el pensar, nos obliga a estampar las ideas con detalle y observación.

El escribir nos invita a reflexionar, contando nuestra historia y reescribiéndola y en la medida que vamos corrigiendo o profundizando lo que queremos expresar, también vamos transformándonos en observadores de nuestro propio relato.

Las técnicas narrativas escritas tienden a fijar un significado, crear una nueva categoría: a decir decir que algo es o que yo soy, siendo un paso estratégico significativo en crear nuevos significados.

De esta forma, es una experiencia que nos acerca a ser más conscientes de nosotros mismos y de nuestro 'ser - en - el- mundo'.

Las técnicas de intervención escrita son variadas, procederemos a continuación a detallarlas:

Cartas terapéuticas

Deben tener una estructura de carta.

Son útiles para aproximar la terapia a la vida cotidiana.

Cumple con objetivos específicos: invitación, despido.

Certificado

Aprovechan la metáfora de acreditación institucional.

Deben señalar claramente los logros por los que se otorgan.

Diarios

Deben ajustarse a las preferencias y características del cliente.

Son una herramienta para la elaboración narrativa posterior

Una técnica especial, es la *Expresión emocional*.

Está validada para el trabajo con sucesos estresantes o traumáticos.

Su procedimiento consiste en promover la Escritura continua 15 a 20 minutos diarios durante 3 -4 días consecutivos.

Cada día se profundiza más en implicaciones relacionales, personales y para los escenarios de acción y conciencia.

Aumenta el sentido de autoría y la complejidad y coherencia de la narrativa.

Terapia Narrativa y Trauma

La Terapia Narrativa se ha aplicado en el desbloqueo de los síntomas del Estrés Post Traumático.

Se ha estructurado a partir de la técnica narrativa llamada: Novela del Trauma (Nardone, Cagnoni y Milanese, 2007).

Metodología.

El paciente tendrá que poner por escrito, en una especie de narración y de la manera más detallada posible, todos los detalles del trauma pasado: imágenes, sensaciones, recuerdos, pensamientos.

A diario tendrá que volver a recorrer por escrito aquellos terribles momentos vividos, hasta que sienta que ha explicado cuanto era necesario decir. Con posterioridad deberá exponer sus escritos al terapeuta.

La prescripción de la novela da a la persona la libertad de escoger lo que desea escribir y como escribirlo

Cuando una persona está influida negativamente por un trauma, los registros de lo sucedido quedan almacenados en la memoria implícita (o de los sistemas corpóreos), más que en la narrativa; la persona tiende además a mantener las emociones negativas y las sensaciones físicas del acontecimiento original.

Pareciera como si los recuerdos del trauma permanecieran encajados o bloqueados dentro del sistema nervioso, sin embargo, cuando se elaboran las informaciones, pueden transferirse a la Memoria Narrativa, de este modo las sensaciones corpóreas y los sentimientos negativos asociados tienden a desaparecer.

La repetición diaria de la narración lleva a la persona a vivirlas como algo no intrusivo e incontrolable, sino como algo gestionable, alejándose de manera gradual y progresiva del ámbito de los afectos nocivos.

CONCLUSIONES

Finalmente recapitulando sobre los afectos positivos de la terapia narrativa escrita:

Las cartas y los correos electrónicos potencian un sentido de cualidad personal, contribuyen a la valoración de nosotros mismos, implican que somos importantes para alguien, crean el sentido de la relevancia personal y de la audiencia.

Nuestra lucidez de escritura nos permite, descubrir los deseos y necesidades de nuestro ser real (hasta cierto punto nuestro verdadero yo), tomar conciencia de aquello nos permite volver a contactarnos con él y beneficiarnos de su energía, siendo energía.

Las cartas terapéuticas permiten traer relaciones con terceros significativos a la sesión y generar historias alternativas sobre esas relaciones.

Las cartas terapéuticas tienen un gran impacto en los logros de vida, restablece en nosotros la buena vibración y nos pone en contacto con nuestras fuerzas espirituales, nos permite revivir el pasado y “mágicamente” dar otro final al trauma vivido con anterioridad, resignificar el dolor en el análisis en frío,

La labor de escritura honesta pasa por tomas de conciencia a veces dolorosas, sin embargo, siendo una energía de vida, restablece en nosotros la buena vibración y nos pone en contacto con nuestras fuerzas espirituales y también con las fuerzas reparadoras inherentes a nuestro ser esencial.

Se ha apreciado que cuando se expresa una idea por escrito, no solo se trata de transferir el contenido exacto de tu mente al papel o formato digital; al escribir se crean nuevos conocimientos que antes no existían; cada palabra que se escribe desencadena cascadas mentales o asociaciones internas, que pueden dar lugar a nuevas ideas, este fenómeno se denomina “efecto generación”.

El pensamiento no sólo produce la escritura, la escritura también enriquece el pensamiento, proceso denominado “ganancia de desapego” -ventaja funcional de exteriorizar los pensamientos-. El exteriorizarlos ha demostrado mejoría en los indicadores de salud mental y en diversos ámbitos del acontecer personal.

Y finalmente se hace alusión a una cita de Nietzsche que sintetiza la búsqueda de la salud y se asociaría a esta modalidad terapéutica.

“De tu finalidad, de tu horizonte, de tus fuerzas, de tu impulso, de tus errores y especialmente de los fantasmas de tu alma depende la determinación de que habrá de significar salud, incluso para tu cuerpo” F. Nietzsche

Bases Neurobiológicas de la Terapia Narrativa Escrita. Asimetría y Jerarquización de los Hemisferios Cerebrales.

Con ocasión de cada trauma una parte de nosotros se detiene.

(Christian Flèche)

Las primeras observaciones sobre la lateralización cerebral surgen de Paul Broca en el Siglo XIX, que determinaría la base del estudio de las zonas del lenguaje. Posteriormente le sigue Wernicke (1874) y luego se suman descripciones

de otras funciones cognoscitivas del mismo modo localizadas en el Hemisferio Izquierdo. A mediados del siglo XX era muy aceptado que, si bien el lenguaje era función primordial del hemisferio izquierdo, el hemisferio derecho se especializaba en la cognición espacial.

Al final de los años 90 se planteó que el hemisferio izquierdo se especializaba en el procesamiento de información analítica o secuencial, en tanto que el hemisferio derecho se especializaba en el procesamiento holístico y simultáneo del fenómeno perceptivo. (Ver Tabla 1).

Tabla N°1: Tabla1 Dicotomías Hemisferios Izquierdo-Derecho.

Hemisferio Izquierdo	Hemisferio derecho
Verbal	No verbal o perceptivo
Simbólico	Visuoespacial
Verbal	Visuoespacial
Analítico o Lógico	Perceptivo o sintético
Preposicional	Apositivo
Analítico	Holístico
Prepositivo	Imagen visual
Racionalización	Desordenes de cognición emocional
Reacciones catastróficas	Desordenes de monitorización somática

Observaciones referente a la Asimetría Cerebral y la Terapia Narrativa.

Prácticamente todas las funciones mentales incorporan contribuciones de ambos hemisferios, es así que diferentes partes de los distintos hemisferios se agrupan en sistemas funcionales complejos y median nuestras facultades mentales.

Freud afirmó que unir las palabras a los pensamientos hace posible que esos pensamientos, sean llevados a la conciencia. En el texto “El Inconsciente”, (1915) plantea que esta sería la razón fundamental de su “cura de conversación”.

La *represión* retiraría las asociaciones verbales de los programas de motivación y la cura de conversación los reconectaría.

Los pensamientos inconscientes pueden evidenciarse al Ego al representarlos con palabras.

Desde el punto de vista de jerarquización; el neurólogo H. Jackson planteó que la acción de control del SNC se ejerce por niveles jerárquicos, los niveles superiores controlarían a los niveles inferiores producto de la inhibición.

Galin D. propuso que las acciones inhibitorias del Proceso Psicológico Secundario estarían

mayormente vinculadas con la región ventro medial de ambos lóbulos frontales, en tanto los procesos primarios del inconsciente estarían vinculados con las influencias primitivas de las estructuras subcorticales.

Descripción de la *Cura de Conversación*

Freud habría concebido la *cura de conversación* como un método para fortalecer el Ego.

La capacidad de inhibir las energías del instinto sería la base de las funciones racionales. Esta propiedad sería la que dio al Ego de Freud el atributo de el “yo autobiográfico”, dotado de las facultades para ejercer el control-ejecutor sobre las otras funciones de la mente, que de otro modo, serían desplegadas de forma automática y determinadas por la biología.

Se ha planteado que neuropsicológicamente, cualquier parte de la actividad que es excluida de un arco de control ejercido por los Lóbulos Frontales es en un sentido lo reprimido.

El propósito final que buscaría la cura psicoterapéutica, según esta aproximación, sería extender la influencia funcional de los lóbulos frontales sobre el resto de la psique.

En relación con el T.E.P.T., tras haber estado expuesto a la situación traumática, se origina recursividad en las células cerebrales cuando se tienden a revivir las emociones exponiendo verbalmente lo sucedido: corresponden a situaciones límites, que en su momento pudieron haber puesto en riesgo integridad o supervivencia personal, motivo por lo cual se incorporan a la memoria emocional del paciente y pueden ser revividas intensamente al recordarlas.

La *terapia narrativa escrita* utiliza predominantemente Hemisferio Cerebral Izquierdo (en diestros), soslayando así el componente emocional, ligado a la narrativa oral, que aporta el Hemisferio Cerebral Derecho (Ready R. 2014) lo que permite facilitar el abordaje calmado de los eventos a que

estuvo expuesto la persona promoviendo así una efectiva acción terapéutica.

Agradecimientos a la Srta. Lisette Abumada Diaz TENS de COSAM de Quilicura y a la Sra. Jeniffer Inostroza Gallegos Secretaria.

REFERENCIAS

- Adorna R. (2013). Practicando la escritura terapéutica. 79 Ejercicios. Ed. Desclée.
- Baetson G. (1979). Espíritu y Naturaleza. Amorrortu / Editores.
- Cagnoni F. & Milanese R. (2009). Cambiar el pasado. Superar las experiencias traumáticas con la terapia estratégica. Ed. Herder.
- Flèche C. (2022) La enfermedad es un libro abierto a tu inconsciente. Del vacío a la vacuidad. Ediciones Obelisco.
- Forte T. (2023). Crea tu segundo cerebro. Un método probado para organizar tu vida digital. Editorial Reverté S.A.
- García-Martínez J. (2012). Técnicas narrativas en Psicoterapia. Editorial Síntesis.
- Gengler J. G.& Cols. (2013). Recuerdo y olvido en el trastorno de estrés posttraumático. Rev GPU 2013;9;3,280-282
- Pimentel M. (2010). El libro de la escritura vital. Cómo escribir la novela de tu vida. Editorial Almuzara.
- Ready R.& Cols., (2014). PNL para Dummies. Editorial para Dummies Colombia
- Revault J. (1998). Escribir para curarse. Los poderes ocultos de la escritura. Ediciones Abraxas.
- Solms M., Turnbull O., (2003). El cerebro y el mundo interior. Fondo de Cultura Económico.