



El hombre se autorealiza en la misma medida
en que se compromete al cumplimiento del sentido de su vida.

"Viktor Frankl - Fundador de la Logoterapia"

El sitio dedicado a la Logoterapia y Análisis Existencial de Viktor Frankl
y a la Psicología Existencial Humanista
Ma. Teresa Lemus de Vanek

[INICIO](#) | [REGRESAR](#)

La Cura por la Palabra Escrita

Sunday, April 01, 2007 - Ps. Alejandro de Barbieri

La cura por la palabra escrita De la "talking-cure" a la "writing-cure"

Una de las cosas que Viktor Frankl tuvo la oportunidad de hacer durante su internación en los campos de concentración, fue escribir. En pequeños papelitos que mantenía ocultos, fue registrando sus ideas. De esa manera comenzó a realizar la idea de escribir un libro, lo cual lo "mantuvo vivo". También escribió luego de salir del campo y de esa manera registró su proceso vivencial.

En este trabajo nos propondremos presentar el uso de la palabra escrita (en diferentes versiones) como una herramienta muy iluminadora para el proceso de Logoterapia.

Hoy en día estamos viviendo una época en donde las comunicaciones electrónicas han mostrado ser una herramienta para la relación cotidiana. Los terapeutas tenemos la obligación de incorporar este nuevo mundo para comprender mejor a nuestros pacientes y hacerlos más comprometidos con su proceso. No podemos mirar todo esto como "cosas de los jóvenes" y así distanciarnos de la realidad. Intentaremos hacer comprender la importancia de la palabra escrita del paciente, la palabra escrita del terapeuta, sus ventajas y dificultades.

Para ejemplificarlo, presentaremos dos casos en donde el uso de estas herramientas facilitó el proceso de terapia, mejoró la relación del paciente consigo mismo, lo hizo ser más creativo y activo.

Alejandro De Barbieri Sabatino
Psicólogo Clínico y Logoterapeuta
Director del CELAE
Montevideo URUGUAY

alejandro@logoterapia.com.uy

*Escribo desde que tengo uso de lápiz, no por cierto de razón,
que todavía no la alcanzo.
Pablo Neruda.*

INTRODUCCIÓN

Estamos reunidos hoy acá porque hace muchos años, una persona vivió un hecho muy traumático y decidió sentarse a escribirlo. Esa persona fue Viktor Frankl. Enclaustrado en el campo de concentración, angustiado y preocupado por la suerte de sus seres queridos y por su “Logoterapia”, empieza a escribir en papelitos para que sus palabras lo trasciendan a él mismo (más allá de su muerte).

Luego, como todos sabemos, al salir del campo, se encierra a relatar y escribir su experiencia. Me imagino lo doloroso que debe haber sido este proceso. Cuando probablemente una reacción normal y de muchos, fue la necesidad de olvidar lo vivido, para poder seguir adelante. Sin embargo, Frankl, decide sacarlo afuera, revivir el dolor reciente para poder curarse. Y escribirlo. Dejarlo escrito para siempre.

Vemos que hay una secuencia del acto de escritura y su propia vida, su proceso de elaboración del dolor y de la pérdida. Y por supuesto, como todos sabemos, escribiendo relatando en el fondo del sufrimiento, la esperanza.

El libro *“El hombre en busca de sentido”* es uno de los libros más vivenciales de Frankl, quizá le siga después *“Lo que no está escrito en mis libros”*. Al tratarse de sus memorias, este último también tiene un carácter más vivencial que otros. La obra restante de Frankl se ve teñida de su ser más racional. Es interesante destacar como su primer libro sigue siendo la puerta de acceso a la Logoterapia. La vivencia como dadora de sentido.

Esta experiencia de Frankl, que relato como inicio de este trabajo, nos es familiar a todos. Seguramente nosotros recordamos hechos difíciles (o no) de nuestra vida, y recordamos haber ido escribiendo, en diarios, en notas, en cuadernos, en poemas, aquellas vivencias. Esta es la necesidad del hombre por dejar testimonio vivencial a través de cuentos y relatos; la necesidad por concretar en la escritura las vivencias que nos harán trascender, que hablarán de nosotros aún cuando nosotros ya no estemos.

Como dice el escritor uruguayo Eduardo Galeano “Escribo para poder juntar mis pedazos”. Cuando uno escribe lo vivido, arma el puzzle de sí mismo, se enfrenta con el propio dolor y con la esperanza de superarlo. Pero, llegar al punto de escribir, implica un trabajo con uno mismo, vencer resistencias y animarse. Animarse a encontrarse, a perderse, a volverse a encontrar.

Hoy en día estamos viviendo una época en donde las comunicaciones electrónicas han mostrado ser una herramienta para la relación cotidiana. Los terapeutas tenemos el desafío de incorporar este nuevo mundo para comprender mejor a nuestros pacientes y más aún para ayudarlos a comprometerse más con su propio proceso. No podemos mirar todo esto como “cosas de los jóvenes” y así distanciarnos de la realidad.

En este trabajo nos propondremos presentar el uso de la palabra escrita (en diferentes versiones) como una

herramienta muy iluminadora para el proceso de Logoterapia, proceso de hacer consciente lo espiritual reprimido. Intentaremos hacer comprender la importancia de la palabra escrita del paciente, la palabra escrita del terapeuta, sus ventajas y dificultades.

Así también, presentaremos dos casos en donde el uso de estas herramientas facilitó el proceso de terapia, mejoró la relación del paciente consigo mismo, lo hizo ser más creativo y activo.

1. El sentido de la palabra escrita:

La palabra escrita como testimonio de lo que somos, de lo que estamos siendo, de lo que queremos ser.

Cuando le preguntaron a Borges sobre un libro suyo, del cual se cumplían ya 20 años de publicado, respondió: “hace ya tanto tiempo que he escrito ese libro que no se puede decir que yo sea el autor”.

La paradoja de nuestra identidad, queda escrita para luego ser leída y releída por nosotros y por nuestros seres queridos y por aquellos a quienes no conocemos, pero queremos que quieran lo que nosotros queremos, queremos que nos conozcan, queremos quererlos.

Gracias a la intención de Frankl y a la dedicación de escribir, nace su Logoterapia, se redime, se cura de su dolor y sigue adelante.

Muchos de nosotros conocemos esa experiencia. Una experiencia de íntima relación conmigo mismo, de soledad, en donde necesito escribir, escribirme, dar cuenta de mi mundo emocional.

Quizá al principio, escriba para que nadie lo lea, solo para mi mismo, para saber quien soy, para encontrarme en mis palabras.

Luego los amigos nos van convenciendo de que vale la pena, de que la palabra vale y de a poquito nos vamos animando a compartir lo escrito.

2. La palabra escrita y la terapia:

Hace ya algunos años que ha surgido la llamada “terapia narrativa”. Dentro de esta denominación, está comprendida una gran gama de enfoques y de usos de las narraciones en psicoterapia.

Este es un aporte personal, que refleja mi quehacer en la clínica, con mis pacientes y conmigo. No podría afirmar o negar el vínculo con la terapia narrativa, o si se podría plantear una Logoterapia narrativa.

Cabe aclarar que no se trata sólo del uso de cuentos en psicoterapia, como metáforas portadoras de significados, para facilitar el proceso o para hacerle ver al paciente un contenido. En este caso, se trata de invitarlo a que escriba sobre el propio proceso de terapia, sobre lo que va sintiendo, lo que ha pasado en la semana, si surgió algún recuerdo, si después de la última sesión se quedó pensando en algo, etc. Así como también registrar sueños, pensamientos, traer viejos escritos propios, etc.

En el transcurso de un proceso terapéutico, uno vive muchas emociones, recuerdos, pensamientos, sensaciones que a medida que vamos tocando ciertos temas, nos invaden. Si logramos escribirlas, se facilita el proceso de encuentro con uno mismo, nos hace ser más honestos con nosotros, con lo que nos pasa.

Cuando el paciente realiza su psicoterapia solo con frecuencia horario semanal, y luego vuelve a la siguiente semana para cumplir con el rito, es importante ir generando cierta conexión entre semana y semana, para que el proceso no

se “deposite” solo en la hora semanal de encuentro con el terapeuta.

Porque la terapia no es solo esa hora; la terapia es la vida, es todo lo que pasa antes durante y lo que pasa después, y la palabra escrita, el recuerdo espontáneo, el registro de emociones, el correo de un familiar que le dice que lo extraña, el mail que le envió a su madre dos años atrás donde le cuenta lo sola que se siente, etc. Todas estas vivencias están allí depositadas en computadoras, en Pc, deseando salir a la luz. Son un espejo infalible e ineludible para el paciente, ya que es más que la palabra de su terapeuta, es casi como un sueño, una carta que se ha escrito para sí mismo.

La palabra escrita ayuda a la derreflexión. Hay pacientes que se resisten a escribir sus vivencias porque saben que una vez escritas, “no se podrán arrepentir”. Mientras la palabra es “hablada” queda en un “no.mundo”, un mundo íntimo entre paciente y terapeuta, un mundo silencioso.

Cuando sale a luz lo conversado, siempre es objeto de miedos e inseguridades. Cuando nuestra palabra como terapeuta sale del consultorio y es revelada a otros, siempre nos preocupamos pensando, “¿habrá entendido la madre de mi paciente, (padre, médico, novio, etc.) lo que quise decir?” Y si nuestra palabra es escrita entonces corremos mucho más riesgo.

Estas reflexiones nos hacen pensar en los primeros terapeutas que tuvieron el coraje de contar lo que hacían y decían en el ámbito secreto y privado del consultorio. Y mucho más en los grandes narradores de la psicoterapia de hoy, que logran transformar con gran maestría, un “caso de psicoterapia” en una “historia de vida”. Porque de esto se trata, somos grandes receptores de historias, de vida, historias de desamor, de desesperanza y de sufrimiento. Es sumamente importante que esta historia pueda ser contada, guardada, reservada para cuando el paciente quiera recurrir a ella, lo pueda hacer.

Y lo más increíble aún, estas historias forman parte de nuestra historia. Son parte de mi vida cotidiana; de mi lucha cotidiana por vivir; forman parte de mi historia.

Repaso mis archivos, los mails que me mandan los pacientes, los chat que mantienen con sus novios que están lejos o cerca, los sueños que han registrado cuidadosamente. Todo esto descansa en mis archivos y siento ganas de pedirles permiso a todos para contar su historia. Porque todas son historias que merecen ser contadas, merecen salir del cajón olvidado para iluminar otras vidas. Para ayudarnos a ayudar a los demás, para poder identificarnos con los otros. Recordemos que Anna O hablaba de la “talking-cure”. El pasaje de la palabra hablada a la escrita ya se está haciendo y se hace desde hace tiempos, desde otros lugares y espacios. Hoy día el espacio terapéutico es nutrido no solo de la palabra hablada, sino también de la palabra escrita del propio paciente.

El paciente escribe sobre lo que le pasa en la vida (sueños, preocupaciones) luego esto lo trae al proceso de terapia, se lo trabaja, y entonces esto se vuelve a reciclarse nuevamente.

En otros trabajos anteriores hemos subrayado que “lo que cura es el vínculo.” Este trabajo intenta seguir en la misma línea, sumando estrategias para favorecer y acrecentar el vínculo entre paciente y terapeuta.

La Logoterapia propone por parte del paciente una actitud activa participativa, haciéndose responsable de su recuperación. En este sentido se contrapone al modelo médico tradicional, en donde el médico era el portador del saber, el paciente ignoraba las causas y remedios a su enfermedad y aquel le aplicaba la medicina adecuada.

Michale Lambert, presidente de la Society for Psychotherapy Research, logró ponderar en diversos estudios, la contribución respectiva de los distintos factores responsables del cambio. (Lambert (Asay, T. y Lambert, M., 1999) Estos son los resultados:

- Técnica del terapeuta: 15%
- Expectativas positivas del paciente: 15%
- La relación terapéutica: 30%
- Factores del paciente: 40% (actividad, participación, motivación, involucramiento y creatividad).

Estas investigaciones apoyan de alguna manera, los enfoques de psicoterapia que dan mayor importancia al paciente y su actividad. Pero claro está que para que el paciente tome este lugar, el terapeuta también debe estar muy activo, ser creativo y lograr que su paciente se involucre.

Por todo esto entonces, es que sugerimos el escribir como parte de lo que algunos llaman “trabajo entre sesiones.” Personalmente, siempre les pido a mis pacientes al final de cada sesión, que “no se desconecten” de lo que hemos trabajado ese día, para facilitar el proceso.

3. Ventajas de la incorporación de la escritura al proceso de psicoterapia

Compromiso:

El invitar al paciente a escribir al sobre su proceso, aumenta el compromiso del paciente para con su propio proceso de curación, lo mantiene “conectado” con él mismo y con su proceso, entre una sesión y otra; es decir, ayuda a mantener la continuidad del mismo ya que se reduce el “corte” que algunos pacientes hacen entre una sesión y otra.

Participación activa:

Lo hace sentirse más activo y disminuye la proyección de la “cura” o de la palabra mágica en el terapeuta. El paciente es protagonista de su propia recuperación.

Expresión de sentimientos:

Facilita la expresión de sentimientos y emociones. En el caso de la “terapia on line”, estas manifestaciones están mediadas por la palabra escrita y ayudadas por los llamados “emoticons”. La necesidad de usar la palabra escrita, impone por momentos la manifestación de ciertas emociones y sentimientos; sentimientos que en una situación de encuentro presencial pueden llegar a ocultarse o quizás dejar a la libre interpretación que el terapeuta haga de lo no verbal. Al mediar la palabra escrita, parecería que los sentimientos tienen que ser explicitados verbalmente ya que no se pueden percibir a través de lo gestual.

Favorece la derreflexión:

El paciente deja de rumiar sobre sí mismo, para plasmar la idea en el papel. Aquellas personas perfeccionistas se pueden ver beneficiadas, ya que dejan la duda en el papel, logran desprenderse de ella (ver frase galeano?=-

Favorece el autodistanciamiento:

Tomamos distancia de lo que nos pasa, ya que escribir implica un proceso secundario de elaboración sobre lo vivido.

4. Terapia a dos manos

En este proceso de integrar la escritura a la psicoterapia, se pueden encontrar varias situaciones y a su vez observar como dice Yalom, que hay un *proceso y un contenido*.

1.1 El paciente escribiendo en la hora de terapia:

En primer lugar, se podría dar el hecho de escribir en la misma terapia cosa que a mi no me ha sucedido, pero muchas veces me han comentado mis pacientes: “debería sacar apuntes”, por la necesidad de recordar lo que hemos hablado o conversado.

En general es típico que el terapeuta tome nota. Otro cambio de paradigma (junto con el de la palabra escrita del terapeuta hacia el paciente) sería este, el dejar unos minutos finales para que el paciente escriba lo que desee llevarse.

1.2 El paciente escribiendo fuera de la hora de terapia:

Aquí es donde se lleva a cabo generalmente el proceso de escribir. Se le sugiere a la persona que escriba sus sueños, sus preocupaciones, temores, etc. En definitiva que escriba libremente lo que ha vivido en la semana. Por lo general, el paciente selecciona dos o tres situaciones que quiere compartir.

A esto se le puede sumar que nos envíe por mail, alguna de estas mismas situaciones que ha vivido, pero que de la cual tiene “material escrito”. Se puede tratar de mails o conversaciones por chat con su pareja o ex-pareja, o con algún padre o amigo. Entonces el relato verbal es nutrido por las palabras que él mismo escribió. Esto permite ver los distintos significados que se le atribuyó al mismo hecho. Y además que palabras escogió para expresar esos sentimientos.

1.3 El terapeuta escribiendo en la hora de terapia:

Suele ser lo más tradicional. En mi experiencia solo escribo los sueños y las primeras sesiones, hasta tener una idea clara de nombres y personas importantes del paciente.

1.4 El terapeuta escribiendo fuera de la hora de terapia:

Esto es fundamental ya que nos permite tomar distancia de nuestros pacientes, ver sus problemas desde otra óptica y vernos a nosotros mismos también desde otro lugar. Aquí intervienen las supervisiones individuales o grupales que facilitan este proceso.

El silencio:

El silencio es el vientre que cobija las palabras por nacer.

Hay un factor que me parece importante destacar y es el vínculo entre el inconsciente espiritual, el silencio y el escribir. El inconsciente espiritual ha sido quizás uno de los aportes más importantes de Frankl.

Cuando uno logra conectarse consigo mismo, en este mundo loco y ruidoso que vivimos, necesitamos el silencio. Estar en silencio, en paz, permanecer en silencio para poder después dejar que las palabras nazcan, parir palabras que sean mariposas cargadas de sentido. Sino, permanecer en silencio hasta que puedan volar. Mientras tanto, el silencio es el vientre que cobija las palabras. Para que puedan ser, para que puedan nacer deben salir desde nuestra íntima conexión con nuestro inconsciente espiritual dormido. En él radican nuestras posibilidades no desarrolladas, y todo logoterapeuta debe trabajar para “activar” el contacto con el inconsciente espiritual reprimido, hacerlo salir, hacerlo consciente.

Creo que el hábito de ponerse a escribir lo que a uno le pasa, puede transformarse en un acceso al inconsciente espiritual privilegiado.

En primer lugar nos obliga a sentarnos a pensar en nosotros mismos, aislarnos del mundo circundante, para saber cómo estoy hoy, cómo me siento. Luego de tomar contacto con mis sentimientos y pensamientos (el lenguaje sentipensante) entonces lo pongo en palabras, lo registro, lo anoto, lo guardo para siempre.

Hay personas (sean pacientes o no) que hacen mucho ruido cuando hablan. Hablan ladrando, hablan en disarmonía, con bronca, con rocas. Cuesta escucharlas, cuesta que se escuchen a sí mismas. Primera misión: escribir para que puedan dejar de hablar para afuera, que se escuchen a sí mismos, abandonen el teatro de la exposición, abandonen la necesidad del aplauso para meterse en sí mismas.

No dejemos que nos conviertan a nosotros en el “auditorio semanal asegurado”. No nos dejemos convencer. Quedémonos en silencio, esperando, conectando su ansiedad con su desesperación y con su angustia. En silencio. Un silencio comunicador, un silencio amigo, silencio paridor de sentido.

Después vendrán las palabras.

5. Sobre el proceso *(lo escrito en la terapia)*

Ahora cabe reflexionar sobre qué hacer con lo escrito. Es momento de pensar sobre como incorporar lo escrito al proceso terapéutico.

Cuando uno le sugiere al paciente la inclusión de la palabra escrita en la terapia, se le plantea que puede enviarnos lo que quiera por mail, sus trabajos sus preocupaciones, miedos, etc. Para evitar posteriores dificultades, el encuadre que planteo es el siguiente: “yo no te respondo el mail” (simplemente confirmo que fue recibido) lo charlamos en la sesión. El e-mail está abierto para recibir información y conversarla después directamente, (distinto a lo que ocurre en la “terapia on line”).

En la sesión por lo general, doy un primer espacio para que la persona cuente lo que quiera, y luego a medida que transcurre el encuentro voy incorporando el material que envió por mail.

El proceso es similar a cuando le planteamos que traiga sus sueños. Al principio se sienten un poco desorientados, nos dicen que ellos no sueñan, etc. Pero luego en el transcurrir de las semanas, empiezan a aparecer los sueños.

Lo mismo sucede con los escritos, al principio se resisten, pero luego empiezan a llegar los sueños escritos o conversaciones por chat, textos escritos hace tiempo atrás o que fue escribiendo en la semana, etc.

Todo esto nos habla de nuestro paciente. Y la persona sabe que cuando expone algo que ha escrito se entrega mucho más al proceso de terapia. Ya que aumenta el compromiso consigo mismo y con el proceso de terapia. Muchos reaccionan diciendo “por favor no lo leas” como una resistencia primaria pero que es vencida rápidamente ya que se dan cuenta que allí en lo escrito están ellos mismos. Recuerdo una paciente que me escribió y me puso, “haceme acordar que ésta, también soy yo” porque después cuando estoy ahí contigo, me hago “trampas al solitario”. Esta parte es la más importante, ya que no podemos pasar por alto, que si hay un material escrito, debemos tomarlo en cuenta y utilizarlo. Se puede tratar de sueños, que al ser traídos ya escritos por el paciente, implica el haberse tomado un tiempo para pensar sobre ellos. Facilita a su vez el tener que escribirlos durante la terapia, cosa que en aquellos pacientes que sueñan mucho, sueños largos y complejos, que requieren un buen tiempo para trabajarlos en la sesión.

En este proceso, es tiempo ahora de reflexionar sobre lo escrito, hacer que el paciente lea él mismo lo que escribió y comentarlo. Investigar qué emociones tuvo cuando lo estaba escribiendo y qué es lo que siente ahora.

En la terapia presencial, algunos critican que el escrito del paciente puede estar cargado de racionalizaciones. Lo ideal en este caso es que si nosotros sentimos que es así, tenemos al paciente delante para poder plantearse y ver que opina él.

Muchas veces, uno tiene la sensación que la palabra escrita del paciente es un espejo sobre su “si mismo” más fiel o genuino, que el que le devuelve el terapeuta. Aquí queda claramente expuesto que el terapeuta es un catalizador de un proceso que el paciente lleva en sí mismo, pero para el cual necesita al otro.

Una cosa es recordar lo que dijo el terapeuta (cosa que es muy importante y que los pacientes siempre recuerdan muy bien) y otra es recordar lo que como paciente “me dije y me digo a mismo”.

Como dice Octavio Paz: *“la contradicción del diálogo consiste en que cada uno habla consigo mismo al hablar con los otros, y la del monólogo, es que nunca soy yo sino otro el que escucha lo que me digo a mismo”*.(Ver Anexo 2) .

6. La terapia on line

Desde hace algunos años, ha crecido gracias a la universalización de internet, la posibilidad de recurrir a apoyo psicológico por internet. Al comienzo era a través de los emails, pero luego con la incorporación de las cámaras web, el chat, (msn, yahoo, etc). se paso de una consulta puntual a la demanda de un proceso terapéutico. En internet hay psicólogos cuentan que empezaron a asistir pacientes por internet, cuando uno de sus pacientes “presenciales” pasó a vivir a otro país. Al principio quien enviaba????e enviaba emails, contándole sus cosas hasta que después solicitó “ordenar” sus encuentros, via on line, como cuando estaban en la terapia tradicional. En mi caso personal, los pacientes se acercaron a la Logoterapia a través de nuestro sitio web, y a partir de allí solicitaron un acompañamiento.

El lenguaje escrito tiene características propias que facilitan la terapia on-line:

Stubbs afirma que el lenguaje escrito no representa directamente al oral, incluso las formas escritas suelen perder algo de carácter secundario y adquirir un carácter primario e independiente (Stubbs, 1980).

Podemos considerar por otro lado, que la tendencia "oculcentrista" de la sociedad hace más factible que la terapia se desarrolle mediante el lenguaje escrito por el hecho de que no se oye sino que se ve (White M. y Epton D, 1993). Estos son algunos de los autores que comienzan a considerar la posibilidad de una terapia escrita.

Ventajas y desventajas de una psicoterapia on line

Otros argumentos que dejan en evidencia las ventajas de la terapia on line, se van sumando a los mencionados antes; por ejemplo el hecho de permitir un registro literal y sencillo de las sesiones. Ello facilita el repaso de la sesión, y llegar a nuevos descubrimientos que mejoran la ayuda ofrecida al paciente.

A su vez, el paciente podrá hacer una relectura de la sesión llevándole al afianzamiento de los avances, a nuevas reflexiones que a su vez provocarán cambios al cliente. Que en definitiva es el objetivo de la terapia.

Otro aspecto a considerar, es que el terapeuta tiene la oportunidad de "pensar" lo que le escribe al paciente.

Muchas veces nosotros no pensamos lo que decimos, y muchas veces eso está bien, ya que somos espontáneos y directos. Pero otras tantas, conviene pensar lo que uno dice, y al tener que escribirlo esto ayuda. Sin embargo, también, y los que usan el chat lo saben a menudo, uno escribe también rápidamente lo que piensa, sin mediar, sin censura, incluso como para no arrepentirse. O sea que la terapia on line, juegan elementos que también están en la terapia "tradicional". Uno debe pensar cuándo conviene decir o escribir, y cuando no. Puede facilitar el hecho de animarse como terapeuta a decir cosas que en la terapia presencial, no se animaría. Y esto puede favorecer el trabajo terapéutico.

Por otro lado, algunas personas sostienen que en lo escrito pueden aparecer mecanismos de defensa, y esto es muy cierto. Pero también en la terapia hablada aparecen estos mecanismos y tratamos de detectarlos y desarmarlos.

En mi experiencia no me he encontrado con más desventajas que las que encuentro en la terapia presencial.

Claro está que hay algunas dificultades como el no ver al paciente cara a cara, no poder escuchar su voz en el caso de que no tenga micrófono, etc.

Por otro lado, como el sistema es no presencial, uno no tiene la misma certeza de si va a seguir o no en el proceso de terapia. Esto quiere decir que en la terapia presencial, cuando uno se encuentra con resistencias y defensas, uno lucha para que el paciente se quede, evitar la huida producto de las resistencias y podamos ayudarlo. En cambio en la terapia "on line" no tenemos más recursos que nuestra palabra y esto puede hacer más difícil el "mantener al paciente en el proceso". Fortalecer el vínculo, lograr ligazón emocional, alianza terapéutica.

Si a la otra semana el paciente no se conectó, entonces será difícil volver a contactarse con él. De cualquier manera, esto también pasa en la terapia presencial.

Es esta dificultad lo que hace por lo general, que se trate de un acompañamiento más breve que lo tradicional.

Las consultas suelen ser precisas, un problema de pareja, depresión, etc. y la persona espera que en pocas consultas

se resuelva. Aquí tenemos que luchar contra las psicologías de TV, las psico-recetas para ser feliz. Hay pacientes que pueden engancharse muy fácilmente con un enfoque que “vende” soluciones a su problemática en pocas consultas. Esto es bien difícil de trabajar a la distancia, pero hay que estar atentos para identificarlo y poder trabajarlo con el paciente y mostrarle nuestra manera de hacer Logoterapia.

La Logoterapia no da recetas para ser feliz, así que la persona que viene buscando esto, rápidamente podrá cambiar de enfoque o lo que es mejor, quedarse para ver un poco más allá de la receta.

En definitiva, vemos que todo transcurre en forma muy similar a la terapia presencial; todo puede jugar entorpeciendo o favoreciendo el proceso. Lo importante es tomar en cuenta todos estos elementos y saber manejarlos en el encuentro.

7. Cambio de paradigma: la palabra escrita del terapeuta

He aquí el otro cambio de paradigma. El terapeuta ha empezado a escribirle a su paciente. Hasta ahora estábamos protegidos por el manto de silencio de los grandes curadores. Bastaba nuestra presencia y una buena escucha para que el paciente se curara. Recordemos que según Kaiser, el terapeuta cura simplemente por estar con el paciente. Siempre y cuando tenga cuatro características de personalidad: interés por la gente; un enfoque teórico que ayude al paciente a comunicarse libremente; ausencia de patrones neuróticos que obstaculicen el encuentro y receptividad. Pero con esto no basta. Claro que estas características siguen siendo válidas, pero ahora se suma que nuestra palabra aparece escrita. No sólo no basta con esto, sino que el ambiente oscuro y misterioso que se forma cuando dos personas se transforman en terapeuta y paciente, ahora pasa a formar parte de un ámbito público y de acceso fácil.

Ahora nos referiremos a la terapia “on line”. Ya que es aquí donde fundamentalmente se da nuestra exposición a través de la palabra escrita.

Sin embargo, la palabra escrita del terapeuta, puede aparecer como decía antes, en la terapia tradicional, a través de los mails y SMS. Para cambiar una hora, para chequear si llegó un mail, etc. Para todo esto y mucho más el paciente nos puede enviar un SMS y al igual que durante la sesión de terapia, también en estas respuestas debemos cuidar nuestras palabras, palabras que quedan escritas.

Nos exponemos más, es verdad. Pero quizá también ganemos más al final. Quizá también el paciente sienta que estamos más cerca. Por mi parte, cada vez que algo pasa entre sesión y sesión (sea el haber visto a un paciente, o un intercambio electrónico) no dejo de comentarlo en la sesión siguiente. Me parece fundamental no dejar pasar estos hechos y usarlos a favor de la terapia.

Nuestra palabra escrita en msn e-mails, psicoterapia on line:

Aquí se plantea un problema adicional. Ahora que estamos haciendo terapia on line, nuestras sesiones pueden ser grabadas y archivadas. Lo cual es una enorme ventaja, ya que nos permite repasar nuestras intervenciones, planificar la futura entrevista, etc. Pero un componente persecutorio amenaza con alterar nuestra paz y

nuestra tranquilidad. En mensajes de texto, en msn, en correos electrónicos, estamos más expuestos, nuestras respuestas vagan por internet de paciente a paciente, a su madre, a su padre, a su ex-terapeuta, a terapeutas de la competencia, etc. Ya no somos “amos y señores” de nuestro espacio. Nuestro espacio trasciende el ámbito terapéutico y nos hace sentirnos más desnudos.

No podemos controlar lo que nuestro paciente hará con el texto que le enviamos, o con toda una sesión de chat. Debemos asumir este riesgo y hacernos responsables, pero es riesgoso, está claro.

Aunque por otro lado, puede favorecer enormemente el acceso de otras personas a la terapia, ya que al ver una sesión de un amigo, puede perder el miedo, cae la idealización o el “fantasma” que podría tener sobre una terapia.

El proceso de curación, tan lleno de magia, de misterio y de autoridad, como dice Yalom, empieza a ser descubierto y develado.

Ahora nuestro poder queda a la “vista” de la gente. Entonces ya no se trata de algo que pasa entre dos personas, donde no queda nada registrado, solo “charlan”. Ya no se trata de la “talking cure” de Anna O. Se trata de permitir que otros presencien este proceso de deshollinar la chimenea. Quizá sea una manera de permitir que otros conozcan cómo se deshollina, con que palabras, con que herramientas, y probar así que el proceso de aliviar el dolor humano, no es exclusivo de los terapeutas por tener un título universitario?

¡Cuántas personas solas, se juntan en los chats para aliviar la soledad y buscar pareja! Y cuántas personas sin ser terapeutas logran aliviar el dolor, aunque sea por un día o por una noche, aliviar la soledad. Quizá no sea terapia, quizá sea solo una manera de estar más cerca, pero quizá esa palabra amiga del otro lado, impide un intento de suicidio, impide un acto compulsivo o impulsivo, impide una relación sexual sin cuidados, solo para huir de la soledad.

Cualquiera que ha chateado sabe que no hay ningún misterio. Es igual a la realidad, uno entra a la sala de chat (no hablo ahora de terapia on line) y enseguida encuentra alguien interesante con quien hablar o no encuentra a nadie, o alguien que no dice nada que nos llame la atención. Igual que en la vida real. Porque el chat es algo más que lo virtual. O quizás, lo virtual es real, no es una realidad paralela o escondida. Somos todas personas tratando de comunicarnos. Aunque el otro invente otra personalidad en algún lugar esa personalidad que inventó me habla de él.

Entonces si aplicamos todo esto a la “terapia on line” nos encontraremos con una oportunidad riquísima para acercar nuestra palabra, nuestra voz, nuestro rostro, para ayudar al otro. Esto quiere decir que si la persona nos busca es por algo, y para algo. Quizá en la terapia on line, hay varias debilidades que hay que tener en cuenta.

Entonces, nuestra palabra ha quedado ahora escrita, no está de por medio nuestro tono de voz, ni están nuestros silencios. Está escrito, está dicho, no hay manera de disimular ni de decirle al paciente “en realidad lo que le quise decir...”. Más allá de lo que quise decir, está lo escrito, y a partir de esto seguir construyendo la relación.

Claro está que todo esto que vengo planteando puede hacer que muchos de ustedes reaccionen en forma defensiva, y no se animen a escribir nada. No se asusten. No es esta mi intención sino todo lo contrario. Saber el riesgo que corremos, pero saber también que todo es a favor de encontrarnos con el hombre doliente, el “homo patiens”.

Recordemos a Binswanger, maestro de Frankl cuando decía “el terapeuta debe estar dispuesto a arriesgar la seguridad de su propia existencia”.

El terapeuta escribiendo, a la vez sobre el proceso de su paciente y sobre sus propios sentimientos, logra ser más consciente de la importancia del vínculo terapéutico.

Cuando el paciente se encuentra con un mail nuestro, una llamada o un mensaje, se sorprende por lo general, porque a pesar de no ser psicoanalistas, la gente sigue pensando que lo somos, entonces interpreta cada movimiento nuestro como una salida del “encuadre”. Y si, nos salimos del encuadre, para encontrarnos con él, acercarnos. Pero con cuidado, sin invadir, con cariño, pero sin temer a la verdad como dice Neruda, sin temer a sorprender y sorprendernos.

8. El uso de la literatura asociada a las vivencias del paciente.

En realidad desconozco si hay en la psicología actual alguien que utilice esto que voy a describir. Y puede ser otro recurso...

Se me ocurrió mas allá de mi gusto por la literatura, estudiando la técnica de la Psicoterapia Simbólica. En este enfoque se le sugiere al paciente mediante relajación, una imagen para trabajar ciertos aspectos. Pero contrariamente al ensueño dirigido clásico donde hay imágenes predeterminadas, el terapeuta puede intervenir. Entonces si el paciente está bajando hacia el sótano de su casa, oscuro y no ve nada, no hay ventanas, el terapeuta al ver angustiado a su paciente puede intervenir en su “imaginación” y sugerir: “abra una ventana”. La técnica tiene variantes, transcribo lo esencial para que se comprenda.

Llevando esto al uso de la escritura, a medida que escuchaba a mis pacientes, se me ocurría que sus vivencias se parecían a cosas que había ya leído.

Describo a continuación lo que me sucedió con una paciente:

Se trata de una chica de 30 años, vive sola, trabaja en un instituto educativo. Viene superando un proceso de separación de pareja, con mucha angustia.

Se fue de su casa en el interior del país hace 10 años y vive sola hace ya tiempo. En determinado momento, entran a su casa cuando ella no está y la roban. Esto hace surgir elementos de angustia muy fuertes, no puede dejar la casa sola, se enferma. Le cuesta mucho recuperarse. En determinado momento de la consulta sus resistencias a salir de la casa, me recuerda el cuento de Cortázar “Casa tomada”. Como sé que a ella le gusta la literatura, se lo digo, y ella me responde: “Si lo conozco, yo hubiera hecho exactamente lo mismo”. (Remito al lector a la lectura del cuento, está en el libro Bestiario de Cortázar).

Lo interesante es que llegado el final del cuento y viendo que su actitud es la misma que la de los personajes, la invito a que ella re-escriba el final del cuento, para ayudarla a salir de la casa. Incluso inventamos otros personajes que podría haber en la historia, que ella asocia con situaciones de su vida actual.

En resumen se trata de re-escribir el cuento cambiando el final, una especie de “ensayo para la vida”, para su vida real. Es una manera de imaginar otra realidad posible.

Tratamos de esta manera de corregir su “pasividad incorrecta” en actividad correcta al decir de Frankl.

Se trata de ayudar a “asir futuro”. El futuro es un puente a inaugurar, como dice Benedetti. Para esto el cuento con el final deseado e imaginado nos puede hacer soñar con otro final posible.

La vida de las palabras

*Nosotros no somos las palabras que dicen lo que somos
Pero también soy lo que digo
Nosotros no somos las palabras que mienten sobre lo que somos
Pero también soy mi mentira
Nosotros no somos las palabras que hablan sobre lo que somos
Pero también somos lo que hablamos
Las palabras nos reflejan y nos velan
Nos construyen, nos tapan, nos muestran
Si no puedo ser sin decir, entonces qué son los que no dicen?
Cuál es la palabra del niño?, la del sordomudo?
Dónde están sus palabras no dichas?
Yo quiero decirme a mi mismo,
quiero encontrarme en lo que digo y en lo que escribo.
Yo quiero hablar de mi, hablar de lo que me pasa y de lo que siento
Quiero encontrarme con mis palabras, mi lenguaje, mi código secreto.
Quiero olvidarme de mis contraseñas, quiero hablarte
Si no estás tu, que sentido tienen mis palabras?
Para quién voy a hablar?*

Alejandro De Barbieri

En el fondo todos queremos vivir una vida que merezca la pena ser escrita.
Y todos nosotros tenemos una vida digna de ser escrita y guardada.

ANEXO:

Historia de Eduardo O.

Se trata de un hombre de 50 años, vive solo, ha cursado anteriormente dos años de terapia psicoanalítica tradicional que dice no haberle servido. Se encuentra deprimido, sin ganas de nada.

Como he explicado, en el transcurso de la terapia se le invita a escribir. En este caso copio textualmente sus reflexiones a partir de este texto que yo le envié:

Sobre la felicidad

“Hoy tenemos una tendencia muy marcada a convertir la felicidad

nada más que en un estado de placer. Nos hemos olvidado de aquel viejo concepto griego y judeocristiano que asociaba la felicidad a un proyecto de vida y a la paz de la conciencia, una paz que se lograba con la certeza de haber trabajado por ese proyecto. Por lo tanto, esa felicidad podía muy bien convivir con el sufrimiento y aún con el rechazo colectivo, que suelen ser lo contrario de lo que busca el placer". Tomás de Mattos

Alejandro:

Gracias por el texto de De Mattos. Desde hoy que me quedé pensando en eso.

Creo estar bastante de acuerdo. Eso de creer y/o querer que la felicidad sea un estado de placer, llevaría a querer estar en ese estado de placer constantemente para ser felices. Cosa que parece imposible. Los momentos de placer nos hacen estar felices, pero lo importante, o por lo menos a mi me gustaría no estar feliz por momentos sino SER feliz. Y ahí coincido con De Mattos. Coincido en la teoría, pero más me gustaría poder llevarlo a la práctica y ahí está lo difícil para mi. Creo haber sido de alguna forma feliz, con el simple hecho de tener expectativas, proyectos o tan solo fantasías. Y eso lo perdí. Debería buscar la causa. Y partir de ahí puede ser que haya agarrado el sentido inverso, o sea de buscar la felicidad a través del placer (material, físico, etc.) pero no lo encontré y así estoy. Antes, o sea, cuando, supuestamente era o me sentía feliz, o por lo menos no me sentía mal (es como la salud, cuando la tenes no sos consciente, lo sos cuando no la tenés), creo que no le daba tanta importancia a los placeres en general, si supongo que alguno en particular. Tal vez pueda ser por ahí que venga parte o todo mi problema, de intentar ser feliz a través de la búsqueda del placer, y no de un "proyecto de vida", de expectativas, de fantasías. De tener una meta real o no que, como hablamos hoy te cree un camino, un recorrido, buscando esa meta y que ese camino, recorrido, sea lo que te haga sentir bien, que tenga (y aquí aparecería nuestro amigo Frankl) un sentido, repito real o no, mejor dicho, posible o quimérico, pero lo que si es real y tangible sea el camino en si mismo y el sentirse bien en él, ser feliz recorriéndolo, y volvemos a De Mattos, aunque haya contratiempos, sufrimientos y rechazos. Che! Me puse un poco filosófico de más!! Ojalá fuera tan fácil lograrlo como escribirlo! !

Veremos si por este lado puedo lograr algo, si puedo no solo escribirlo y teorizar sino convencerme íntimamente de que esto sea realmente así y llevarlo a cabo. y ahí, además de De Mattos y Frankl. intervenís fundamentalmente vos. No te pido casi nada !!! no???

Cómo verás a pesar de ser lunes no estoy tan mal. No fue un lunes tan malo como pintaba esta mañana, lo que si parece que malo o bueno los lunes estoy inspirado. Pero realmente en esta definición de la felicidad De Mattos creo encontrar de alguna manera esos conceptos y/o sensaciones que me cuesta encontrar y definir. Me entusiasma, sea este o no, tener un camino un poquito más concreto por donde agarrar, aunque no sea ni el único ni el acertado. Bueno dejo por aquí, porque creo que si sigo me voy a ir por las ramas y me pierdo por ahí...

Preparate por lo que te toca!! Fuera de broma, gracias, nuevamente.

Un abrazo,

E.

ANEXO 2

“ El crecimiento del yo amenaza al lenguaje en su doble función: como diálogo y como monólogo. El primero se funda en la pluralidad; el segundo, en la identidad. La contradicción del diálogo consiste en que cada uno habla consigo mismo al hablar con los otros; la del monólogo en que nunca soy yo, sino otro, el que escucha lo que me digo a mí mismo. La poesía ha sido siempre una tentativa por resolver esta discordia por medio de una conversión de los términos: el yo del diálogo en el tú del monólogo. La poesía no dice: yo soy tú; dice: mi yo eres tú. La imagen poética de la otredad. El fenómeno moderno de la incomunicación no depende tanto de la pluralidad de sujetos cuanto de la desaparición del tú como elemento constitutivo de cada conciencia. No hablamos con los otros porque no podemos hablar con nosotros mismos. Pero la multiplicación cancerosa del yo no es el origen sino el resultado de la pérdida de la imagen del mundo. Al sentirse sólo en el mundo, el hombre antiguo descubría su propio yo y, así, el de los otros. Hoy no estamos solos en el mundo; no hay mundo. Cada sitio es el mismo sitio y ninguna parte está en todas partes. La conversión del yo -en tu imagen que comprende todas las imágenes poéticas- no puede realizarse si antes el mundo no reaparece. La imaginación poética no es invención sino descubrimiento de la presencia.”

OCTAVIO PAZ

Los signos en rotación y otros ensayos, Barcelona ediciones Altaya, 1995, pp. 309-342.

Curriculum abreviado del autor:

- ◆ Psicólogo Clínico, egresado de Universidad Católica del Uruguay, Montevideo, Uruguay
- ◆ Ex.Docente investigador de la Facultad de Psicología de la Universidad Católica de las Materias: Análisis Existencial, Psicopatología Existencial y Fundamentos de Terapia Existencial.
- ◆ Egresado de la Fundación Argentina de Logoterapia “Viktor E. Frankl”
- ◆ Miembro fundador de la Sociedad de Logoterapia del Uruguay
- ◆ Director del CELAE, Centro de Logoterapia y Análisis Existencial
- ◆ Ha dictado cursos y conferencias sobre Logoterapia en Uruguay, Argentina, Paraguay y México.
- ◆ Ejerce como Psicólogo y Logoterapeuta en el plano educacional, clínico y organizacional en el ámbito privado y universitario.
- ◆ Egresado del Posgrado en Psicología Clínica, Universidad Católica del Uruguay

- ◆ Doctorando en Psicología, Universidad de Flores, Bs As, Argentina
- ◆ Casado, dos hijas.

Ps.Alejandro De Barbieri Sabatino
MSN & E-Mail: alejandro@logoterapia.com.uy
www.logoterapia.com.uy
montevideo
URUGUAY

2005-2007 - Todos los derechos reservados por Ma. Teresa Vanek
<http://www.logoforo.com/>