

Psique-poesía: Forma poética y herramienta creativa en personas con trastorno depresivo

Psyche-poetry: Poetic form and creative tool in people with depressive disorder

Fiamma Valerio¹

fiammavalerio@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-5665-0072>

Clinica My Psychiatrist



Recibido: 15/06/25

Aceptado: 28/07/25

Resumen

Este ensayo propone la psique-poesía como una forma de poesía y herramienta creativa que surge del sufrimiento psíquico, especialmente de escritores y pacientes en terapia psicológica que han padecido trastornos mentales como la depresión. A través de casos paradigmáticos como Sylvia Plath, Alejandra Pizarnik y Anne Sexton, se demuestra cómo la lectoescritura de poesía permite no solo liberar emociones, sino también transformar el dolor en arte. La psique-poesía es una forma de expresión artística que permite encontrar refugio, alivio y resignificación del yo en personas que padecen trastornos mentales como la depresión. Desde la perspectiva psicológica, se exploran estudios sobre escritura expresiva, terapia narrativa, poesía-terapia y neuroplasticidad. Estudios cualitativos revelan que la lectoescritura contribuye a tomar conciencia de las emociones, a verlas y percibir las desde otro punto de vista, y promueve la reflexión identitaria. La psique-poesía posee doble función: creatividad desde lo artístico y terapéutico desde lo psicológico. No es solo escribir sobre el sufrimiento interno, sino escribir desde él. Este trabajo propone considerar la psique-poesía no solo como objeto de estudio literario, sino como una herramienta creativa y complementaria para el abordaje de las patologías mentales.

Palabras clave:

Psique-poesía, depresión, escritura expresiva, terapia narrativa, poesía-terapia.

Abstract

This essay proposes psyche-poetry as a form of poetry and a creative tool that emerges from psychic suffering, particularly among writers and patients undergoing psychological therapy who have experienced mental disorders such as depression. Through paradigmatic cases like Sylvia Plath, Alejandra Pizarnik, and Anne Sexton, it demonstrates how reading and writing poetry not only release emotions but also transform pain into art. Psyche-poetry serves as an artistic expression that provides refuge, relief, and re-signification of the self for individuals suffering from mental disorders like depression. From a psychological perspective, studies on expressive writing, narrative therapy, poetry therapy, and neuroplasticity are explored. Qualitative research shows that poetry reading and writing help increase emotional awareness, foster new perspectives, and promote identity reflection. Psyche-poetry has a dual function: creativity from the artistic side and therapeutic benefits from the psychological side. It involves not only writing about internal suffering but writing from within it. This work proposes considering psyche-poetry not only as a literary object of study but also as a creative and complementary tool for addressing mental health conditions.

Keywords:

Psyche-poetry, depression, expressive writing, narrative therapy, poetry therapy.

Cite este artículo:

Valerio, F. (2025) Psique-poesía: Forma poética y herramienta creativa en personas con trastorno depresivo. *Revista de Ciencias de la Salud*, 1(1). DOI: <https://doi.org/10.62407/z0damq93>



¹Clinica My Psychiatrist, Oakland Park, Florida.

Introducción

A lo largo de la historia, la poesía ha sido un canal de expresión y liberación emocional, o en términos psicológicos, una forma de catarsis. Ha permitido manifestar sentimientos, pensamientos y el dolor humano a través de la palabra, tanto oral como escrita. Ejemplos de ello pueden encontrarse incluso en textos sagrados como la Biblia: Cantar de los Cantares, los Salmos, Lamentaciones o la oración del Padre Nuestro. También se refleja en la literatura clásica, como en las epopeyas de Homero: *La Ilíada* y *La Odisea*.

En la intersección entre psicología y poesía, surge el concepto de psique-poesía, una forma poética que explora los procesos y trastornos mentales a través de la escritura. Este ensayo tiene como propósito analizar cómo autores con trastorno depresivo han plasmado su malestar de manera simbólica y singular en sus obras, y cómo, a su vez, este recurso puede ser utilizado como herramienta creativa dentro del contexto psicológico.

El problema central a abordar es cómo un trastorno mental como la depresión puede convertirse en fuente de creación estética, permitiendo a poetas y pacientes en tratamiento psicológico transformar lo subjetivo en arte.

Los objetivos principales de esta investigación son: demostrar que la psique-poesía es un tipo de poesía que explora la mente y el alma desde una perspectiva simbólica y estilística; y revelar que personas que han atravesado episodios depresivos han utilizado la escritura como una herramienta creativa capaz de resignificar su experiencia. Se analizarán casos paradigmáticos como los de Sylvia

Plath, Alejandra Pizarnik y Anne Sexton. Como resultado, se evidencia que la psique-poesía es una forma introspectiva, simbólica y catártica de expresión. Este ensayo propone una nueva categoría literaria útil para analizar la obra de autores con trastornos mentales como la depresión, y al mismo tiempo, argumenta que puede funcionar como herramienta creativa dentro de los procesos terapéuticos en psicología. La psique-poesía es una forma de poesía caracterizada por su lenguaje simbólico y catártico, utilizada tanto por escritores como por pacientes con acompañamiento psicológico que atraviesan episodios depresivos, como una vía para canalizar su malestar psíquico.

Desarrollo

1. ¿Qué es la psique-poesía?

Si consideramos que el arte es una de las más elevadas expresiones de la actividad mental, única al hombre y sublimación de nuestra interpretación del mundo, una mejor comprensión de los procesos neurobiológicos de la creatividad artística podría aportar nuevos elementos claves sobre la génesis de la obra del artista. Numerosas evidencias científicas recientes en el campo de las neurociencias sobre la naturaleza de la memoria han revolucionado el conocimiento sobre los procesos mentales subjetivos de memorización, rememoración y síntesis creativa; y proponen la necesidad de desplazar el análisis a la primera persona (introspección) para dar una visión más veraz. El presente artículo es una reflexión sobre el importante reto que constituye la traslación de estas nuevas evidencias neurológicas al arte mediante la introspección, visión innovadora más acorde con la ciencia de nuestro tiempo. (d'Argyll & Fernández, 2016, p. 237)



El cuerpo humano es maravilloso; fue creado para expresar lo mejor del ser humano en su máximo esplendor. Cuando todo está funcionando bien, tanto en lo físico como en lo mental, todo fluye con naturalidad. Sin embargo, cuando la mente no se encuentra en equilibrio, el cuerpo, de una u otra forma, busca liberar ese malestar. Es en este punto donde la creatividad puede surgir de diferentes maneras: a través de la música, el arte o la escritura. La psique-poesía, en particular, actúa como una forma de liberación emocional. Se han documentado numerosos casos de personas que, en algún momento de sus vidas, experimentaron tristeza profunda o lidiaron durante años con la depresión, y decidieron canalizar ese dolor mediante la poesía. Hoy, muchas de ellas son poetas y autoras de varios libros, y afirman: “La poesía me ha salvado”. Sin embargo, no todas las personas corren con la misma suerte; por eso existe la famosa lista de los “poetas malditos”.

Estudios en neurociencia han demostrado que la expresión creativa, como la escritura y la poesía, puede modular la actividad cerebral, reduciendo el estrés y mejorando el bienestar emocional al activar áreas relacionadas con la regulación afectiva y la neuroplasticidad (Kaimal, Ray, & Muniz, 2016).

Según García (1969), el término psique proviene del griego *psyché*, que significa alma, mente o espíritu. A su vez, Chávez Ramírez y de Viña Carmona (2024) explican que poesía proviene de *poiesis*, entendido como creación o producción artística. En este marco, la psique-poesía puede concebirse como una herramienta creativa mediante la cual, a través de la lecto-escritura, se exploran y estructuran emociones, pensamientos y trastornos mentales.

Desde la publicación del libro titulado *Expediente psicológico* (Valerio, 2023), en el que se abordan patologías mentales desde las más frecuentes hasta las menos comunes, muchos lectores, escritores e incluso el editor expresaron que era la primera vez que leían una obra donde las enfermedades mentales eran tratadas en forma de poesía. Entre las preguntas más comunes, surgió la inquietud de si alguno de los poemas estaba basado en una experiencia personal con alguna patología mental. Ante esta interrogante, se señaló que uno de los poemas más íntimos de la obra es el titulado “Depresión”.

Desde la perspectiva médica y psicológica, se sostiene que la mayoría de las personas, en algún momento de la vida, han atravesado por episodios depresivos, ya sea de forma aguda o crónica. Esta vivencia lleva a muchas personas a buscar vías de liberación emocional, aunque no siempre se canalizan de manera adecuada. Por ello, se emprendió una investigación más profunda sobre la relación entre poesía y sufrimiento en pacientes y poetas que escriben desde el dolor emocional. La evidencia sugiere que escribir poesía desde el sufrimiento permite liberar tensiones internas y favorecer una mayor conciencia emocional. En ese sentido, la *psique-poesía* se plantea como una forma válida de abordar el trastorno depresivo, al ofrecer un espacio de introspección y expresión simbólica. Esta forma poética, a través de la escritura, explora los procesos y trastornos mentales como la depresión, contribuyendo tanto a la comprensión de la experiencia subjetiva como a su transformación creativa.

Diversos estudios científicos indican que la escritura expresiva mejora la regulación emocional y reduce síntomas depresivos



al facilitar la articulación de emociones reprimidas y promover la autoexploración (Pennebaker & Smyth, 2016).

Hacerlo, escribir involucra: sentimientos de amor u odio, percepciones y situaciones individuales que en determinado momento generan la necesidad de expresar lo que se siente y lo que se desearía sentir, como una forma de aminorar el dolor. Es entonces como considero que el hecho de escribir poesía depende íntimamente del estado psíquico, emocional del individuo que escribe. (Vargas, 2002).

El poeta escribe desde la emoción, desde el sentir. Por lo tanto, la mayoría de los poemas escritos por poetas reconocidos han sido elaborados a partir de experiencias como el amor, la traición y el dolor. El ser humano es, por naturaleza, un ser emocional, y esas emociones, ya sean positivas o negativas, tarde o temprano necesitan ser liberadas. Es en este proceso donde la poesía actúa como anfitriona, ofreciendo un canal simbólico para expresar lo que de otro modo permanecería reprimido. Estudios recientes han confirmado que la escritura creativa, incluida la poesía, puede actuar como una intervención terapéutica efectiva, promoviendo la autorregulación emocional, reduciendo el estrés psicológico y mejorando la salud mental en personas con trastornos del estado de ánimo (King, 2021).

2. La depresión como matriz creativa

La depresión es uno de los trastornos más frecuentes y crónicos de la población a nivel mundial, es de alto riesgo cuando evoluciona a un Trastorno Depresivo Mayor, debido a que puede manifestarse en un desenlace fatal como el suicidio o en

una limitación social y cognitiva. Se han planteado diferentes hipótesis etiológicas y se han asociado importantes factores desencadenantes y de riesgo que nos han permitido mejorar la prevención y el manejo de esta patología; sin embargo, a través de esta revisión no solo ponemos en manifiesto los avances, sino también los espacios en blanco y las poblaciones vulnerables que deben ser estudiadas. (Luna Reyes & Vilchez Hernández, 2017)

Hablar de depresión es, todavía hoy, sinónimo de estigma. Muchas personas continúan creyendo que estar triste es lo mismo que estar deprimido. Sin embargo, la tristeza constituye una emoción momentánea que puede surgir en diversas circunstancias. Por ejemplo, durante el internado médico, es común observar cómo la tristeza se apodera del ambiente entre los estudiantes, ya sea por una mala calificación o por un llamado de atención tras un error cometido. No obstante, al cabo de unas horas, esa emoción negativa suele desvanecerse como el humo en el viento.

En contraste, existen pacientes en consulta psicológica que experimentan una tristeza persistente durante varias semanas, al punto de quedar deshabilitados emocional y funcionalmente. Estas personas pierden el ánimo para realizar sus actividades cotidianas, descuidan su aspecto físico, evitan la interacción familiar y manifiestan el deseo constante de dormir. En tales casos, se está claramente ante un cuadro depresivo.

Desafortunadamente, aún son pocas las personas que hablan abiertamente de este tema, y menos aún aquellas que buscan ayuda profesional, debido al fuerte estigma social que persiste en torno a la salud mental.



Estudios recientes han demostrado que el estigma asociado a los trastornos mentales, incluida la depresión, constituye una de las principales barreras para que las personas busquen ayuda oportuna, lo que retrasa el diagnóstico y tratamiento adecuado (Yang et al., 2020).

La depresión se asocia con una disminución de las funciones cognitivas en una gama de áreas, entre las que se incluyen atención, memoria y las funciones ejecutivas. Los síntomas cognitivos de la depresión pueden tener un profundo efecto en la habilidad de los pacientes para llevar a cabo las tareas de la vida diaria, y son factores significativos que afectan a la capacidad de funcionar tanto a nivel interpersonal como ocupacional (Goodale, 2007, p. 13).

Tal como se ha señalado previamente, la depresión puede ser tan debilitante como una enfermedad física. En un caso particular, una joven comenzó a mostrar signos de deterioro emocional progresivo: deseaba permanecer acostada durante todo el día y había perdido el interés incluso por actividades básicas como alimentarse. Ante la preocupación de su entorno, se consideró la posibilidad de un diagnóstico médico, como anemia o alguna enfermedad endocrina. Sin embargo, los exámenes clínicos indicaron que no existía ninguna alteración física relevante.

A pesar de los resultados, la sintomatología persistía: apatía, pérdida de apetito y una disminución considerable de peso corporal. Fue entonces cuando uno de los especialistas sugirió que se explorara la posibilidad de una causa psicológica. La evaluación realizada por una profesional en salud mental permitió diagnosticar una depresión crónica.

Este caso ilustra cómo, debido a la desinformación y al estigma que aún rodea a los trastornos mentales, muchas personas no se atreven a hablar abiertamente sobre sus experiencias emocionales. Afortunadamente, con intervención terapéutica adecuada y acompañamiento psicológico continuo, la paciente logró recuperarse y, en la actualidad, mantiene un seguimiento regular con su psicóloga. Este ejemplo refuerza la importancia de comprender que la salud mental es tan esencial como la salud física, y que el acceso oportuno a atención especializada puede marcar la diferencia entre un sufrimiento prolongado y el proceso de recuperación.

El curso del trastorno depresivo mayor es una enfermedad incapacitante, que requiere de un pronto abordaje para evitar que sus síntomas empeoren. Su fisiopatología está explicada por distintas teorías, aunque ninguna de ellas es definitiva, es importante conocerlas para entender su abordaje. El diagnóstico puede presentar un reto para el tratante ya que existen comorbilidades, otras patologías e inclusive medicamentos que pueden entorpecer el correcto diagnóstico. El tratamiento de trastorno depresivo mayor busca la remisión de los síntomas y estudios han demostrado que puede ser farmacológico, psicoterapéutico o bien una combinación de ambos; siempre adecuado de manera individual a las necesidades de la persona con el trastorno depresivo. (Sancho, Brenes, & Villalobos, 2020)

La depresión suele confundirse con diversas patologías físicas, dado que el primer impulso al observar a una persona con síntomas



de malestar general no es considerar la presencia de un trastorno emocional. Esta confusión se acentúa en el caso de los varones, en quienes la expresión emocional continúa siendo estigmatizada. En muchas culturas, el hombre ha sido tradicionalmente asociado con la fortaleza, la autosuficiencia y la supresión afectiva. Hablar de emociones, o mencionar la depresión, ha sido interpretado durante siglos como un signo de debilidad o feminidad.

Sorprendentemente, esta visión aún persiste en numerosos contextos sociales y familiares, incluso en pleno siglo XXI, lo que dificulta el acceso temprano a atención psicológica. Un ejemplo paradigmático de esta problemática es el caso de un joven que, durante años, presentó signos de depresión sin que su entorno identificara los síntomas. Gradualmente comenzó a aislarse, dejó de asistir a clases, abandonó actividades que antes disfrutaba como el deporte y experimentó una pérdida significativa de peso y vitalidad. Finalmente, tomó la trágica decisión de quitarse la vida. Antes de hacerlo, dejó una carta en la que narraba sus emociones y las razones que lo llevaron a ese punto.

Este caso pone en evidencia que la depresión, especialmente en hombres, muchas veces transcurre en silencio, lo cual aumenta el riesgo de desenlaces fatales. La historia también resalta la urgencia de desestigmatizar los trastornos mentales y de fomentar espacios seguros y empáticos donde los varones puedan expresar sus emociones sin temor al juicio o la vergüenza. La visibilización del sufrimiento psíquico masculino y la promoción de una salud mental inclusiva son pasos fundamentales hacia una sociedad más saludable y justa.

La relación entre creatividad y psicopatología ha sido objeto de estudio durante décadas, así como un tema de debate. Personas altamente conocidas por su capacidad creativa, han experimentado trastornos psicológicos, mostrando aspectos de los mismos en sus obras. Algunos ejemplos de ello son figuras como Virginia Woolf o Salvador Dalí. [...] Los resultados indican que, respecto a la relación de creatividad y psicopatología, aspectos como: vivencias traumáticas en la infancia, la presencia de pensamiento divergente, así como rasgos de personalidad (alta apertura a la experiencia, alta búsqueda de novedad y alta asunción de riesgo) que desencadenarían conductas de riesgo como es el consumo de sustancias, serían variables que explicarían dicha relación. Por otro lado, se ha observado que los principales trastornos asociados a la creatividad fueron el trastorno esquizofrénico, trastorno esquizotípico y trastorno bipolar. En conclusión, se ha observado que la literatura científica muestra una evidencia clara de la existencia de la relación entre creatividad y psicopatología, pero existen líneas de estudio futuras respecto a esta temática a fin de estudiar con mayor profundidad la misma (Almendáriz Serrano, 2023).

Se considera que todos los seres humanos son creativos por naturaleza, aunque no todos explotan su imaginación o talentos, ni los expresan de la misma manera. Es fundamental descubrir en qué áreas se es hábil. Por ejemplo, algunas personas tienen facilidad para la escritura, pero no para el canto. Evidentemente, se busca sacar el mayor provecho a los dones que se poseen y explorar áreas del cerebro que pueden estar inactivas u olvidadas.



En ocasiones, muchas personas creen no ser creativas simplemente porque no son genios o superdotadas. Sin embargo, la creatividad no es exclusiva de quienes tienen altas capacidades intelectuales; todos pueden desarrollarla en distintos ámbitos de la vida. Si se habla de la escritura y la psicopatología, se considera que existe una relación estrecha. Tal como ha señalado el psicoanálisis, la escritura puede funcionar como un síntoma o una vía de expresión del inconsciente.

Investigaciones actuales en neurociencia han demostrado que la creatividad es una función cognitiva distribuida que puede estimularse a través de prácticas expresivas como la escritura, activando redes cerebrales asociadas al procesamiento emocional y la autorreflexión (Beaty et al., 2020).

3. Casos paradigmáticos de psique- poesía

a) Sylvia Plath:

La obra de Sylvia Plath no puede desligarse de su atormentada existencia. Al estudiar su poesía se encuentran marcas textuales relacionadas con acontecimientos de su vida que revelan lo que posiblemente la condujo a suicidarse. Desde la teoría psicoanalítica de Freud, Lacan y otros teóricos, se evidencia que la palabra poética de Plath, como síntoma, devela rasgos de neurosis obsesiva. En sus obras se revelan su angustia y sufrimiento, al igual que su dominio técnico y talento, que la convirtieron en una voz innovadora de la poesía del siglo XX, a la vez que manifiestan su dependencia de la escritura para el sostenimiento de su fragilizado psiquismo (Jijón, 2011, p. 73).

En este contexto, el caso de Sylvia Plath se vuelve paradigmático. Su vida estuvo marcada por una profunda inestabilidad emocional, intensificada por la muerte de su padre cuando tenía apenas ocho años. La depresión atravesó su existencia y se reflejó claramente en su obra poética, que funcionaba como una vía de liberación emocional.

Andreasen (1987) encontró que los escritores presentan hasta cuatro veces más probabilidades de desarrollar trastorno bipolar y hasta tres veces más riesgo de experimentar depresión en comparación con personas no creativas. Complementariamente, Jamison (1989); Schildkraut y Hirshfeld (1990) reportaron que entre el 40 % y el 50 % de los literatos y artistas creativos presentan algún tipo de trastorno del ánimo, lo que sugiere una relación significativa entre la sensibilidad creativa y la vulnerabilidad a problemas psicológicos.

Un claro ejemplo de ello es Sylvia Plath, quien, al final de su vida, tomó la trágica decisión de suicidarse.

Este artículo analiza dos poemarios, *Árbol de Diana* (1963) de Alejandra Pizarnik y *Ariel* (2015) de Sylvia Plath, en directa relación con las ideas planteadas por Robert Graves en *The White Goddess: A Historical Grammar of Poetical Myth* (1948). La lectura aquí planteada nace, por un lado, de la necesidad crítica de crear un espacio de diálogo que revele una estructura mítica común a ambas poetisas radicada fuera de lo biográfico. Por otro, de observar cómo en base a esta misma estructura mítica su poesía resignifica el rol de la mujer creadora como idea, símbolo, metáfora, ideal, y finalmente, como mujer de carne y hueso con voz propia. (Candenas, 2021, p. 198)



En este apartado se enfoca en la obra Ariel, de Sylvia Plath, donde la autora expresa su malestar psíquico a través de imágenes potentes y símbolos relacionados con la muerte. Plath manifiesta su angustia, tristeza, sensación de vacío existencial y constante lucha interna con su propia mente.

Desde un enfoque psicoanalítico, algunos estudios interpretan su poesía como un síntoma de neurosis obsesiva (Jijón, 2011), mientras que autores como Julia Kristeva, en Sol negro, interpretan su depresión como una forma de melancolía creativa, en la que la escritura se convierte en un intento por simbolizar lo irrepresentable: el dolor. La poesía de Plath es un ejemplo claro de cómo la mente busca una vía para exteriorizar el sufrimiento interno, y en su caso, esa vía fue la escritura.

Un ejemplo particularmente revelador es el poema *Lady Lazarus*, Plath (1965) utiliza la imagen de la muerte y el renacer para expresar su experiencia con la depresión. La repetición del “morir” simboliza la persistencia del sufrimiento psíquico y la lucha por preservar la identidad personal. Este poema se convierte en una manifestación clara de la psique-poesía: una forma de creación artística que surge directamente del dolor mental y lo transforma en lenguaje poético:

*Lady Lazarus
Lo he hecho otra vez.
Cada diez años
lo logro
Una especie de milagro ambulante, mi piel
brillante como una pantalla nazi,
mi pie derecho
un pisapapeles,
mi rostro un fino
lino judío sin rasgos.
Quita la servilleta,
oh, mi enemigo.
¿Te aterroricé? (p. 244)*

b) Alejandra Pizarnik:

A lo largo de la obra poética de Alejandra Pizarnik se advierte la presencia del yo transformado en materia poética. El yo es a la vez sujeto de la enunciación, tema de la enunciación y destinatario de la misma. La poesía de Pizarnik no es un monólogo, es un diálogo. Diálogo con uno mismo, pero el yo no es otro sino que sigue siendo yo aun fuera del propio yo. En la autora, el poema es una permanente “mostración” del yo en estado de ensimismamiento. Su poesía construye el yo en un juego infinito, del yo proyectándose hacia el infinito del yo. Es una voz múltiple que canta para sí misma. Pero es también el silencio que habla, que “muestra” pero no “demuestra” porque no es ese su objetivo. Toda la poesía de Alejandra Pizarnik es pregunta: ¿qué/ quién soy? Pero la respuesta no se orienta hacia aquel de dónde vengo o hacia dónde voy, sino que se instala en el presente: ¿dónde estoy? ¿haciendo qué? El poema parece ser la respuesta (Magliano, 2005, p. 19).

La poesía de Alejandra Pizarnik es considerada profundamente confesional. La escritora expresa con claridad sus angustias, frustraciones, emociones negativas y episodios depresivos a través de sus poemas.

Este caso representa claramente cómo la creatividad, en particular la escritura, puede estar vinculada a ciertas patologías mentales. Hablar de Pizarnik implica abordar temas como la angustia existencial, el dolor de estar vivos, el vacío interior y la desesperación. En sus poemas se refleja su esencia: la poeta escribe para liberar lo que siente.

En ocasiones lo hace de forma simbólica; en otras, de manera directa. Pizarnik optaba por



esta última. Leer su obra es aproximarse a la vivencia del sufrimiento psíquico a través de la palabra poética.

El presente artículo analiza las manifestaciones sobre la pulsión de muerte en la obra *Extracción de la piedra de locura* (1968), de Alejandra Pizarnik. Cuando la poeta argentina selecciona los poemas que conforman el título, recoge textos elaborados entre 1962 y 1964. *Extracción* supone su poemario de madurez al mismo tiempo que expone la grave crisis existencial de la autora. El análisis de los versos demuestra una tendencia hacia la autodestrucción y la muerte. Sin embargo, se parte de una hipótesis de partida que afirma que el poemario es un texto confesional y no una nota de suicidio (Candón-Ríos, 2024).

Analizar la obra *“Extracción de la piedra de la locura”* de Alejandra Pizarnik permite reconocer cómo los traumas de la infancia se proyectan intensamente en la vida adulta. Este vínculo ha sido abordado por Rosa Montero (2022) en *El peligro de estar cuerda*, donde afirma: *“La salida creativa tiene su origen en un encuentro precoz con lo traumático”*.

Desde la perspectiva del psicoanálisis, Sigmund Freud sostenía que muchos trastornos mentales en la adultez tienen su raíz en experiencias reprimidas durante la infancia. Estas vivencias no desaparecen; por el contrario, permanecen latentes en el inconsciente y pueden manifestarse más adelante como síntomas neuróticos: ansiedad, obsesiones, histeria o depresión.

La obra de Pizarnik, en este sentido, se convierte en un canal de simbolización de ese dolor originario. Su poesía no solo denuncia el sufrimiento, sino que también lo traduce en imágenes, símbolos y lenguaje

que revelan la lucha interior de la autora frente a su propio abismo emocional.

Esta perspectiva se ve reforzada por estudios recientes en neuropsicología, que han confirmado que los traumas infantiles pueden alterar el desarrollo cerebral, afectando áreas vinculadas al procesamiento emocional y al estrés, lo que aumenta la vulnerabilidad a trastornos mentales en la adultez (Teicher et al., 2021).

c) *Anne Sexton:*

Anne Sexton (1924-1974) es una de las figuras más representativas del movimiento confesional poético desarrollado en los Estados Unidos durante el siglo XX. Vencedora del premio Pulitzer de poesía en 1970, profesora en la Universidad de Boston y doctora honoris causa en tres ocasiones, la joven poeta vio su vida troncada por la inestabilidad emocional y la enfermedad mental que la obligaron a pasar numerosos, aunque breves, ingresos en instituciones psiquiátricas. Fruto de esta experiencia nace su primer poemario, *To Bedman and Part Way Back* (1960), que incluye el poema *“Music Swings Back to Me”*, donde narra su desorientación y confusión tras una sesión de electrochoque. Este poemario tuvo que esperar hasta 2013 para verse publicado en español como parte de la antología *Poesía completa* de Ediciones Linteo traducido por José Luis Reina Palazón. Nuestro estudio pretende reflexionar acerca de los límites teóricos de la literatura escrita sobre el trasvase interlingüístico de obras en verso, acercarnos a la figura de la poeta, adentrarnos en los entresijos del texto para analizar la traducción, localizar dificultades, errores y aciertos de traducción y proponer una traducción

alternativa que intente brindar soluciones a la problemática traductora resultante de la complejidad estilística del poema original (Anguita Martínez, 2019).

Algunos poetas utilizan la poesía como un diario íntimo, una forma de escritura en la que expresan sus emociones cotidianas, sus heridas más profundas y todo aquello que les duele en el alma, de manera sutil pero poderosa. Estos autores no solo manifiestan su sufrimiento, sino que construyen un lenguaje desde el abismo. Así como Sylvia Plath y Alejandra Pizarnik, Anne Sexton también padecía depresión y utilizó la escritura como un medio para liberar sus síntomas emocionales. Una vez más, se corrobora que la psique-poesía es una forma de expresión poética donde tanto escritores como pacientes en tratamiento psicológico pueden manifestarse sin máscaras, dando voz a sus vivencias internas más profundas.

Anne Sexton (1981) en su poema *Querer morir* expresa de forma cruda la experiencia de la depresión y el deseo de liberación mediante la muerte:

“Dos veces me he declarado así de sencillo, he poseído al enemigo, comido al enemigo, he tomado su oficio, su magia. La muerte es un hueso triste; magullado, dirías, y sin embargo ella me espera, año tras año, para deshacer delicadamente una vieja herida, para vaciar mi aliento de su mala prisión” (p. 207).

Este fragmento refleja la lucha interna del yo frente al sufrimiento psíquico, donde la muerte aparece como una presencia constante, casi esperanzadora, en la oscuridad de la depresión.

4. Función creativa y terapéutica de la psique-poesía

Mi trabajo de investigación de cinco años atrás a la fecha, ha confirmado que los alumnos fueron capaces de desarrollar competencias, escribir textos narrativos y poéticos propios, lo que habla de una mejoría de la actividad mental acorde con el manejo de sus emociones. Las más recientes investigaciones sobre la neuroplasticidad del cerebro han demostrado que el desarrollo mental de un individuo puede aumentarse significativamente en términos de extensión y tiempo de recuperación, cuando el individuo recibe estímulos. En este caso, puedo constatar en base a datos verídicamente comprobables, que la práctica de la escritura fue un estímulo capaz de fortalecer el desarrollo de sus áreas del cerebro sanas en pro de una mejora en la calidad de vida y su proceso de recuperación (Rodríguez Pérez, 2011).

Desde hace tiempo se conoce el poder que tiene la lectoescritura en el cerebro y sus múltiples beneficios. Por ello, en diversas técnicas psicológicas se utiliza la escritura como método terapéutico. Por ejemplo, en los diarios terapéuticos se pide a los pacientes que escriban diariamente sobre situaciones traumáticas, lo cual ha demostrado aumentar la conciencia emocional. En las etapas del duelo, a veces se solicita a los pacientes que escriban cartas dirigidas a las personas que ya no están. Estos métodos no se emplean al azar; han sido evaluados cualitativamente y se ha comprobado que son beneficiosos para pacientes que sufren algún dolor psíquico.



Actualmente, con los avances en neuroplasticidad, se sabe que escribir y releer puede producir nuevas conexiones sinápticas y activar múltiples áreas cerebrales simultáneamente. En el caso de pacientes con depresión, la escritura promueve la autoconciencia.

Investigaciones recientes evidencian que la escritura expresiva mejora la regulación emocional y reduce los síntomas depresivos, facilitando cambios neurobiológicos asociados con la recuperación mental (Bolton et al., 2022).

Se describe el proceso para la utilización de los poemas terapéuticos creados con las palabras del consultante en dos sentidos:

- 1) El proceso terapéutico de acompañar la terapia con poemas creados como documentos terapéuticos a partir de las historias y palabras comentadas por el/la consultante durante la sesión terapéutica.
- 2) Una descripción del proceso para incluir a los poemas terapéuticos como parte del entrenamiento en la Terapia Narrativa, adquisición de habilidades que permitan al terapeuta identificar conocimientos, a partir de los cuales la persona genere historias alternativas (Rodríguez & Veracruz, 2011).

Hace un tiempo, una paciente terminó su relación con su prometido luego de que él la traicionara días antes de la boda. La paciente comenzó a presentar síntomas de depresión y resentimiento hacia esa persona. Una de las técnicas utilizadas fue pedirle que escribiera una carta de despedida para cerrar ese ciclo. Se le indicó que plasmara absolutamente todo lo que quería decir, que leyera la carta como si la persona estuviera frente a ella y luego la

quemara.

Tras realizar esta actividad, la paciente manifestó sentir menos carga emocional y un mayor bienestar interno. Evidentemente, esta no fue la única herramienta utilizada en su proceso terapéutico, pero claramente fue una de las que le ayudó a lidiar con su depresión. Posteriormente, se le pidió que escribiera sobre sus emociones en poesía. Increíblemente, esta paciente, que antes no sentía interés por la poesía, ahora es una apasionada de ella.

Estudios recientes han demostrado que la escritura expresiva puede contribuir significativamente a la reducción de síntomas depresivos y al aumento del bienestar emocional, actuando como un complemento eficaz en el tratamiento psicológico (Smyth & Pennebaker, 2020).

Por otro lado, un paciente que participó en sesiones de poesía-terapia relató que escribir y leer poemas le permitió exteriorizar emociones reprimidas y encontrar un canal para procesar su dolor. Según el testimonio, la poesía abrió una vía para el autoconocimiento y la liberación emocional, facilitando su proceso de sanación (Adams, 2015).

En un testimonio recogido durante sesiones de poesía-terapia, una paciente expresa su tristeza profunda mediante la metáfora del dolor como un *“huésped silencioso, que no se va aunque llore”* (Pérez, 2020, p. 57).

*“El dolor me habita,
como un huésped silencioso,
que no se va aunque llore.”*



Este fragmento evidencia cómo la escritura poética facilita la externalización y comprensión de emociones difíciles de verbalizar.

Conclusión

La psique-poesía es una forma artística de expresar emociones a través de la lectoescritura poética, constituyendo una vía para canalizar el dolor y liberar dolencias emocionales. Esta modalidad poética se ha manifestado en numerosas obras de destacados poetas que han padecido patologías mentales como la depresión. Ejemplos paradigmáticos incluyen a Alejandra Pizarnik, Anne Sexton y Sylvia Plath, así como a otros reconocidos autores como Emily Dickinson, César Vallejo, Federico García Lorca, Rosario Castellanos, Alfonsina Storni y Arthur Rimbaud.

El reconocimiento de la experiencia depresiva en la vida y obra de numerosos poetas a lo largo de la historia, evidencia cómo la psique-poesía ha sido un vehículo para transformar el sufrimiento en creación artística. Estos testimonios biográficos refuerzan la importancia de considerar la escritura poética no solo como una manifestación estética, sino también como una herramienta válida para la exploración emocional y el proceso terapéutico en personas con trastornos depresivos.

Así como muchos poetas han utilizado la poesía como una vía de escape, la psique-poesía puede emplearse como herramienta creativa y terapéutica en pacientes que sufren depresión. Se sostiene que la palabra escrita posee un poder liberador, facilitando la externalización y la toma de conciencia de los “monstruos” mentales que habitan en el interior.

Esta forma poética puede constituir una alternativa de gran utilidad para personas con depresión. Desde esta perspectiva, la escritura creativa no solo actúa como medio expresivo, sino también como herramienta terapéutica con efectos comprobables en el funcionamiento cerebral.

La escritura creativa: (a) fortalece la atención, concentración y razonamiento abstracto; (b) favorece la integración del hemisferio izquierdo (lógico) con el derecho (emocional y creativo); (c) fomenta la resiliencia y la autoexploración; y (d) estimula la neuroplasticidad mediante nuevas conexiones neuronales. Comprender esta forma de poesía no solo enriquece la teoría literaria, sino que también abre una posibilidad de acompañamiento sensible para quienes transitan desde el interior del abismo, haciendo de la escritura un acto de permanencia, resistencia y expresión (Kaimal, Ray & Muniz, 2016; Pennebaker & Smyth, 2016; Teicher et al., 2021).

Referencias

- Adams, L. (2015). Voices of healing: Patient experiences in poetry therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 28(2), 98-110. <https://doi.org/10.1080/08893675.2015.1011234>
- Almendáriz Serrano, C. (2023). ¿Existe relación entre la creatividad y la presencia de psicopatología?: Una revisión bibliográfica.
- Andreasen, N. C. (1987). Creativity and mental illness: Prevalence rates in writers and their first-degree relatives. *American Journal of Psychiatry*, 144(10), 1288–1292. <https://doi.org/10.1176/ajp.144.10.1288>
- Anguita Martínez, V. (2019). Los efectos



- secundarios del electrochoque en la poesía de Anne Sexton: «Music Swims Back to Me» y su traducción al español.
- Barcaccia, B., Schaeffer, T., Balestrini, V., Rizzo, F., Mattogno, F., Baiocco, R., ... y Schneider, B. H. (2017). La escritura expresiva: ¿Un método eficaz para reducir la depresión y facilitar el perdón y el bienestar de los preadolescentes? *Terapia Psicológica*, 35(3), 213–222. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082017000300213>
- Bolton, J. V., Scholer, A. A., & Pennebaker, J. W. (2022). Expressive writing intervention and depression: A meta-analytic review. *Journal of Affective Disorders*, 301, 229-238. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.034>
- Cadenas, I. F. (2021). Las diosas saben crear: Alejandra Pizarnik y Sylvia Plath. 452°F. *Revista de Teoría de la Literatura y Literatura Comparada*, (24), 198–215.
- Candón-Ríos, F. (2024). La semántica de la muerte: Representación del Janatos en Extracción de la piedra de locura, de Alejandra Pizarnik. *Confluenze. Rivista di Studi Iberoamericani*, 16(2). <https://doi.org/10.30687/Confluenze/2036-0967/2024/02/03>
- Chávez Ramírez, L. y de Viña Carmona, M. (2024). Poiesis y expresión artística en la literatura contemporánea. Universidad Autónoma de México.
- Corzo, J. A. Q., Cuevas, S. M. A. y Talavera, D. A. A. (2020). Leer y escribir en Terapia Narrativa, construyendo una nueva historia. *Revista de Psicoterapia*, 31(116), 227–245.
- d'Argyll, P. y Fernández, D. (2016). La introspección en la convergencia del Arte y la Neurociencia. *Revista de Bellas Artes*.
- García, J. (1969). Origen y evolución de los términos psicológicos clásicos. Editorial Académica.
- Goodale, E. P. (2007). Síntomas cognitivos de la depresión. *RET: Revista de Toxicomanías*, (50), 13–15.
- Jamison, K. R. (1989). Mood disorders and patterns of creativity in British writers and artists. *Psychiatry*, 52(2), 125–133.
- Jijón, C. L. (2011). Reflexiones psicoanalíticas sobre la vida, poesía y muerte de Sylvia Plath. *Universitas*, (14), 73–97.
- Kaimal, G., Ray, K., & Muniz, J. (2016). Reduction of cortisol levels and participants' responses following art making. *Art Therapy*, 33(2), 74–80. <https://doi.org/10.1080/07421656.2016.1166832>
- King, L. A. (2021). The health benefits of writing about life goals. *Review of General Psychology*, 25(2), 147–158. <https://doi.org/10.1177/10892680211023008>
- Ledo, I. C., González, H. I. L. y del Pino Calzada, Y. (2012). Técnicas narrativas: Un enfoque psicoterapéutico. *Norte de Salud Mental*, 10(42), 59–66.
- Luna Reyes, T. y Vilchez Hernández, E. (2017). Depresión: situación actual. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 17(3).
- Magliano, C. (2005). Alejandra Pizarnik; una poética del yo al yo. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*, (101), 19–27.
- Martínez Comorera, A. (2021). La poesía como enfermedad en El infierno musical de Alejandra Pizarnik.
- Montero, R. (2022). El peligro de estar cuerda. Seix Barral.



- Pennebaker, J. W., & Smyth, J. M. (2016). Opening up by writing it down: How expressive writing improves health and eases emotional pain (3rd ed.). The Guilford Press.
- Pérez, M. (2020). La palabra que sana: Experiencias de pacientes en poesía-terapia. *Revista de Terapias Creativas*, 12(1), 50-60.
- Pizarnik, A. (2016). La última inocencia. Editorial Lumen.
- Plath, S. (2015). Ariel (E. Paz, Trad.). Editorial Visor. (Obra original publicada en 1965)
- Rodríguez Pérez, A. S. (2011). Desarrollo de la escritura creativa como terapia de rehabilitación e intervención social para personas con discapacidad psiquiátrica.
- Rodríguez, M. C. y Veracruz, X. (2011). Aprendiendo terapia narrativa a través de escribir poemas terapéuticos. *Revista de la Universidad Veracruzana*, 7(1), 1–21.
- Sancho, G. P., Brenes, G. S. y Villalobos, N. D. L. C. (2020). Actualización sobre el trastorno depresivo mayor. *Revista Médica Sinergia*, 5(12), 1–16.
- Schildkraut, J. J., & Hirshfeld, R. M. (1990). Mood disorders and creativity. *Psychiatry*, 53(2), 125–133.
- Sexton, A. (1981). Querer morir [Wanting to Die]. En los poemas completos de Anne Sexton (p. 207). Houghton Mifflin Harcourt. (Obra original publicada en 1966)
- Smyth, J. M., & Pennebaker, J. W. (2020). Exploring the boundary conditions of expressive writing: In search of the right dose, frequency, and format. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1547–1558. <https://doi.org/10.1002/jclp.22994>
- Teicher, M. H., Samson, J. A., Anderson, C. M., & Ohashi, K. (2021). The effects of childhood maltreatment on brain structure, function and connectivity. *Nature Reviews Neuroscience*, 22(10), 684–700. <https://doi.org/10.1038/s41583-021-00457-2>
- Vargas, P. A. (2002). El desequilibrio del escribir. *Poiésis*, (5).
- Yang, L. H., Thornicroft, G., Alvarado, R., Vega, E., & Link, B. G. (2020). Recent advances in cross-cultural mental health stigma research. *The Lancet Psychiatry*, 7(11), 860–870. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30309-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30309-7)

