



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

MANUAL TERAPIA NARRATIVA



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

MICHAEL WHITE Y DAVID EPSTON.

El credo máximo del abordaje narrativo es: “La persona nunca es el problema, el problema es el problema”

Para White y Epston (1993), las personas enfrentan dificultades cuando viven “historias dominantes” que están “saturadas de problemas”. Esas historias dominantes son restrictivas, ya que no incluyen partes importantes de la experiencia de la persona, y pueden llevarlas a conclusiones negativas acerca de su identidad.

En esta terapia, la palabra “narrativa” se refiere tanto a los relatos que las personas se cuentan a sí mismas y a los demás acerca de sus vidas como al conocimiento experiencial y de primera mano de personas y comunidades al que los pensadores posmodernos asignan la misma legitimidad que al conocimiento “científico”. Este conocimiento “local” surge, se expresa y consolida en la interacción con los otros. El posmodernismo señala que todo conocimiento está influido por la sociedad y cuestiona muchas de las “verdades dominantes” comunes en Occidente. Considera que muchas de estas verdades, surgidas del “conocimiento experto”, sirven para justificar (bajo una capa de benevolencia y objetividad) las prácticas de dominación de quienes ostentan el poder.

Los creadores de la terapia narrativa la enmarcan en el pensamiento postestructuralista que critica la descripción del ser humano en términos de mecanismos físicos o biológicos. Se piensa que las metáforas de “profundidad”, “estructura” y “síntoma” tienen menos utilidad que las que contrastan las descripciones “ralas” de la experiencia con las “gruesas”, siendo aquéllas las que se aceptan sin someterlas a examen y éstas las que se derivan de la experiencia concreta y de primera mano.

La terapia narrativa encaja también dentro del construccionismo social, según el cual la fuerza más poderosa para modificar nuestras vidas son los relatos que nos contamos constantemente a nosotros y a los demás y que representan la visión que tenemos del mundo y de nuestras relaciones. Estos relatos van perdiendo realidad en la memoria a medida que son filtrados por las normas y supuestos sociales y por “conocimientos expertos” atribuidos a otras personas. El recuerdo no solamente se distorsiona: se distorsiona de una forma determinada cultural y socialmente. Por esto los “relatos del yo” suelen ser “rales” y la observación atenta de sus orígenes puede llevar a narrativas más ricas, más apegadas a la experiencia, más saturadas de “conocimiento local”. Por medio de este conocimiento, expresado en narrativas fieles a la experiencia, las personas ven su vida con mayor perspectiva, superan sus problemas, reconstruyen sus identidades en



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

términos positivos y se esfuerzan por aproximarse a sus redescubiertas metas.

Dos significados de “narrativa”



DEFINICIÓN Narrativa: del verbo “narrar”: relatar algún suceso; contar un cuento; que tiende a la narración. (Nombre): aquello que es relatado; una descripción continuada de una serie de sucesos; un relato. (Chambers Concise Dictionary, 1985).

Es éste un buen punto de partida. “Narrativa” puede referirse al relato de uno o varios sucesos, a “contar un cuento”. Poemas como La dama de Shalott, de Tennyson, o Sir Gawain y el Caballero Verde, cuentan un cuento: describen varios eventos en secuencia. Son poemas narrativos. Por otra parte, la Elegía escrita en un cementerio rural, de Gray, no relata una historia: no es narrativa, sino meditativa.

En esta terapia los términos “narrativa”, “relato” y “recuento” se usan indistintamente para referirse a secuencias escogidas de vida que cobran existencia como entidad mediante el acto de relatarlas.

El “relato del yo” es una narrativa en primera persona que define la identidad de un individuo a base de sus recuerdos y percepciones de su vida actual, los papeles que juega en varios grupos e instituciones y sus relaciones sociales. La persona cuenta con frecuencia estos relatos del yo a los demás; e incluso a sí misma, en su fragmentario “monólogo interno”. Sus detalles varían, pero los temas dominantes se mantienen. Las personas suelen proyectar esta narrativa en un futuro supuesto: “Así que siempre he estado deprimida y supongo que siempre lo estaré”; “Nuestro matrimonio se ha venido arrastrando hasta hoy, y no creo que haya forma de mejorarlo”. Pero también pueden orientar su relato en dirección al futuro preferido: “Siempre he estado deprimida, mas espero poder dejar de estarlo”; “Nuestro matrimonio se ha venido arrastrando, pero las cosas no pueden seguir así”. En terapia familiar, al proceso por el que la persona cuenta estas narrativas se le llama “historiar” (storying).

“NARRATIVA”: UN CONCEPTO POSMODERNO

La definición anterior abarca sólo una parte del sentido que la palabra “narrativa” cobra en esta terapia. Si no fuera así, no habría mayor diferencia con el resto de terapias donde se invita a las personas a contar su historia al asesor. En un sentido más general, “narrativa” tiene relación con una serie de ideas relativamente recientes sobre la vida y el conocimiento humanos. En esta corriente, el “posmodernismo”, se reconocen dos formas, igualmente importantes, de describir y comprender el mundo: la “científica” y la “narrativa”. Puesto que las descripciones científicas han disfrutado de mayor respeto a lo largo de la historia de occidente, el posmodernismo prefiere acudir a la narrativa.

Muchas terapias tradicionales se basan en las nociones “psicológicas” creadas por los teóricos que las consideraban “ciencia”: derivadas de la observación, agrupadas en teorías que pretendían explicar lo observado y confirmadas por lo que se creía que era investigación objetiva (por ejemplo, Rogers, 1961).

Los creadores de las terapias parecían suponer que, con una buena dosis de lectura, entrenamiento y reflexión, el terapeuta novel podía acceder al conocimiento “objetivo” aprisionado en la teoría: que aprendería, por ejemplo, a identificar y evaluar las fuentes



motivacionales, los orígenes del dolor, los mecanismos relacionales, las causas y soluciones de los problemas traídos a terapia. Desde la perspectiva posmoderna, por el contrario, se asume que no son las descripciones, múltiples y contradictorias, de las teorías de la terapia lo que puede conocerse, sino la experiencia concreta, cotidiana y personal de nuestras vidas, que se expresa en las narrativas que nos contamos unos a otros. Estas historias son además **influyentes**. Según el posmodernismo, estas historias o narrativas conforman la matriz de conceptos y creencias a través de los cuales comprendemos nuestras vidas y también el mundo donde éstas ocurren; hay una continua interacción entre los relatos que nos contamos en un momento dado, la forma en la que los vivimos y los relatos que contamos cuando el momento ha pasado.

En una entrevista, preguntaron a White qué quería decir con “el relato o narrativa de vida es la base de mi trabajo”. Su respuesta fue:

Quiero decir que los seres humanos son seres que interpretan; que vivimos en una constante interpretación activa de nuestra experiencia a medida que la sentimos. Además, esta interpretación surge dentro de un marco de inteligibilidad, que nos sirve de contexto y nos permite atribuir significado a los acontecimientos. Este marco de inteligibilidad lo constituyen las narrativas. Los significados que se deducen de este proceso de interpretación no son neutrales: afectan lo que hacemos, los pasos que damos en la vida. Es esta historia, o narrativa del yo, la que determina qué partes de la experiencia de vida llegan a expresarse; determina, en último análisis, la forma que cobra nuestra experiencia. . (White, 1995a, págs. 13- 14;)

Vivimos de acuerdo con las historias que contamos a partir de nuestras vidas; en realidad, estos relatos cincelan nuestra vida, la constituyen, la engloban.

El sentido (procedente de la hermenéutica) de la palabra “interpretación” en este fragmento puede no ser evidente a primera vista. No indica una actividad en la que un profesional descubre a la persona lo que su experiencia “realmente” significa; tampoco el proceso por el que la persona adquiere un insight aplicando a su experiencia una teoría social, psicológica o filosófica. Aunque frecuentes en otras terapias, estas prácticas no suceden en la narrativa, y conviene recordar la diferencia. “Interpretación” quiere decir que (de acuerdo con las más recientes ideas en sociología, psicología social y antropología) las personas no conocen el mundo “en sí mismo” (puesto que es imposible), sino sólo a través de sus presupuestos acerca de él. Estos presupuestos nacen de su experiencia subjetiva previa, poderosamente influida por las normas y suposiciones de las micro y macro-sociedades en las que viven. Con este término, White) expresa la idea de que los relatos, mediante los que damos sentido a nuestra experiencia están influidos sobre todo por factores culturales y sociales (en los niveles interpersonal, local y global). Muy pocas veces somos conscientes de ellos: pero, si así lo queremos, tenemos la posibilidad de ponerlos en perspectiva, identificarlos y descubrir cómo nos afectan. Estas influencias sociales y culturales incluyen también los valores, que nos parecen evidentes, de los grupos y sociedades a las que pertenecemos y que



hemos interiorizado en nuestros “anteojos perceptuales”. Con su doble virtud de aclarar y distorsionar o simplificar, el lenguaje sirve de mediador en estos procesos interpretativos: por medio de él definimos y mantenemos nuestros pensamientos y sentimientos (incluido nuestro monólogo interior). Además, al ser producto de una cultura, el lenguaje encarna muchos de sus presupuestos y repercute en nuestras interpretaciones ofreciéndonos explicaciones estándar. Cuando describo a alguien la situación en la que me encuentro, cuando le explico cómo se siente estar en mi lugar, escudriño mi situación - aquí y allá para encontrar y señalar ciertas características cruciales, mi descripción me provee de una estructura, pero lo que puedo decir se asienta sobre lo que podríamos llamar mi “precomprensión” de la situación [...] (Shotter, 1985, págs. 182-183)

¿Qué busca la terapia narrativa?

- La terapia narrativa busca un acercamiento respetuoso, no culposos (nonblaming) de la terapia y el trabajo comunitario, la cual centra a la persona como expertos en su vida.
- Ve el problema separado de las personas y asume que las personas tienen muchas habilidades, competencias, convicciones, valores, compromisos y capacidades que los asistirá a reducir la influencia del problema en sus vidas.
- Las historias o narrativas son importantes y para la terapia narrativa, la palabra historia o narrativa significa: eventos, ligados en una secuencia, a través del tiempo y de acuerdo con un tema. Como humanos, interpretamos, le damos significado a las experiencias de la vida diaria. Buscamos la manera de explicar los sucesos y darles un sentido. Este significado forma el tema de una historia (narrativa). Todos tenemos muchas historias acerca de nuestras vidas y relaciones que ocurren de manera simultánea. Tenemos por ejemplo. Historias acerca de nosotros, de nuestras habilidades, dificultades, competencias, acciones, deseos, trabajo, éxitos y fracasos.

La manera como desarrollamos estas historias está determinado por la manera como hemos ligado ciertos eventos, en una secuencia y atribuido significado. Son eventos ligados en una secuencia a través del tiempo. Son seleccionados sobre otros que no encajan en la historia dominante. Los que quedan fuera de la historia dominante permanecen ocultos o con menos significado a la luz del tema dominante. Por ejemplo si yo tengo una historia dominante de que soy buena conductora, cada vez que yo respeto las señales, le doy significado y se agregan a la historia. El día que me multen, como no va de acuerdo con la historia dominante, queda oculto o no tiene tanto significado.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

Efectos de las historias dominantes y de las historias alternativas

La historia dominante es una historia delgada. Generalmente es creada por otros que tienen más poder, aunque también por uno mismo, por ejemplo padres, maestros, profesionales de la salud. Esto tiene consecuencias. La descripción delgada, la historia dominante, concluye en la identidad de las personas en una forma negativa.

Estas conclusiones delgadas se ven como verdades de la identidad de la persona. **Son historias saturadas de problemas.** Las conclusiones delgadas oscurecen las relaciones de poder y los actos de resistencia que pudo haber hecho esa persona.

Estas conclusiones delgadas hacen más fácil encontrar evidencia de la historia dominante, siendo más difícil encontrar las historias alternativas.

Las historias alternativas son historias identificadas por las personas que consultan y que van en dirección a la vida que desean, reducen la influencia del problema en su vida y crea nuevas posibilidades de vida. Se busca, entonces, una descripción rica y detallada de la historia alternativa y cómo se teje con la de otros.

EXTERNALIZANDO LAS CONVERSACIONES: NOMBRAR AL PROBLEMA

EXTERNALIZACIÓN: Proceso de separar el problema de la persona y es el fundamento, en que se construyen las conversaciones. Es una actitud y una orientación en la conversación, no simplemente una técnica.

¿Qué se puede externalizar?

- Sentimientos: la culpa, el miedo, los celos.
- Problemas entre las personas: las peleas, las culpas, los conflictos, el discutir.
- La cultura y prácticas sociales: la culpabilidad a las madres (motherblaming), la culpabilidad de los padres, la dominancia heterosexual, el racismo.
- Otras metáforas: “la pared de resentimiento”, “el bloqueo”, “la ola de desesperanza”.

A veces se pueden aliar varios problemas al mismo tiempo, se puede hacer una lista de prioridades y que la persona escoja con qué quiere trabajar. Es importante que la externalización o el nombre que se le dé al problema, vaya de acuerdo con su experiencia de vida. Es muy importante tener cuidado en considerar el contexto amplio. Es crucial que el lenguaje que se escoja en la externalización de las conversaciones no refuerce, sin querer, las ideas dominantes que apoyan al



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

problema sino que el nombre del problema verdaderamente represente la experiencia de quien nos consulte.

Es importante tomar en cuenta y explorar el contexto social en que ocurre el problema como parte importante de externalizar el problema, lo que en apariencia puede llamarse “berrinche”, en realidad puede ser “rabia” si se toma en cuenta asuntos de poder e injusticia en la vida de alguien, o de abuso.

De esta manera, la persona deja de pensar a quien culpar y piensan en el problema como una identidad independiente. La cooperación y la colaboración se vuelven más posibles cuando el problema no está localizado en la identidad de las personas.

Exploración del problema

Del problema se puede explorar:

- Sus trucos, Tácticas; la manera en que opera (una niña mal aconsejada se refería al problema diciéndole que no valía la pena intentar hacer la tarea porque de todos modos no iba a poder).

La manera en que habla, su tono de voz, sus intenciones, creencias,

Ideas, planes gustos y disgustos (una mujer me dijo que a la anorexia no le gustaba que platicara conmigo), sus reglas, propósitos.

Deseos, técnicas, sueños; Quien lo apoya o lo sostiene en sus mentiras...

De esta manera se ve como una cosa separada. El terapeuta no debe presumir o suponer que “conoce” como trabaja el problema.

Características de las conversaciones que externalizan

- El problema está fuera y se puede discutir la relación del problema con la persona (a diferencia de las conversaciones que internalizan pensando que el problema está dentro de la persona).
- Los problemas son externos y están fuera de la persona y de su identidad (en vez de buscar lo que está mal y deficiente en el individuo).
- Las acciones se ven como eventos que suceden en secuencia, a través del tiempo y de acuerdo a un tema particular (en vez de ver las acciones como manifestaciones superficiales de algo central).
- Invitan a las personas a discernir su propio significado y explicación de los eventos, en vez de buscar las opiniones de otros.
- Permiten una descripción múltiple de la identidad, en vez de totalizar a la persona con una identidad.



ALCANZANDO TUS METAS SE CUMPLIRAN TUS SUEÑOS...

- Hacen visibles las prácticas sociales que promueven, sostienen y nutren al problema.
- Permiten descripciones ricas de las vidas de las personas y las relaciones.
- Examina las historias culturales y socio-políticas que influye en la vida de las personas que nos consultan (en vez de las influencias internas).
- Celebra la diferencia, cuestiona las nociones de “normas”, busca hacer visible las prácticas discriminatorias y sus efectos en las personas, (en vez de “categorizar” a las personas según lo diferentes que son en relación a la “norma”. La gente vista como diferente se siente, con frecuencia, discriminada).
- Se involucra en consultar a las personas acerca de los cambios o renegociación de su relación con los problemas.
- Sostiene que las personas son expertas sobre sus vidas y relaciones (en vez de ver a los que están fuera del problema como los expertos, por ejemplo a los profesionistas).
- El agente del cambio es común (en vez de estrategias designadas por otros para “arreglar” el problema). Se destapan habilidades y saberes que están presentes.
- Busca descripciones alternativas fuera de la descripción del problema