

# ¿QUE ES LA TERAPIA NARRATIVA?

## Una introducción

Traducido y sintetizado de Morgan Alice, 2000: What is Narrative Therapy? An easy to read introduction. Adelaida: Dulwich Centre Publications.

Nota aclaratoria: siendo una traducción no literal del libro, y una síntesis, pude haberme brincado muchas cosas y esto puede hacer difícil la comprensión del texto.

## INTRODUCCIÓN

La terapia narrativa busca un acercamiento respetuoso, no culposo (non-blaming) 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.

Entre otros hay dos principios importantes:

1. Mantener un estado de genuina curiosidad
2. hacer preguntas de las que realmente no se sabe la respuesta

las conversaciones narrativas son interactivas y siempre en colaboración con la persona que consulta al terapeuta. El terapeuta busca entender lo que es de interés para la persona que lo consulta y como el camino se ajusta a las preferencias de quien lo consulta.

Es común preguntar:

- ¿Qué te parece esta conversación?
- ¿Seguimos hablando de esto o hay algo más que te interese?
- ¿de esto quieres hablar?

La conversación puede tomar muchas direcciones, siempre se puede cambiar de camino, volverlo a retomar, ir por el mismo camino. No hay un camino "correcto" sino muchas posibilidades de dónde escoger.

## CAPITULO 1

### ENTENDER Y VIVIR NUESTRAS A TRAVÉS DE LA HISTORIA

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
- De acuerdo con un tema (plot)

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 je. Historias acerca de nosotros, de nuestras habilidades, dificultades, competencias, acciones, deseos, trabajo, éxitos y fracasos. La manera como hemos desarrollado estas historias está determinado por la manera como hemos ligado ciertos eventos, en una secuencia y atribuido significado.

```
X           x           x           x           x           x
           X           x           x x           x           x
X           x x           x           x xxx           x           x
```

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.

Las historias nunca se producen aisladas del mundo.

## EFFECTOS DE LAS HISTORIAS DOMINANTES

La historia dominante no solo afecta en el presente, sino que tendrá implicaciones para las acciones futuras.

El significado que le de a estos eventos no son neutrales, tienen efectos que le darán forma a mi vida en el futuro.

## VIVIMOS VARIAS HISTORIAS A LA VEZ

Nuestras vidas tienen muchas historias. Ninguna está libre de ambigüedad o de contradicción y ni una historia puede encapsular o manejar todas las contingencias de la vida.

Otros eventos, la interpretación de otras personas sobre estos eventos y mis propias interpretaciones pueden llevarme a una HISTORIA ALTERNATIVA.

Esta historia alternativa también tiene efectos- Al principio puedo resistirme y con el tiempo convencerme de esta nueva historia.

## DIFERENTES TIPOS DE HISTORIAS

Hay diferentes tipos de historias con las que vivimos nuestra vida y nuestras relaciones, incluyendo las historias del pasado, presente y futuro.

Las historias pueden pertenecer a los individuos y/o a las comunidades. Puede haber historias familiares e historias de relaciones. Todas las historias pueden ocurrir al mismo tiempo, y los eventos, al ir sucediendo, serán interpretados de acuerdo al tema dominante en ese momento.

El acto de vivir requiere que nos enganchemos en la meditación entre las historias dominantes y las historias alternativas de nuestra vida. Siempre estamos negociando e interpretando nuestras experiencias.

La manera como entendemos nuestras vidas están influenciadas por la amplitud de las historias de la cultura en que vivimos.

Los significados que le damos a los eventos que ocurren en una secuencia a través del tiempo no ocurren en el vacío. Siempre hay un CONTEXTO en el que las historias de nuestra vida se forman. Este contexto contribuye a las interpretaciones y significado que le damos a estos eventos. Es el CONTEXTO de GENERO, RAZA, CLASE, CULTURA Y PREFERENCIAS SEXUALES son poderosos contribuyentes a los temas de las historias en las que vivimos.

Ej. Si yo pienso que soy buena terapeuta, dependerá de lo que mi cultura diga o crea que es una buena terapeuta. Tendrá también que ver con mi aspecto físico - delgada, guapa, bien vestida (a diferencia de la que es negra, llenita, vestida casual) o la que es fácil de escuchar.

Las creencias, ideas, y prácticas de la cultura en que viva juega parte importante en el significado que le damos a nuestras vidas.

## CAPITULO 2

### HISTORIAS EN EL CONTEXTO TERAPEUTICO

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 nos consultan y que van en dirección a la vida que desean, reducen la influencia del problema en su vida y crean nuevas posibilidades de vida.

Se busca, entonces, una descripción rica y detallada de la historia alternativa y cómo se teje con la de otros.

## CAPÍTULO 3

### EXTERNALIZANDO LAS CONVERSACIONES: NOMBRAR AL PROBLEMA

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

Para facilitar este proceso, es importante imaginar al problema como una "cosa" que está sentado en otra silla.

A veces al problema se le puede dar una identidad o darle un nombre como persona, a esto se le llama personificar el problema. Las personas que consultan por anorexia le llaman a su problema "Rex", "el demonio", "Fred", o simplemente "anorexia".

Se puede también, pedirle a la persona, particularmente a los niños, que dibujen al problema, esto puede ayudar mucho.

#### NOMBRAR AL PROBLEMA

El lenguaje y el nombre para el problema viene de la persona que nos consulta. Hay que checar que el nombre del problema le diga algo a la persona que nos consulta. Jamás se debe imponer el nombre del problema por parte del terapeuta.

El nombre del problema puede ir cambiando conforme se van descubriendo más de sus características.

#### ¿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 (mother-blaming), 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 de 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 problema sino que el nombre del problema verdaderamente represente la experiencia de quien nos consulte. Así que "no irse con la finta" y explorar más.

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.

Debido a la prevalencia del abuso, checar si es parte del contexto de la vida de una persona, es muy importante no pasarlo por alto, sobretodo con los niños.

Si hay dudas sobre qué externalizar, necesitamos preguntar más, para tener más información. Mientras puede llamarse simplemente el problema.

## ¿POR QUÉ EXTERNALIZAR LAS CONVERSACIONES?

Al separar el problema de la persona, se abre un espacio para que las personas actúen en contra del problema y se abre un espacio para trabajar co-operativamente a revisar su relación con el problema.

Los problemas se ven menos fijos si se habla de esta manera. Cuando las personas se separan del problema, sus habilidades, intereses, competencias, compromisos se hacen más visibles. Al ser más visibles, están más al alcance y reduce la culpa y la condena y deja lugar a la responsabilidad.

Externalizar conversaciones desempodera los efectos de la etiqueta, la patologización, el diagnóstico que generalmente son sentidos por las personas como que empobrecen sus vidas.

Se abren posibilidades para describirse a sí mismos y a sus relaciones desde una posición nueva y no saturada de problemas. Permite un desarrollo de una historia alternativa que sea más atractiva para las personas o la familia.

Al separarse del problema, empiezan a hablar de sí mismos como afectados por el problema en vez de ser ellos el problema, y se abren opciones, será más fácil darse cuenta de las veces que están separados del problema o que éste no esté presente. A esto se le llama RESULTADOS ÚNICOS los cuales proveen espacios para historias diferentes y descripciones más ricas de la vida de las personas.

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.

Del problema se puede explorar:

- Sus trucos
- Tácticas
- La manera en que opera: una niña refería que el problema la malaconsejada 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.

**RESUMEN: 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.
- 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 re-negociación 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.

## CAPÍTULO 4

### TRAZANDO LA HISTORIA DEL PROBLEMA

Una vez nombrado el problema, se investiga la historia del mismo, en la vida de la persona, lo cual incluye cualquier cosa del pasado distante, quizá antes

de que el problema entrara a la vida de la persona, hasta lo más cercano al día anterior, la semana pasada, antes de la cita, un minuto antes.

Explorar cuánto toma el problema en sus vidas, por ejemplo si su vida tiene un 10, cuánto tiene el problema,

Esta historia del problema ayuda a ver cómo se mueve el problema y ver áreas en donde el problema tiene menos influencia (resultados únicos) y se pueden ver las habilidades de las personas en ese momento.

Las conversaciones que trazan la historia del problema permiten al terapeuta tener un sentido sobre el significado (conclusión delgada) que la persona ha alcanzado durante la existencia del problema. Por ejemplo alguien puede decir que la ansiedad es muy fuerte aun antes de la cita porque no puede lidiar con situaciones nuevas (conclusión delgada derivada de la ansiedad) . Estas conclusiones delgadas se pueden explorar en otras conversaciones para abrir posibilidades para nuevos y diferentes significados.

La historia del problema también posibilita el descubrir cómo las personas han influido sobre el problema. Si el problema ha tomado 8 de 10 de la vida de una persona, se puede explorar qué pasó en ese tiempo, que habilidades, competencias, deseos u esperanzas de la persona se conectaron para reducir la influencia del problema y puede llevarnos a tener diferentes conversaciones que no estén saturadas del problema.

## CAPÍTULO 5 EXPLORANDO LOS EFECTOS DEL PROBLEMA

- 1.- Nombrar el problema
- 2.- Cómo afecta a la persona en lo que piensa de sí misma, en cómo se ve como madre, esposa, hermana, trabajadora.

Cómo afecta sus esperanzas y sus sueños, sus relaciones, en su trabajo, vida social, en sus pensamientos, salud, ánimo, vida cotidiana.

Si se ve a una familia, se le pregunta a cada uno sobre los efectos del problema.

El hecho de hablar de los efectos del problema va en contra de los intereses del problema y tiene el potencial de reducir la influencia del mismo.

Luego se evalúan los efectos del problema, si va o no con la vida de la persona, si es bueno o malo, si ayuda o no, si es positivo, negativo o neutro, de qué le gustaría que hubiera más o menos.

El terapeuta jamás asumirá que sabe los significados de los efectos del problema para la persona que lo está discutiendo, por lo tanto tiene que preguntar para que realmente entienda la situación.

3.- EVALUAR por qué evalúa de esa manera los efectos del problema. De aquí se empieza a trazar una historia diferente en la vida de las personas y sobre sus preferencias e intereses. Atraer la atención a esto, ayuda a reconectar con estas partes.

4.-JUSTIFICAR: investigar el por qué los evalúa de esa manera.

## CAPÍTULO 6

### SITUANDO EL PROBLEMA EN EL CONTEXTO: DESCONSTRUCCIÓN

Desde el punto de vista de la terapia narrativa, los problemas solo sobreviven cuando están respaldados por ideas particulares, creencias y principios.

Por ejemplo:

Los actos de violencia de los hombres y el abuso contra las mujeres, sólo pueden existir cuando está apoyado por ideas particulares de dominancia masculina que sirven para justificar su violencia.

O la anorexia y la bulimia, sobreviven en culturas que valoran la delgadez, donde el éxito y la competencia se juzgan en términos de la forma y tamaño del cuerpo, culturas que promueven la autovigilancia y el individualismo.

La terapia narrativa está interesada en descubrir, reconocer y llevar a parte (desconstruir) las ideas, creencias, prácticas de la cultura en que vive la persona y que sirven para asistir al problema y a su historia, de esta manera es más fácil cuestionar y desafiarlas.

Generalmente, las creencias e ideas que asisten al problema, se dan por hecho como "verdades",

A través de preguntas y conversaciones, se puede trabajar, examinar estas ideas, y ver cómo sostienen al problema y trazar su historia.

Se llama DESCONSTRUCCIÓN a resaltar y examinar las verdades que se dan por hecho.

Ejemplos de preguntas:

- ¿Cuáles son tus ideas acerca de . . .
- ¿Qué idea tienes acerca de lo que hace "bueno" o "malo" . . . (tal comportamiento o relación).
- ¿Cómo se desarrollaron, de dónde salieron?
- ¿Te gustan estas ideas, estás de acuerdo?
- ¿Cuáles de estas ideas ayudan a tu relación, cuales la entorpecen o van en contra?

La terapeuta hará preguntas acerca de la historia de estas ideas y los efectos en su vida y sus relaciones.

Al nombrar y "desempacar" alguna de las prácticas culturales dominantes, se puede explorar cómo ha sido afectada la relación, la historia de estos efectos y considerar las maneras en que cada persona puede vivir su propia experiencia.

LA DESCONSTRUCCIÓN puede llevar a cuestionar las ideas que "dan por hecho" y abren alternativas para asistir a las personas a cuestionar o desafiar y romper con la visión del problema y a estar más conectados con lo que ellos prefieren para sus vidas, modos de ser y de pensar.

También son asistidos para romper con las estructuras que sostienen al problema. Estas conversaciones exploran las condiciones de GÉNERO, CLASE, RAZA Y/O SEXUALIDAD y cambian el enfoque de un proceso interno de la persona a un enfoque externo y de creencias.

La desconstrucción ayuda a las personas a "desempacar" las historias dominantes y las ve desde diferentes perspectivas. La historia dominante se sitúa CULTURAL E HISTÓRICAMENTE. Estas conversaciones habilitan

con frecuencia a las personas a romper con el sentimiento de culpa y condena al ver que el problema no habla de su identidad.

Cuando se ven las ideas que han apoyado al problema, se ve también las veces en que la persona desafió o se paró en contra del problema, éste es un RESULTADO ÚNICO que abre posibilidades para descubrir una historia alternativa.

## CAPÍTULO 7

DESCUBRIENDO RESULTADOS ÚNICOS: escuchar cuando el problema tiene menos influencia

Las terapeutas narrativas realizan una doble escucha en la historia que cuenta la persona la que habla del problema y las veces que contradice al problema y que está fuera de la historia dominante.

El RESULTADO ÚNICO es cualquier cosa que no le guste al problema y que no se acomode con la historia dominante-

Los puedes encontrar en el pasado, el presente y/o el futuro, y puede ser: un plan, una acción, un sentimiento, una frase, un deseo o sueño, pensamientos, una creencia, una habilidad, un compromiso.

## DESCUBRIENDO RESULTADOS ÚNICOS

Se pueden descubrir durante las conversaciones terapéuticas así como entre ellas y antes y después de éstas., por ejemplo, ¿trató la ansiedad de detenerte de venir?

Una vez que la historia del problema y sus efectos han sido trazados, la terapeuta escucha por cualquier vez en que el problema haya tenido menos, poca o ninguna influencia sobre la persona.

Los resultados únicos pueden, con frecuencia, pasar desapercibidos, a menos que la terapeuta escuche y esté al pendiente de ellas y pues pueden servir como oportunidades para descripciones más ricas de las vidas y relaciones de la persona que nos consulta.

|   |   |   |   |   |                   |
|---|---|---|---|---|-------------------|
| X | x | x | x | x | hist. alternativa |
| X | x | x | x | x | x                 |
| X | x | x | x | x | hist. dominante   |

Los resultados únicos no existen aislados, así como el problema nunca tiene el 100% de éxito en la vida de las personas.

Los resultados únicos no son un golpe de suerte, sino momentos brillantes que ofrecen una apertura a una conversación diferente, apertura para escapar de la conclusión delgada y moverse a una descripción más rica.

Los resultados únicos no lo son, sino hasta que la terapeuta consulta a la persona sobre su significado, es la persona y no el terapeuta quien decide si es o no un resultado único.

Es común caer en la trampa de detectar épocas lejos de la historia dominante y tratar de convencer a la persona que nos consulta de que ese evento es significativo, y sólo lo será si la persona lo estima así, no el terapeuta.

La terapeuta puede hacer preguntas directas para descubrir el significado de un evento que sospeche puede ser un resultado único, por ejemplo: ¿qué piensas, es importante para ti o no, qué te parece, te sorprendió esta actitud o no?

A veces, el significado que tiene para la persona se puede notar en el cambio de emoción o el lenguaje corporal, el tono de voz cambiar de más emocionado o más relajado (relieved). No hay que asumir sino aclarar.

Las expresiones de la gente le dicen al terapeuta cómo han juzgado el evento, y es importante que el terapeuta clarifique.