

# EL TRABAJO CON PERSONAS QUE SUFREN LAS CONSECUENCIAS DE TRAUMA MULTIPLE.

*Desde la Perspectiva Narrativa*

por Michael White<sup>1</sup>

Traducción Ángeles Díaz Rubín (Cuqui Toledo)

Para Terapia Narrativa Coyoacán: <http://www.terapianarrativacoyoacan.blogspot.com/>

## **Nota de la traductora**

En el equipo de Terapia Narrativa Coyoacán decidimos que era conveniente traducir este importante artículo para ofrecerlo en nuestros talleres de Narrativa. Al irlo traduciendo sentí que me estaba pasando algo parecido a lo que describe Michael White en el primer párrafo de este artículo ¡Era algo que valía la pena incluir en el blog! Y más adelante, leyendo la nota de traducción del libro “Un Séptimo Hombre” encontré dos ideas que me hicieron vibrar: “entender es descifrar, oír el significado es traducir” y más adelante la segunda idea: “Con la traducción de este libro aprendimos el significado... la traducción es un proceso colectivo, por lo pronto entre autor y traductor... al diálogo implícito entre autor y traductor añadimos el nuestro”. Así encontré el verdadero motivo de este trabajo y te invito a ser parte de este proceso colectivo en la Narrativa.

***Cuqui Toledo***

---

<sup>1</sup> White, M. (2004) Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work* (1), 45-76. Reprinted in D. Denborough (Ed.) (2006) *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 25-85) Adelaide: Dulwich Centre Publications.

En Octubre de 2003, Michael White dio una presentación en el “Centro de Tratamiento y Rehabilitación para las Víctimas de Tortura y Trauma”. Consultando a las personas presentes, se decidió que sería útil que esta presentación se grabara, se transcribiera, se editara y se tradujera al idioma árabe para que también tuvieran acceso a esta presentación las personas que hablan este idioma, tanto en Palestina como en otros lugares del mundo. Este artículo, aquí publicado, fue creado para cumplir con lo antes mencionado pero al hacerlo, nos dimos cuenta que era un material valioso para un vasto público de lectores y por eso lo incluimos aquí. Jane Hales transcribió la cinta grabada de la presentación y David Denborough colaboró para que este artículo tomara la forma en que aquí está presentado.

El artículo enfatiza que cuando se trabaja con las personas que han sido sujetas a un trauma, se le da prioridad a un nuevo desarrollo (redevelopment) y a una revigorización del “sentido del sí-mismo” (sense of myself). Describe cómo esto se puede lograr utilizando las estructuras de “Ceremonia de Definición”, la “Práctica de Testigos Externos” y la “Conversación de Re-autoría”. La última sección del artículo comenta el trabajo de teóricos sobre el tema de la memoria y la relevancia que tienen estas ideas en el trabajo con personas que han recibido traumas. En particular la idea que proponen es: que para poder volver a asociar una memoria disociada, lo primero que hay que hacer es revitalizar el “sentido de sí mismo”.

*Palabras claves: trauma, terapia narrativa, ceremonia de definición, conversaciones de re-autoría, teoría de la memoria, sentido de mí-mismo.*

## **INTRODUCCIÓN**

Según como lo entiendo, es que las personas que vienen regularmente a consulta aquí en Ramallah, son personas que están en una situación de sufrimiento como consecuencia de traumas significativos y recurrentes. En Australia y en otras partes del mundo, yo trabajo con personas que han vivido traumas significativos y recurrentes, así que hoy voy a comunicarles algunas ideas que informen sobre este trabajo, y también voy a compartirles algunas historias de conversaciones terapéuticas.

Hay muchas y diferentes prácticas en la Terapia Narrativa que son relevantes para trabajar con las personas que han experimentado un trauma. Estas prácticas narrativas se emplean para lograr un nuevo desarrollo que engrose la historia de vida de la persona y enriquezca su identidad. Debido a las restricciones de tiempo, hoy solamente enfocaré algunas prácticas narrativas -particularmente las relacionadas con las estructuras de “Ceremonia de Definición” “el Re-contar (Re-telling) de los Testigos Externos” y las “Conversaciones de Re-autoría”. Espero que en el futuro tengamos oportunidad de reencontrarnos para que exploremos estas prácticas con más detalle y también revisemos otras prácticas que son relevantes en el trabajo con personas que han sido sujetas a traumas.

## PRIMERA PARTE

### *VALOR, RESONANCIA Y CEREMONIA DE DEFINICIÓN*

#### **Efectos de un trauma múltiple en la identidad de la persona:**

En mi trabajo como terapeuta, muchas personas que me son referidas, han sufrido en forma recurrente algún trauma significativo. Casi todas estas personas que vienen a consultarme es porque tienen sentimientos de vacío, desolación, y desesperación. Frecuentemente se sienten invadidos por una desesperanza y parálisis en su vida y piensan que ya no hay nada que pueden hacer para cambiar su forma de vida o cambiar los eventos que las rodean. Muchas han perdido lo valioso de ser personas, han perdido la noción de quienes son, de su “sentido de sí-mismo”.

Estoy seguro que todos ustedes están familiarizados con lo que es “sentido de sí-mismo”. Cuantos de ustedes cuando miran hacia atrás algún evento estresante, y recuerdan la forma en que respondieron en aquel contexto, piensan “sí, seguro que era yo, pero no era yo mismo”. Uno de los resultados de una experiencia traumática es que se pierde la conexión del sentido tan familiar de la identidad que se tenía.

Podemos pensar en la identidad como si fuera un territorio de vida. Cuando la persona experimenta un trauma, especialmente si éste es recurrente, el territorio de identidad sufre una significativa reducción en tamaño y cuando este territorio está muy reducido es difícil que la persona sepa como proceder en la vida, como seguir adelante en sus proyectos personales o cómo concretar sus planes de vida. Es más, todas esas cosas de la vida a las que se les daba valor se empequeñecen, se reducen.

Cuando la persona ha pasado recurrentemente por un trauma, su “sentido de sí-mismo” puede estar tan reducido que es muy difícil descubrir lo que valora. Esto se debe a que el trauma recurrente es corrosivo para aquello que la persona atesora en su vida. Es una violación a sus propósitos de vida y a su sentimiento vital. Por este efecto corrosivo y de violación, el trabajo para obtener lo que la persona valora, es difícil aún dentro de un contexto terapéutico.

En mi trabajo con personas que han sufrido un trauma recurrente en su vida, una de las cosas que primeramente considero es la restauración del valioso sentido de lo que son, este sentido de identidad preferida, de cómo ser persona, y que en esta presentación lo llamaré “sentido de mí-mismo”. Hay algunos aspectos cruciales en este trabajo, uno muy importante está relacionado con el descubrimiento de aquello a lo que la persona le da valor en la vida. Una vez que esto se ha descubierto, la siguiente tarea es encontrar caminos para encontrar las respuestas que sean altamente representativas de aquello a lo que la persona le da valor. Esto proporciona la base, la cimentación, para la construcción y desarrollo de una historia más rica de la vida de la persona.

Esta forma de acercamiento para re-vigorizar el “sentido de mí-mismo” es particularmente relevante en las circunstancias en que la persona consultante tiene poco o ningún recuerdo de la experiencia recurrente del trauma. En otras ocasiones surge muy pronto, dentro de la conversación terapéutica, la posibilidad de resaltar y desarrollar la

respuesta que la persona dio ante el evento traumático, El desarrollo de esta respuesta contribuye en forma significativa a aclarar aquello a lo que la persona ha continuado dando valor, y seguidamente puede desarrollar su historia de vida enriquecida.

Ambos abordajes terapéuticos contribuyen a la re-vigorización del “sentido de mí-mismo” Ambos serán considerados dentro de esta presentación.

### ***La doble escucha-buscando dos historias.***

Al trabajar con personas que han pasado por traumas recurrentes, es muy importante que yo oiga todo aquello que la persona quiere compartir conmigo acerca de la experiencia traumática. Para que esto sea posible, ofrezco la terapia como un contexto en donde la gente pueda decir lo que no ha dicho anteriormente. Pero al mismo tiempo, es de vital importancia que yo escuche los signos de aquello a lo que la persona ha continuado dando valor en su vida, a pesar de todo lo que ha pasado. También atenderé a cualquier expresión que dé oportunidad de ver la respuesta que la persona dio al evento traumático. Ninguna persona es un recipiente pasivo del trauma. Las personas siempre hacen algo para tratar de prevenir el trauma, y aún cuando en ocasiones es claramente imposible prevenirlo, tomarán medidas para modificarlo, aunque sea un poco, o acciones para modificar los efectos del trauma en su propia vida; o tomarán los pasos necesarios para preservar lo que es apreciado. Aún cuando enfrenten un trauma de gran magnitud, las personas tomarán las medidas necesarias para protegerse y preservar aquello a lo que le dan valor.

Las maneras en que la gente responde a un trauma, los pasos que se toman como respuesta al trauma, están basados en lo que la persona valora, en lo que consideran valioso para la vida. Sin embargo dentro del contexto del trauma, y en lo que sucede después, estas respuestas al trauma y los valores que fueron su fundamento, generalmente pierden importancia – Estas respuestas y aquello a lo que la persona le ha dado valor en la vida, generalmente no son tomadas en cuenta o se ridiculizan,- son descalificadas. Aún cuando estas respuestas al trauma no se descalifiquen de esta manera, usualmente se les considera poca cosa y se pasan por alto. Esto contribuye a que la gente sienta una desolación personal y se le desarrolle la poderosa y fuerte culpa que las personas sienten cuando han sido sujetas a un trauma, y se produce una erosión del “sentido de mí-mismo”. Para reiterar: en circunstancias donde la persona tiene que enfrentar un trauma, la respuestas precisas que da, así como las acciones precisas que toma para prevenirlo, para modificarlo, o para resistir su efectos, son descalificadas o son consideradas irrelevantes; el resultado es generalmente, un sentimiento de desolación personal y una fuerte culpabilidad en la persona. En algunas circunstancias estos sentimientos pueden convertirse en un estado miserablemente infeliz y de mucho peso para cargar.

Así, en mi trabajo con las personas que han pasado por un trauma, es muy importante que yo no solamente oiga todo aquello que a la persona le parece importante compartir de la historia del trauma, también tendré que ofrecer un plataforma cimentada con preguntas que le den oportunidad de rescatar y desarrollar su “sentido de mí-mismo”

preferido y de identificar la forma en que respondieron a la situación traumática que les tocó vivir. Es sumamente importante que en nuestro trabajo terapéutico, estas respuestas sean reconocidas ampliamente y se les dé el mérito que les corresponde. Además de otras cosas, esto da la posibilidad de re-asociar la memoria disociada, que veremos en la última parte de esta presentación.

Estas respuestas, estos pasos que la gente toma para tratar de prevenir o modificar el trauma y sus efectos, estos pasos que tienen que ver con el esfuerzo para no desmoronarse y preservar lo que es importante para la persona a pesar del trauma, están configurados por ciertos conocimientos sobre la vida y las herramientas y habilidades que se necesitan para vivirla. Muy frecuentemente me refiero a estas herramientas para la vida, que incluyen las habilidades para resolver problemas con el nombre de “prácticas para vivir”. Estos pasos que la persona toma en medio del trauma o después de haberlo pasado, pasos que invariablemente han sido descalificados o minimizados, están fundamentados en conocimientos de vida o en prácticas para vivir que se han desarrollado a través de la historia de la persona y de la historia de su relaciones con los demás. En nuestro trabajo terapéutico es posible crear un contexto en donde estos pasos y las prácticas y conocimientos que representan a sus valores, se reconozcan y se valoren altamente.

Los conocimientos que desarrollamos acerca de nuestra vida tienen mucho que ver con aquello que valoramos. Todo aquello a lo que le damos valor en la vida nos da el propósito para vivir, le da un sentido a nuestra vida y nos marca el camino a seguir. Aquello que valoramos en la vida está configurado por nuestras relaciones con los demás, con aquellos que son importantes para nosotros -incluyendo familiares, parientes y amigos-, por la comunidad, por las instituciones de nuestra comunidad y por nuestra cultura. Y todo aquello a lo que le damos valor en la vida está relacionado muy a menudo a las nociones acerca del sentido de la vida, a la ética de la existencia, a la propia estética del vivir y en ocasiones a nociones espirituales específicas. Una vez que hemos entendido aquello a lo que la persona le da valor, tendremos la base para desarrollar ricas conversaciones que nos lleven al pasado de la historia de la persona y podamos saber cómo y cuando se generaron estos valores. Esto establece un campo fértil para la recuperación y revigorización del “sentido de mí-mismo” de la persona y para desarrollar la clase de respuesta que la persona dio durante y después de la situación traumática.

Yo utilizo el término “doble escucha” para describir mi postura en estas conversaciones. Cuando me reúno con gente que viene a consultarme acerca del trauma y sus consecuencias, escucho la historia del trauma, pero también escucho las expresiones de aquello a lo que la persona a continuado dando valor a pesar de lo que le ha pasado; busco las señales que me indiquen la respuesta que ha dado al trauma vivido. Trato de establecer un contexto donde se distingan las múltiples capas de la respuesta para que tome una importancia enriquecida y poderosa al ser reconocida y valorada. Cuando la persona llega a consulta por una experiencia traumática y sus consecuencias, generalmente el conocimiento que tienen de la respuesta que dieron al trauma es muy precario, débil, magro, muy delgado (very thin). En nuestras conversaciones terapéuticas con estas personas el

conocimiento que tenían de sus propias respuestas se expande, se hace más grueso (much thicker)

En mi trabajo, todas las conversaciones terapéuticas que tengo con las personas que han pasado por un evento traumático no son sobre una sola historia, son conversaciones *doblemente historizadas*. Siempre hay la historia del trauma donde la persona tiene la oportunidad de hablar de su experiencia, y cuando la persona se siente entendida y con un buen soporte, puede tener la confianza de contar la historia del trauma de una manera diferente y decir todo aquello que no había dicho anteriormente. Y hay también otra historia, la historia acerca de la respuesta que dio al trauma, y que la mayoría de las veces solamente es conocida de manera “muy delgada” -esta historia esta presente como un trazo muy delgado, un trazo muy difícil de identificar. Es de vital importancia que la conversación se centre en este trazo y con la ayuda del terapeuta la persona pueda darle grosor a esta historia. El primer paso para lograrlo es a través de identificar aquello a lo que la persona a continuado dando valor a pesar de lo que vivió. Ahora voy a compartirles una historia sobre la conversación terapéutica que refleja este principio.

#### *Historia de Julie:*

Esta es la historia de una mujer llamada Julie quien ha sido sufrido muchos abusos. Esto ha sido un trauma recurrente en su vida. Muchos de estos abusos los recibió de su padre y de su vecino, y ahora el hombre con el que vive ha reproducido estos mismos abusos. En numerosas ocasiones Julie ha tratado de salir de este contexto de abuso pero invariablemente regresa a la misma situación de violencia y una vez más es sujeto de trauma. Julie tiene un diagnóstico de: “desorden de personalidad border”, y reporta que tiene un sentimiento constante de vacío existencial y de vez en cuando se siente llena de vergüenza y desesperación; en estas ocasiones es cuando se hace cortaduras en el cuerpo.

Usualmente, la ruta de escape para librarse de la violencia del hombre con el que vive es ir a un refugio para mujeres maltratadas. La última vez que fue admitida en el refugio, los trabajadores sociales le hicieron notar que siempre que venía era por la misma razón y le hablaron sobre las cortaduras, pronosticando que, a menos que tratara de hacer algo diferente el resultado seguiría siendo el mismo. Le preguntaron si estaría dispuesta a tener una entrevista conmigo. Ella dio su consentimiento y se hizo la cita para reunirse conmigo y dos trabajadoras del refugio, Sally y Dianne, quienes la conocían bastante bien desde varios años atrás.

Cuando me senté a hablar con Julie, me dijo que tenía una personalidad border y que se sentía muy vacía y desolada. Presentó su vida con una trágica y desalentadora crónica de eventos que se repetían uno tras otro y que aparentemente no tenían relación entre ellos. Julie se describió como un recipiente pasivo de estos eventos. Tenía la impresión de no poder hacer nada al respecto para corregirlos, que de ningún modo había algo que se pudiera hacer para modificar sus circunstancias. Cuando fue relatando estos even-

tos vividos, detecté que en estos eventos no había la posibilidad de resaltar la agencia personal ni “el sentido de mí-mismo” unificado de Julie.

Después de cuarenta minutos de escuchar esta crónica de eventos trágicos y desalentadores, le pregunté si estaría conforme con que yo le hiciera algunas preguntas. Me contestó que sí estaba de acuerdo. A estas alturas yo ya tenía cierta apreciación de las muchas y trágicas experiencias traumáticas que Julie había vivido. Una de las más recientes y trágicas había ocurrido ocho meses antes de esta reunión. Julie había estado presente cuando en la ciudad, un automóvil había atropellado a un niño. El niño estaba mal herido y algunos de los presentes le prestaron ayuda mientras llegaba la ambulancia. Julie platicó como se había sentido paralizada al presenciar esta tragedia; no pudo actuar, no pudo moverse para ayudar en el accidente. Aunque no lo dijo, esta experiencia de parálisis claramente era significativa para Julie, Esta fue la única situación durante su relato que noté una expresión de sentimientos y tono afectivo.

Entonces le pregunté acerca de esto: “¿Será cierto lo que detecté en tu voz, la presencia de una nota de vergüenza cuando hablabas de tu imposibilidad de actuar para haber ayudado al niño?. Julie me dijo que nunca lo había pensado, pero que creía que posiblemente estaba yo en lo cierto, que había sido la vergüenza lo que había sentido al haberle fallado al niño. Yo quería saber si esta vergüenza era leve, moderadamente leve o fuerte, yo esperaba que fuera muy fuerte o por lo menos moderadamente fuerte. Julie reflexionó un momento y dijo que creía que había sido fuerte pero que en aquel momento no se había dado cuenta. Recuerdo que me sentí bastante entusiasmado al oír su conclusión de que era una vergüenza fuerte pues esto indicaba una apertura para continuar la conversación y encontrar aquello a lo que Julie daba valor en la vida.

Entonces quise que me dijera por qué había sentido tanta vergüenza. A lo que Julie me contestó: “seguramente tú lo sabes”. Entonces le dije: “Bueno, yo vivo mi vida, no la tuya, sé cómo y por qué yo respondo ante las situaciones pero no sé cómo y por qué tu respondes ante las situaciones, no tengo como saber por qué este evento te causó vergüenza. Entonces Julie dijo: “Bueno, vi como el automóvil atropelló al niño. Yo debería haber hecho algo para ayudar a ese pobre niño y no lo hice, y he vivido con esta vergüenza desde entonces”. “Pero ¿por qué esta falta de acción en esta situación específica hizo que la vergüenza te invadiera?, le pregunté. Y me respondió: ¿No te das cuenta?. No hay nada que valga la pena en la vida, pero en el caso de un niño es diferente”. Hablamos de esto un poco más y gradualmente Julie empezó a hablar abiertamente de aquello a lo que daba valor. Dentro de un contexto donde Julie exponía, para que yo entendiera el sentimiento de vergüenza que había sentido en esa situación, los dos pudimos saber que la vida de los niños eran un tesoro para ella.

Julie se sorprendió mucho al oírse hablar sobre lo que ella atesoraba. Llegado este punto, comencé a pensar sobre las preguntas terapéuticas que ayudarían a que Julie situara este valorar la vida de los niños, en su propia línea de historia de vida.

### ***Encontrar una audiencia para lo que la persona valora.***

El primer paso en este trabajo con Julie fue descubrir aquello que valoraba. En las reuniones con personas que han pasado por traumas significativos en su vida, a veces no es tan fácil llegar a este punto. En el contexto de trauma, aquello que la persona valora usualmente se ha minimizado al no ser tomado en cuenta, al ser ridiculizado o francamente descalificado. Es por esto que las personas toman medidas para mantener a salvo lo que es valioso para ellos. Y dentro de estas medidas usualmente está el mantenerlo en secreto, no decir a los demás aquello que valoran.

El segundo paso en mi trabajo con Julie fue arreglar aquello que ella valoraba y quería que los demás respondieran con un reconocimiento. La forma de reconocimiento que he encontrado mas valiosa es la participación activa de una audiencia. Cuando específicamente recluto una audiencia para que participe en las conversaciones terapéuticas, me refiero a estas personas como “testigos externos” (White 1995,1997,2000a, Russell & Carey 2003). Este término “Testigos Externos” esta tomado del trabajo de campo de la antropóloga norteamericana Bárbara Myerhoff (1982,1986). En la reunión que tuve con Julie estuvieron también presente Sally y Dianne, las trabajadoras del refugio, que escucharon la entrevista y su progreso. Estas dos mujeres iban a ser las “testigos externos.” Cuando la entrevista con Julie llegó a un punto en que Julie había terminado de hablar en forma significativa sobre lo que valoraba, le pedí que se sentara un poco atrás y empecé a entrevistar a Sally y a Dianne acerca de lo que habían escuchado de lo que Julie había dicho.

Antes de hacer esto había dejado claro qué clase de respuesta estaba buscando por parte de las trabajadoras del refugio. En este trabajo es crucial que las respuestas de los testigo externos “resuenen”. El rol de los testigos externos no es dar una respuesta empática, ni es para dar consejos, expresar sus opiniones y juicios, resaltar fortalezas o recursos, tampoco es para dar felicitaciones o para formular intervenciones. Julie había estado hablando de lo que ella valoraba -la vida de los niños- y en el re-contar de los testigos externos, la tarea de las dos trabajadoras del refugio era dar una respuesta que resonara con esto. La re-presentación de Sally y Dianne era sobre aquello a lo que Julie le había dado valor en la vida.

Para estar seguros de que una respuesta resonante se genere en el re-contar del testigo externo no hay que dejarlo a la suerte, por eso entrevisté a Sally y a Dianne en presencia de Julie siguiendo las 4 categorías primarias para esta clase de entrevista:

#### 1) *Particularidades de la expresión:*

Empecé preguntando a Sally y a Dianne qué de lo que habían oído que dijo Julie había verdaderamente cautivado su atención, que había capturado su imaginación, aquello a lo que se habían sentido jaladas, aquello que había tocado una cuerda dentro de ellas y que les había dado la oportunidad de saber lo que Julie valoraba.

Las trabajadoras del refugio empezaron hablando de la historia que Julie había contado sobre el niño atropellado que ella no había sido capaz de auxiliar, hablaron acerca de la



vergüenza que había sentido y le dieron fuerte énfasis a lo que ellas habían oído sobre lo que Julie valoraba -la vida de los niños.

Ahora Julie era la audiencia en la conversación entre las trabajadoras del refugio y yo. Era muy importante que Julie no interviniera en esta conversación, ya que el poder de la devolución de los “testigos externos” es mucho mayor cuando la persona consultante no participa en esta conversación. En la postura de audiencia durante la conversación que sostuve con las trabajadoras, Julie pudo escuchar lo que no habría tenido oportunidad de oír si ella hubiera participado en el diálogo con Sally y Dianne.

## 2) *Imágenes de identidad:*

Seguidamente pedí a Sally y a Dianne que me dijeran que les había sugerido la historia acerca de Julie, cómo la historia había afectado la imagen que tenían anteriormente de Julie, como había cambiado la forma de verla, qué había dicho la historia sobre lo que era importante para Julie, en lo que ella creía y que quizá representaba su postura ante la vida. Con este tipo de preguntas invitaba a las trabajadoras del refugio a que describieran la imágenes que habían venido a su mente sobre la identidad de Julie, estas imágenes que habían sido evocadas por las expresiones que les habían llamado la atención en el relato de la vida de Julie

Sally y Dianne se habían sentido particularmente atraídas por lo que Julie dijo que valoraba en la vida, lo que era importantemente valioso en su vida. Y al responder a mis preguntas, fueron hablando de la imágenes que habían venido a su mente sobre la vida y la identidad de Julie. Mientras hablaban de estas imágenes yo las alentaba para que especularan más sobre la implicación que creían que esto tendría con los propósitos, valores, creencias, deseos, sueños y compromisos de Julie. Entre otras cosas, Sally y Dianne expresaron que estas imágenes eran de una persona adulta bondadosa y protectora, eran imágenes de una persona que tenía el fuerte deseo de no escatimar esfuerzos para ayudar a alguien que ella considerara más valiosa que ella misma.

Durante este tiempo mientras Sally y Dianne estaban hablando conmigo acerca de Julie, no se dirigían directamente a ella, ni volteaban a mirarla para decirle: Julie, cuando dijiste esto, lo que vino a mi mente...”, se dirigían a mí diciendo: “Cuando yo escuché a Julie decir esto, lo que me evocó fue...”. Este proceso de re-contar en el cual Julie estaba estrictamente en la postura de audiencia resultó muy poderoso para dar autenticidad a todo lo que ella valoraba. En cambio si las trabajadoras del refugio le hubieran dicho directamente: “Mira es muy importante que cuides este valor para que te sirva de sostén en la vida”, esto habría sido poco o nada significativo para Julie, con mucha facilidad lo habría descalificado, perdiendo la oportunidad de tener la experiencia de la resonancia en el mundo externo.

## 3) *Dando cuerpo a lo que interesó*

Al escuchar una historia significativa de la vida de alguien, es imposible que esta historia no toque algo de nuestro ser, que no afecte de alguna manera nuestro ser. Y no es por casualidad que nos enganchemos con algún aspecto específico en el relato de la per-

sona. La historia de Julie acerca de la vergüenza y acerca de lo que era valorado por ella en la vida, tocó una cuerda en el ser de las dos trabajadoras del refugio. Las imágenes de la identidad de Julie que la conversación entre ella y yo evocaron, así como la posibilidad que tuvieron de comentarlas, produjo en ambas trabajadoras del refugio, una reverberación en su propia historia de vida. Estas reverberaciones tocaron experiencias específicas en su historia personal que al venir a su memoria se iluminaron.

Pregunté a Sally y a Dianne por qué se habían sentido atraídas a cierta expresión en particular de la historia de Julie y por qué las imágenes de identidad de Julie habían tocado sus propias historias. Respondiendo a mi pregunta, Sally contó que tenía dos hijos, y que las declaraciones de Julie acerca del valor que ella daba a la vida de los niños la llevó a pensar más profundamente en el valor que para ella tenían sus propios hijos, y como el hecho de tenerlos, en cierta manera había hecho que su vida fuera diferente. Dianne habló de algunas experiencias de su niñez, habló de algunos adultos que había conocido que para nada valoraban la vida de los niños, y que solamente recordaba dos o tres adultos quienes realmente valoraban la vida de los niños. Hablo en forma conmovedora sobre la diferencia que habían causado en ella estos adultos que se interesaban por los niños y del importante significado que esto había tenido para ella.

Conforme las trabajadoras del refugio hablaron acerca de sus resonancias personales, Julie tuvo claro que el interés que las trabajadoras mostraban en ella era sobre su persona, no se trataba de un interés meramente académico o profesional. Al poner su interés en las expresiones de Julie, e incorporarlas a sus propias experiencias de vida, este interés tomó cuerpo, ya no fue un interés puramente conceptual. Cuando el interés toma cuerpo, se vuelve poderosamente auténtico.

#### 4) *Reconociendo la catarsis*

*(Michael White posteriormente a este artículo la llamó 'katarsis', y en su último libro "Maps" la llamó: 'transporte')*

Cuando las historias de otros tocan ciertas cuerdas de nuestra propia historia o tocan alguna experiencia que hemos vivido, se produce una resonancia que inevitablemente nos mueve, y no me estoy refiriendo solamente a que nos mueve emocionalmente sino al significado más amplio de la palabra, a dónde esta experiencia nos lleva en nuestro pensamiento, en términos de nuestras reflexiones acerca de nuestra propia existencia, de la comprensión que tenemos sobre nuestras vidas, o en términos especulativos sobre las conversaciones que podríamos tener con otras personas o en las opciones que tenemos en nuestro quehacer en la vida -por ejemplo, respecto a nuestra jerarquía de valores o a la forma en que nos referimos a ciertos dilemas en nuestra propia vida y en nuestras relaciones.

Empecé a entrevistar a Sally y a Dianne acerca de su experiencia de movimiento, en el amplio sentido de la palabra. Dianne me respondió: "Bueno, con lo que escuché de Julie, ahora entiendo de otra manera muchas cosas, puedo entender como salí bien libra-

da de algunas experiencias que viví cuando era niña y en mi juventud. En este momento estoy más en contacto con la manera en que recibí ayuda de una pareja de adultos que se interesaron por mí cuando yo pasaba momentos muy difíciles. Una de estas personas era mi vecino y la otra era el dueño de la tienda del barrio. Oyendo lo que Julie decía, me dio la idea de contactarlos para decirles lo importante que fue su ayuda. Creo que eso me haría sentir que tengo una vida más plena. Sally habló de la relación con sus hijos: “Mientras Julie hablaba, yo empecé a pensar más y más en la vida de mis dos hijos. Recordé que yo siempre había querido eso, que mis niños tuvieran contacto con adultos que consideran como un tesoro la vida de los niños. Sentí que había admitido ciertas circunstancias que iban en contra de esta promesa que yo me había hecho. No quiero que mis hijos pasen tiempo con adultos que no los valoren correctamente. Gracias a la historia de Julie, ahora voy a hacer algunas decisiones con respecto al contacto de mis hijos con algunos parientes, decisiones que he ido dejando a un lado.

Dentro de este contexto, de este darse cuenta del movimiento, Julie tomó contacto con el hecho de que el relato de su historia había sido como una piedra lanzada a un lago, que produce ondulaciones en el agua, y estas ondulaciones habían llegado a tocar la vida de estas dos mujeres, y las había llevado hacia otro lugar más importante. Julie pudo experimentar que su contribución era significativa para la vida de otras personas. No tengo conocimiento de alguna otra práctica terapéutica que sea más poderosa para lograr esto. Yo podría haber visto a Julie diariamente por el resto de su vida con el fin de ayudarla a que se apreciara como una persona valiosa, pero esto casi o nada cambiaría lo que ella pensaba del “sentido de mí misma”; de hecho esto podría tener el efecto de un alejamiento entre nosotros. Pero la experiencia de reconocer el movimiento que la historia ha causado en los “testigos externos”, invariablemente valora lo relatado y tiene el potencial de restaurar el “sentido de mí misma” de la persona. Julie había encontrado el “sentido de mí misma” que parecía haberse fugado en la historia de su vida.

Otra forma de pensar en esta cuarta parte de la práctica del re-contar de los testigos externos es uniéndola a la idea de “catarsis”. En nuestros tiempos la idea de catarsis se asocia muy a menudo con la idea de que cuando una persona ha tenido un trauma o cualquier otra cosa, hay substancias como el dolor que se quedan presionadas en el sistema emocional de la persona, en forma parecida al vapor presionado en una máquina de vapor. Esta forma de pensar se asocia con la idea de que la cura se dará cuando se liberen y se expulsen estas substancias. Yo no soy partidario de esta versión moderna de catarsis, me interesa más la versión central clásica. En la antigua Grecia la palabra catarsis tenía muchos significados, pero el significado principal estaba asociado a las escenificaciones de la Tragedia Griega. La Tragedia Griega se consideraba catártica para la audiencia si lograba mover a otro lugar la vida a los espectadores; si proporcionaba el ímpetu para que al finalizar la función, los miembros de la audiencia salieran siendo diferentes respecto a como habían entrado. Si al haber presenciado este poderoso drama, las personas de la audiencia podían pensar diferente respecto a su vida, o si tenían alguna nueva perspectiva de su propia historia de vida, o si se enganchaban con algún nuevo valor atesorando, o adquirirían una nueva creencia o nuevas ideas respecto a como proceder en la vida. Mane-

ras que fueran más armoniosas con estos valores y creencias, entonces se consideraba que la experiencia había sido catártica.

Aplicando esta metáfora al campo de la terapia, cuando entrevisté a Sally y a Dianne sobre el movimiento en sus propias vidas, en sus respuestas había un reconocimiento catártico pues hablaron de cómo el haber sido tocadas por la historia de Julie había producido una diferencia en sus propias vidas. Ya les hablé sobre el potencial significativo que tuvo en Julie el haber sido testiga de este reconocimiento catártico. Pero volveré al tema. ¿Pueden imaginarse qué tan potente fue esto para Julie, quien creía absolutamente que a nadie en el mundo le importaba su existencia?. ¿Pueden imaginarse el efecto que tuvo en una mujer que estaba segura de su ineficacia para influir positivamente en la vida de otras personas?. ¿Pueden imaginarse lo que puede pasarle a una mujer que no tiene sentido de agencia personal cuando es testiga de este reconocimiento de catarsis. Y, ¿pueden imaginarse el papel que esto juega en la restauración y futuro desarrollo del “sentido de mí-mismo” que había estado tan despreciado en la historia de Julie?. Cuando terminé de entrevistar a Sally y a Dianne, regresé con Julie y le hice una serie de preguntas acerca de lo que había escuchado. En esta entrevista, no la animé a reproducir todo el contenido de lo que las testigas externas habían dicho, más bien la entrevisté usando las mismas cuatro categorías que estructuraron la entrevista con Sally y Dianne quienes fueron las “testigos externos” en nuestra entrevista.

Primero quería saber si de lo que había escuchado, había algo que hubiera tocado alguna cuerda en su propio ser, algo a lo que se hubiera sentido atraída, algo que hubiera atrapado su atención o cautivado su imaginación: “¿De lo que escuchaste qué fue lo que te llamó la atención? ¿Hubo algunas palabras que especialmente tocaron alguna cuerda en tu propio ser? Etc.”.

Acto segundo, entrevisté a Julie acerca de las metáforas o las imágenes mentales sobre su vida que habían sido evocadas en el re-contar de las testigas externas: “Mientras escuchabas, ¿qué imágenes de vida te vinieron a la mente? ¿Te diste cuenta de algo en especial de tu vida? ¿Cómo afectó esto a tu imagen de quién eres tú como persona?. En este momento también pregunté a Julie que pensaba que estas imágenes reflejaban acerca de su identidad: “¿y esto, qué te dijo acerca de lo que para ti es importante en la vida, qué es lo que tú atesoras? ¿qué te sugiere esto para los propósitos que tienes para tu vida? ¿puedes darte cuenta de lo que esto refleja acerca de lo que tu defiendes en la vida, acerca de tus esperanzas en la vida? Etc.”.

En la tercera parte, entrevisté a Julie acerca de por qué ella se había podido relacionar con lo que escuchó en el re-contar de las testigas externas. Esto alentó en Julie el deseo de identificar los aspectos de sus experiencias personales que resonaron con las respuestas de Sally y Dianne, por lo que se había sentido atraída: “Ya me contaste qué de lo que oíste te tocó una cuerda interior, qué fue lo que resonó en tu interior con respecto a tus propias experiencias de vida? ¿qué fue lo que te tocó respecto a tu propia historia? ¿Recordaste algo en especial de tu pasado? ¿Hubo algo que se te hizo más claro, más visible acerca de tus experiencias personales y que dio razón del por qué te sentiste atraída a eso que escuchaste? Etc.

Finalmente, le hice preguntas a Julie que le dieron oportunidad de identificar y expresar la catarsis (katarsis con K o transporte como se nombra actualmente). Preguntas que le dieron un marco de referencia para hablar sobre las respuestas de las testigas externas y sobre sus propias reflexiones de lo escuchado, para saber a dónde la habían llevado: “Cual es el sentido que das a estas conversaciones respecto a donde te han llevado? ¿En que lugar te sientes ahora que no estabas al principio de estas conversaciones? Has hablado sobre algunas cosas importantes de tu vida, que te diste cuenta al oír a Sally y a Dianne, y me interesaría saber cual es tu predicción de los posibles efectos que esto tendrá para ti. Has dicho tus conclusiones respecto al significado que tiene tu vida, y yo estaría interesado en saber si estas realizaciones han contribuido a algún nuevo entendimiento en ti acerca de tu propia historia...” etc.

### ***Estructura de la Ceremonia de Definición -contar y re-contar.***

Este proceso terapéutico que he esbozado lo llamo “Ceremonia de Definición” y es una herramienta importante de la práctica narrativa que incluye niveles estructurados de contar y re-contar; es una reproducción de una tradición específica de reconocimiento. Yo creo que la Ceremonia de Definición es una metáfora apta para describir este asunto de la práctica narrativa ya que crea lo que yo considero una ceremonia para re-definir la identidad de la persona. Creo que encaja muy bien con el sentimiento original asociado a esta metáfora que tomé del trabajo de la antropóloga norteamericana Bárbara Myerhoff, (1982,1986).

Como lo ilustré en la conversación que sostuve con Julie y las dos trabajadoras del refugio, las ceremonias de definición siempre contienen por lo menos tres partes.

#### ***a) Contar***

En el ejemplo que les he dado, primero entrevisté a Julie en una forma que facilitara contar una doble historia, un relato de acontecimientos traumáticos y de tragedia, y también un relato de la respuesta que Julie había dado a la tragedia y al trauma y que era representativa de aquello que ella valoraba en la vida. En estas entrevistas, el terapeuta por medio de las preguntas apropiadas siempre provee un contexto para el relato de una doble historia. En este momento las dos trabajadoras del refugio permanecían en una estricta posición de audiencia. Creo que los “testigos externos” es un término apropiado para definir a los miembros de la audiencia, ya que en este momento no tienen participación activa en la conversación, solamente están siendo testigos desde afuera de la conversación que se esta llevando a cabo.

#### ***b) Re-contar lo contado***

Cuando en el relato de Julie hubo suficientes elementos para tener claro a lo que ella daba valor en la vida, di la instrucción para que se diera la respuesta externa, una respuesta externa que entre otras cosas fuera poderosamente resonante de aquello a lo que Julie daba valor en la vida. Esta respuesta con resonancia es el resultado de la entre-

vista que hice a las dos trabajadoras del refugio que estuvieron presentes como “testigos externos”. En esta respuesta, estas testigas externas se engancharon en una vivaz representación de aquello que Julie valoraba. En este momento Julie estaba estrictamente en la posición de audiencia, escuchando las respuestas que daban las testigas externas respecto a lo que les había atraído (la expresión), a las metáforas e imágenes mentales que el relato de Julie había evocado (la imagen), acerca de lo que esto había resonado en alguna experiencia de sus propias vidas (dar cuerpo o resonancia) y acerca de las maneras en que habían sido movidas del lugar en que estaban antes de escuchar el relato (Katarsis con K o transporte).

Yo estuve muy activo estructurando el re-contar de las testigas externas. Yo no les dije simplemente: “Bueno,¿ qué opinan de lo que dijo Julie? En vez de eso las entrevisté con cuidado utilizando las cuatro categorías de la entrevista que ya les describí. Quiero enfatizar nuevamente la gran responsabilidad que tiene el terapeuta de construir un andamiaje con las preguntas apropiadas. Los comentarios comunes de empatía como por ejemplo “Yo me sentí profundamente identificado con lo que Julie sintió con el hecho de...” estos comentarios raramente alcanzan una resonancia poderosa en la representación de aquello que la persona valora. Como ya lo mencioné en esta presentación, las practicas relacionadas con dar consejos, opiniones, afirmaciones o para resaltar lo positivo no darán buen resultado para la resonancia; es más, pueden resultar hasta peligrosas dentro de este contexto.

Es importante que esta responsabilidad de construir un andamiaje para el re-contar de los testigos externos se ejercite desde el principio de la ceremonia de definición. Por ejemplo: si una de las testigas comienza su re-contar de forma superlativa “Me parece que Julie es una persona fabulosa, porque...”el terapeuta rápidamente tiene que responder con una pregunta que motive al testigo a explicar que aspectos particulares del relato de Julie le llamaron la atención: “Es obvio que la historia de Julie fue impactante para ti, pero ¿qué es exactamente lo que oíste, lo que atestiguaste, que captó tu atención y que puede ser verdaderamente importante para Julie?”

c) *El re-contar del re-contar.*

Después de la primera parte (el contar) y de la segunda parte (el re-contar del contar) Regresé a entrevistar a Julie, esta vez acerca de su respuesta a lo que las testigas externas habían dicho. Esta tercera parte de la Ceremonia de Definición se conoce como “el re-contar del re-contar que acabo de describir. Esta nueva entrevista sigue las mismas cuatro categorías de preguntas que se siguieron en la entrevista para el re-contar de los testigos externos, enfocando las particularidades de las expresiones, enfocando las imágenes de identidad, dando cuerpo al interés en estas expresiones e imágenes y reconociendo la catarsis. . En este momento los testigos externos han regresado a la posición de audiencia. Dentro de las ceremonias de definición todos los cambios entre las tres diferentes etapas son movimientos diferentes y relativamente formales. Si durante el proceso, la conversación perdiera el rigor del contar y re-contar, y simplemente se convirtiera en

un diálogo entre todos los participantes, sería muy difícil conseguir un nuevo desarrollo y una revigorización del “sentido de mí-mismo” de la persona, elementos que son de vital importancia para reparar los efectos de un trauma múltiple.

### ***Resumen***

Al comienzo de la Ceremonia de Definición, las conclusiones que Julie tenía sobre su vida y sobre su identidad como persona eran muy delgadas, prácticamente no se encontraban rastros de su “sentido de mí-mismo”, elemento indispensable para el desarrollo de la agencia personal y el desarrollo de la persona como experta en su vida, para la continuidad de los temas apreciados a través de la historia, el presente y el futuro de la propia vida y para el desarrollo de las relaciones íntimas y de otras relaciones con los demás. Tomando en cuenta lo anterior, los sentimientos predominantes en Julie eran de desolación, de vacío interior, de incompetencia y devaluación. Llegar a lo que Julie valoraba en la vida y establecer un contexto para que la respuesta en el re-contar de las testigas externas, fuera una respuesta suficientemente poderosa para resonar en lo valorado por Julie, eran los primeros pasos para echar a andar nuevamente el desarrollo y la re-vigorización del “sentido de mí-misma” de Julie. Lo significativo de estos pasos de apertura fueron atestiguados con la riqueza que tuvo el re-contar de Julie a las respuestas de las testigas externas, y también con la descripción que hizo de algunas sensaciones corporales que había sentido al escucharlas: “Mientras escuchaba, estaba teniendo sentimientos inusuales en mí, no sé como describirlos, en este momento no encuentro las palabras...es algo como...bueno, quizá sea como empezar a salir de un lugar profundamente frío. Sí eso es...quizá es como empezar a salir de un estado de hibernación ”.

### ***La procedencia de los testigos externos***

Estas prácticas narrativas de Ceremonia de Definición siempre incluyen a testigos externos. En el ejemplo que les he dado, Julie conocía de antemano a las testigas externas. En la mayoría de los casos la persona entrevistada tiene una conexión previa con la gente a la que se le invita a participar como testigo externo (por ejemplo pueden ser parientes, amigos, conocidos, o como en el caso de Julie, miembros de alguna disciplina profesional con los que la persona ya ha tenido trato). Sin embargo no siempre se da el caso de que la persona entrevistada haya tenido alguna conexión con las personas a las que se ha invitado para fungir como testigos externos. En ocasiones, la gente que yo escojo son voluntarios que tienen experiencia y conocimiento profundo sobre los traumas y sus consecuencias. Usualmente las escojo de una lista de personas que me consultaron acerca de las consecuencias de algún trauma que ellos habían sufrido en su propia vida, y que tienen entusiasmo de trabajar junto conmigo con las personas que están en los mismos pasos por los que ellos caminaron. Otra veces los testigos externos son amigos míos o miembros del personal que trabaja conmigo, también pueden ser colegas de esta discipli-

na profesional que están de visita en Dulwich Centre para recibir entrenamiento o consultoría.

Sin importar su procedencia, yo siempre procuro hacer lo mejor posible para cumplir con mi responsabilidad en el re-contar de los testigos externos, y para cumplir con esta responsabilidad hago la entrevista usando las cuatro categorías de preguntas que ya mencioné en esta presentación. Cuando los testigos externos son escogidos en el grupo disciplinario de profesionales, es conveniente tener conversaciones sobre cómo es la naturaleza tradicional del conocimiento. Esto ayudará a los profesionales a no caer en las formas tradicionales de teorizar, hacer hipótesis sobre la vida de las gentes y sus relaciones; a no hacer evaluaciones de lo que dice la persona desde los conocimientos expertos de las disciplinas profesionales y les ayudara también a no formular intervenciones y tratamientos para solucionar los problemas en la vida de las personas. Estas conversaciones acerca de las formas tradicionales de las devoluciones de los testigos externos abre un espacio para que los profesionales mantengan:

- a) El darse cuenta de la expresión, algo de lo que la persona dice, que cautiva su propio interés.
- b) El ser conscientes de las imágenes que estas expresiones le evocan.
- c) La atención en lo que estas expresiones e imágenes resuenan en su propia experiencia.
- d) La reflexión en la manera en que el haber sido una audiencia de este contar y de haber sido parte de este re-contar lo ha dejado en un lugar diferente del que tenía antes de oír la historia de la persona.

#### *La actuación extensa de la catarsis*

En esta presentación he puesto énfasis en el significado de catarsis como se usa en la práctica de testigos externos. Para hacer esto les he mencionado como los testigos externos pueden dar testimonio de la catarsis en el segundo paso de la Ceremonia de Definición. Quisiera ahora darles otras opciones para la actuación más extensa de la catarsis.

Las personas que han pasado por un trauma significativo y recurrente, frecuentemente tienen una fuerte sensación de que su vida es irrelevante para el mundo, aún más, su agencia personal está devaluada a tal punto que no creen en la posibilidad de hacer algo que pudiera influir de alguna manera, el mundo que las rodea. Esto tiene como resultado que la persona sienta que su vida no tiene sentido, con vacío interno que la lleva a una situación de parálisis- siente que su vida se ha congelado en el tiempo. Debido a esto, es de suma importancia que las personas que han sido sujetas a una situación de trauma, tengan la vivencia de un mundo que de alguna forma responde al hecho de su existencia, que experimenten que pueden hacer algo para un cambio, aunque sea pequeño, del mundo que las rodea. La función extendida de la catarsis tiene el potencial para contribuir en forma significativa para que esto se logre.



Ahora voy a compartirles una historia que ilustra este potencial:

Mariana tiene una historia de trauma significativo y recurrente; como resultado de este trauma, entre otras cosas, ha venido luchando con lo que usualmente se llama memoria disociada: En situaciones de mucho estrés revive el trauma de su historia sin darse cuenta en ese momento que son solamente recuerdos lo que está reviviendo. En nuestra segunda sesión yo había entrevistado a Mariana en la presencia de tres testigos externos. Dos de ellos eran personas que previamente me habían consultado por efectos de traumas en su vida y que al final de nuestro trabajo habían aceptado con gusto quedar registradas en la lista de posibles testigos externos. La otra persona era una mujer llamada Hazel dedicada a la consultoría, que tenía interés en el trabajo con personas que han sido sujetos de trauma.

Al comienzo de la reunión, yo había entrevistado a Mariana acerca de algo de su experiencia del trauma y las consecuencias que había tenido en su vida. En esta etapa de la reunión, escuchando cuidadosamente, había encontrado una entrada para explorar algunas de las respuestas al trauma y el fundamento de estas respuestas -que era aquello a lo Mariana le daba valor en la vida. Después entrevisté a los testigos externos siguiendo la forma que ya les expliqué anteriormente y noté que Mariana se había interesado particularmente en el reconocimiento de catarsis que Hazel había expresado. En este reconocimiento Hazel dijo que le habían venido a la mente algunas cosas que podía hacer con dos clientas con las que estaba trabajando. Se trataba de dos mujeres que habían acudido a consulta con Hazel para tratar los efectos de traumas en sus vidas. Hazel dijo que hasta este momento se había sentido preocupada de como seguir en el trabajo con estas dos mujeres, se sentía frustrada al no encontrar el camino a seguir para sentirse satisfecha de su trabajo , dijo también que en el último mes había sentido que estaba defraudando a estas dos mujeres.

En el contexto del re-contar de los testigos externos, Hazel habló de nuevas ideas que le habían venido a la mente para su trabajo, ideas que tenía la posibilidad de usarlas en las conversaciones con estas dos mujeres que habían venido a consultarla. Y Hazel completó el reconocimiento de la catarsis: “Debido a lo que he escuchado de Mariana, ahora tengo algunas ideas muy claras de como continuar mi trabajo mis clientas”, Cuando entrevisté a Mariana sobre su respuesta al re-contar de los testigos externos, se quedó pensativa y le dio vueltas al asunto de su contribución al trabajo de Hazel. Se veía algo pasmada, con un poco de temor: “Yo siempre he pensado de mí-misma que soy un objeto inservible, que solamente doy molestias a los demás. Quien hubiera pensado que yo podía hacer algo que pudiera ayudar a alguien más. Esto es algo que hace que mi cabeza me dé vueltas. De verdad...es algo que va a tomar tiempo en acomodarse en mi mente.

Al final de esta entrevista Hazel quedó muy consciente de lo que su reconocimiento de catarsis había significado para Mariana . Tres semanas después recibí dos cartas dirigidas a Mariana con una nota de Hazel donde explicaba que las dos cartas habían sido co-escritas por sus dos clientas y ella, las cartas daban testimonio de como la historia de Mariana les había abierto nuevos horizontes para lidiar con las consecuencias de sus

propios traumas. En la nota Hazel me pedía que en la próxima reunión que tuviera con Mariana, le leyera estas cartas.

Por supuesto que lo hice, y Mariana se conmovió tanto al escuchar lo que decía la carta que tuvimos que salir dos veces al patio a que fumara un cigarro para como ella dijo: “recobrar la compostura.” También se sintió profundamente conmovida con los regalos que descubrimos dentro de los sobres, en uno había una bella tarjeta pintada a mano con una inscripción de reconocimiento a la contribución de Mariana. En la otra encontramos cinco cupones de cortesía de un restaurante de la ciudad para consumo de café espresso y pastel. La tarjeta y los cupones eran regalos de las dos mujeres quienes habían puesto por escrito lo que la contribución de Mariana había aportado a sus esfuerzos para sanar los traumas en sus propias vidas.

Estas cartas, la tarjeta y los cupones son un ejemplo de la función extensa de la catarsis, que sigue manifestándose en las acciones que toman los testigos externos, después de su participación en la Ceremonia de Definición, acciones que surgen a partir de las ideas inspiradas en la segunda fase de la práctica al ser reconocida la catarsis personal. En esta función extensa de la catarsis, sin lugar a duda, dio a Julie una clara agencia personal y una percepción del mundo que la reconoce y le responde. De esta manera, la función extensa de la catarsis tiene el potencial de contribuir en forma significativa al desarrollo y revigorización del “sentido de mí-mismo”, al que me he referido en esta presentación. Entre otras cosas, respondiendo a las cartas y regalos, Mariana habló de las sensaciones corporales que sentía, sensaciones muy parecidas a las que Julie había reportado.

Como ya lo he mencionado, Mariana se sintió profundamente impresionada con estos reconocimientos y tiempo después me dijo que jamás en su vida había tenido algo parecido, que había una distancia “de años luz” a cualquier cosa que ella había experimentado. En este tiempo también manifestó que había sido importante que el reconocimiento hubiera sido de forma que no le permitió rechazarlo o decir algo que lo contradijera. Tampoco lo había sentido como algo para resaltar lo positivo con el fin de hacerla sentir mejor; había sido un testimonio de las ondulaciones originadas por su relato que tocaron la vida del otro en forma significativa. Y esto dio la plataforma para que ella pudiera tomar nuevas iniciativas en su vida y recuperase de los estragos producidos por el trauma.

Tiempo después, me enteré que esta función extensa de la catarsis había logrado una profunda resonancia sanadora en Mariana. Al darse cuenta de la contribución que había dado a la vida de otras personas para que denunciaran la injusticia, resonó con algo que ella había guardado: una esperanza secreta -que todas las circunstancias dolorosas que había vivido no fueran en vano. Esta noticia no me sorprendió pues yo ya tenía constatado que es muy común en la gente que ha pasado por situaciones traumáticas, que tomando en cuenta por lo que han pasado, se sostengan en el anhelo de que el mundo sea diferente; que tienen una esperanza secreta de que todo aquello por lo que han pasado y soportado, no sea en vano. También he constatado que hay un deseo escondido de contribuir a las vidas de los que como ellos, han pasado por situaciones similares, quizá es una pasión de ser, en cierta manera, actores con un papel activo en la recuperación del

sufrimiento de las personas, o quizá es una pasión por tener un papel activo en el trabajo de desenmascarar y denunciar la injusticia que existe en el mundo.

### ***El valor que tienen las estructuras de la Ceremonia de Definición***

En esta presentación me he enfocado en el lugar que ocupan las estructuras de la Ceremonia de Definición cuando se trabaja con gente que ha sido sujeto de trauma. No puedo enfatizar con más fuerza la efectividad de esta estructura, estructura que tiene la potencia para contribuir en forma significativa a la revigorización de ese “sentido de mí mismo” que muy frecuentemente se ha empequeñecido y hasta borrado por la experiencia de trauma. En mi experiencia, no he encontrado un proceso terapéutico más poderoso. Quizá una forma de enfatizar con más fuerza el poder de esta práctica es compartiendo con ustedes otra historia.

#### *Pablo*

A Pablo, un muchacho de 12 años de edad, lo trajeron su mamá y su papá pues ambos estaban muy preocupados por él. Según ellos, Pablo estaba siempre triste, era aprensivo y muy solitario; de muchas maneras había venido expresando pensamientos negativos de su identidad y de la vida en general. Mientras que los padres me relataban esto, Pablo lloraba silenciosamente.

Sus padres estaban de acuerdo en que Pablo había sido siempre un niño sensible que tomaba muy a pecho todas las cosas, no les había sido raro que Pablo se sintiera angustiado por situaciones y tribulaciones propias de la niñez, pero hace alrededor de año y medio los padres empezaron a notar que lo aprensivo iba subiendo de tono al igual que la tristeza y que prácticamente estaban afectando todas las áreas de su vida.

Pablo continuaba llorando, así que pregunté a sus padres acerca de lo que ellos pensaban sobre el contexto que había disparado esta nueva situación. Entre otras cosas, la mamá de Pablo contó que últimamente los compañeros de la escuela constantemente le hacían burla y bullying. En este momento Pablo empezó a sollozar con más fuerza, lo que tomé como una prueba que confirmaba lo significativo que eran para él los hechos que la madre relataba.

Me dirigí a Pablo para consultarle pero me hizo ver claramente que todavía no estaba listo para participar en la conversación, así que le pregunté si estaba de acuerdo en que yo siguiera entrevistando a sus padres sobre las burlas y el bullying para que la conversación nos ayudara a entender más ampliamente este asunto y ver como esto afectaba su vida. Pablo respondió con una señal de aceptación. Así inicié una conversación con los padres de Pablo acerca de las tácticas específicas de esta burla, sobre que actitudes se estaban expresando con estas burlas y que consecuencia en la vida de su hijo ellos creían que tendrían estas burlas. Por ejemplo les pregunté sobre lo que ellos entendían del efecto que producían estas tácticas de burla en la imagen que Pablo tenía de él mismo como persona y qué le estaban diciendo estas burlas acerca de su vida. También les pregunté lo que entendían sobre como estas tácticas de burla estaban interfiriendo en su mundo so-

cial y en su mundo emocional. Parecía muy claro que esta situación estaba haciendo que Pablo se sintiera excluido y perturbado en su vida emocional. En este momento, por primera vez, su madre pudo decir que Pablo estaba siendo sujeto de abuso.

Parecía que ahora Pablo ya estaba listo para entrar a la conversación. Como respuesta a este interrogatorio, Pablo confirmó la certeza de la opinión de sus padres sobre su tristeza y soledad, y confirmó las conclusiones negativas que tenía de su identidad y de su vida, dijo que era “débil”, “patético”, “inadecuado” e “incompetente”.

También confirmó lo que dijeron sobre el principal contexto de estas experiencias -las incesantes burlas y el bullying frecuente que recibía en la escuela. Yo sentía una sana curiosidad por saber que había sucedido para que Pablo pudiera entrar a nuestra conversación para lo cual reflexioné en voz alta: ¿será que los padres nombraron las tácticas de abuso de sus compañeros de escuela y entendieron que las consecuencias tenían que ver con la vida de su hijo?. Pablo confirmó de nuevo que todo esto era cierto y mientras nuestra conversación se fue desarrollando, me enteré que ésta era la primera ocasión en la que se nombraban y se les daba importancia a las tácticas de abuso, a las actitudes y sus consecuencias. Estaba claro que esto para Pablo, había sido un gran alivio.

Como respuesta a este inicio de conversación acerca de la acción que la familia había tomado en su esfuerzo por encarar la circunstancia, supe que la madre de Pablo intentó en varias ocasiones, llevar este asunto a las autoridades escolares sin ningún éxito; cada vez sus preocupaciones fueron minimizadas diciendo que ya habían tomado cartas en el asunto y que si esto estaba pasando era por la culpa de Pablo, que se veía claramente que Pablo necesita ayuda para mejorar su autoestima. Le dijeron “¿No cree Ud. que ya es hora de que Pablo se cuide a sí-mismo?. Hay un mundo muy grande allá afuera, y va a tener que aprender a ser más asertivo.”

Después de un tiempo en que conversamos sobre las acciones que los padres habían tomado, basadas en lo que ellos pensaban de la situación en que se encontraba su hijo, comencé a investigar con Pablo como había respondido ante todo aquello de lo que había sido sujeto. Yo he entendido que nadie es un recipiente vacío para recibir agresiones de abuso, toda la gente da una respuesta a lo que le pasa y sigue dando respuestas, aunque lo más usual es que las personas no estén familiarizadas con este modo de responder. Esto se debe a que en el contexto de abuso, estas respuestas no son tomadas en cuenta, son descalificadas, ridiculizadas, negadas, e invariablemente pasan sin reconocimiento y sin valor. Yo pienso que las respuestas de las personas ante el abuso están originadas y cimentadas en aquello que valoran de la vida y sobre aquellas formas de relacionarse que pueden catalogarse como prácticas contra-poder.

En cualquier conversación con gente que ha sido sujeto de abuso, creo que es de vital importancia hacer visible y desempacar la respuesta que la persona dio a la situación de abuso que vivió. En este desempacar las respuestas se llega a conocer aquello a lo que la persona le da valor, también en este desempacar pueden llegar a ser apreciadas y analizadas las prácticas de contra-poder. Este desempacar da los cimientos para desarrollar futuras prácticas de contra-poder. En la prisa diaria de la vida, es raro que se dé la oportunidad para que las prácticas contra-poder se reconozcan y así puedan ser desarrolladas

y llevadas a cabo; no se les da un reconocimiento significativo a pesar de ser reflejos de logros extraordinarios en habilidades sociales.

Como resultado de este interrogatorio de las respuestas de Pablo a las situaciones vividas, descubrimos que entre muchas otras cosas, había tomado la iniciativa de hacer amistad con el encargado de la biblioteca de la escuela, durante la hora del almuerzo se iba a la biblioteca y se libraba del ambiente del patio de recreo. Esta y otras iniciativas fueron desempacadas durante la conversación. Como resultado de esto, Pablo y sus padres se familiarizaron mucho más con las particularidades de las prácticas contra-poder que Pablo había venido desarrollando, con las raíces de donde surgían y con lo que las iniciativas de Pablo reflejaban acerca de lo que él valoraba en la vida. Se podía ver claramente que Pablo estaba encontrando un lugar confortable en el desarrollo de la conversación donde las particularidades de sus respuestas al trauma se iban ampliamente conociendo.

Con la aprobación de Pablo y la de sus padres, hice una llamada a la escuela, tenía la esperanza de lograr la colaboración de las autoridades escolares correspondientes, para que se revisaran aquellos aspectos que eran abusivos en la cultura del patio de recreo y se tomaran iniciativas en respuesta a la situación de abuso sufrida por Pablo. También tenía la esperanza de poderme reunir con los niños que abusaban de sus compañeros. La respuesta del colegio no fue positiva, se confirmó lo que la mamá de Pablo había dicho. A pesar del cuidado que tuve, el director de la escuela se mostró muy molesto por mi intervención y quiso saber, “¿qué era esos alegatos acerca de la cultura del patio de recreo?”.

Llamé por teléfono a la mamá de Pablo para exponerle un plan sustituto -invitar a nuestra próxima reunión a algunos chicos, que Pablo no conocía, que tenían la experiencia de haber recibido abuso por sus compañeros. Sugerí que quizá estos niños podrían apreciar aspectos de la historia de Pablo que a los adultos se nos escapaban y que sus respuestas podrían dar a Pablo una forma de revalorización que nosotros no teníamos la habilidad para lograrlo. La mamá de Pablo se entusiasmó con esta idea, entre otras cosas porque Pablo estaba muy solo y eso le preocupaba. La respuesta del papá fue: “Bueno, pues creo que no hay nada que perder” y Pablo se mostró positivo a pesar de sentir cierta aprensión a la idea.

Dentro del contexto de la práctica terapéutica, es común para mí acudir al archivo donde están registrados los datos de las personas que en el pasado me han consultado y que se ofrecieron como voluntarios para participar en mi trabajo con las personas que están siguiendo los mismos pasos que ellos vivieron. Así que tomé de mi registro los nombres de los chicos que me habían sido referidos en relación a las consecuencias del abuso recibido por sus compañeros. Llamé a las familias de los tres voluntarios más recientes y no tuve que buscar más, los tres chicos se entusiasmaron con la invitación y sus padres también. Muy pronto llegó el día de la reunión con Pablo, sus padres y nuestros tres invitados.

Al comienzo de la reunión, entrevisté a Pablo acerca de la experiencia de abuso por parte de sus compañeros, acerca de lo que había aprendido específicamente sobre las tácticas abusivas de sus compañeros de las que él había sido sujeto y de las consecuencias

que esto había tenido en su vida. Y también le hice preguntas sobre las respuestas que él había dado ante aquello que había vivido.

La conversación fue siguiendo un andamiaje que diera oportunidad a Pablo de describir ampliamente las contra-prácticas en las que se había enganchado y que continuaba valorando en su vida, describir aquello que le había dado la fuerza para no darse por vencido.

Durante esta primera parte, nuestros tres invitados permanecieron estrictamente en la posición de audiencia de nuestra conversación.

Acto seguido pedí a Pablo y a sus padres que se sentaran un poco atrás para que yo pudiera entrevistar a los chicos invitados acerca de:

1. Qué de lo que habían escuchado decir a Pablo había particularmente capturado su atención
2. La imagen mental y las metáforas que esto había evocado y que les sugería esto a ellos, acerca de como era Pablo como persona y acerca de lo que era importante para él en la vida.
3. Cómo es que se relacionaban con lo que habían escuchado, qué era lo que había hecho resonar algo en sus propias experiencias y en su entorno.
4. Si se habían sentido llevados a un viaje personal al estar presentes como testigos de la historia de abuso y las respuestas relatadas por Pablo

Fue dentro de este contexto del recontar de estos niños como Pablo pudo distinguir su contribución al desarrollo de las prácticas de contra-poder y pudo dar mayor valor a todo aquello que defendía en la vida. “Pablo no se dejó envolver con todo esto. Nada de lo que esos niños le hicieron sirvió para que él se uniera a ellos en sus burlas y sus conductas de bullying.” “A Pablo le gusta comportarse en forma más cuidadosa y comprensiva.” Pablo no es un niño que se desquite, no es vengativo, no buscó otros niños más chicos para hacerles bullying”

A medida que el recontar de estos chicos fue evolucionando, Pablo empezó a llorar y luego a sollozar. Yo supuse que sus lágrimas eran una muestra significativa del hecho que las maneras de ser en la vida habían sido degradadas y descalificadas en el contexto del abuso de sus compañeros y que ahora estaban siendo reconocidas como honorables. Supuse que debido a eso, Pablo se estaba separando de las conclusiones negativas de su identidad que le habían sido impuestas en el contexto de abuso de sus compañeros.

Había llegado el momento de pedir a nuestros tres testigos externos que movieran sus sillas para atrás y yo pudiera entrevistar a Pablo acerca de lo que había escuchado en este recontar y hacia dónde lo había llevado respecto a sus realizaciones sobre su propia vida. Pablo confirmó mi suposición, la experiencia del recontar resultó ser un momento decisivo en su vida para nunca más ser vulnerable a estas conclusiones negativas sobre su identidad y su forma de ser en la vida.

Tengo que decirles que estos tres niños hicieron un gran trabajo al reconocer los caminos por los que se habían movido, a dónde habían sido transportados por la historia

de Pablo y por la oportunidad de atestiguar esta historia en su recontar. Al reconocer los aspectos de transporte en estas experiencias, estos niños hablaron, entre otras cosas, de las posibles acciones que querían hacer para contribuir a la reparación del daño causado por la injusticia del abuso de sus compañeros. Este reconocimiento que se da a los aspectos de transporte de estas experiencias, invariablemente produce una alta resonancia en las personas que han sufrido abuso, y resuena en un amplio rango de sentimientos sobre la vida que incluye el anhelo de tener un mundo diferente al que se ha vivido como resultado de lo que les han pasado.

Hay más que podría contarles sobre mis conversaciones con Pablo, sus padres y los tres niños que se unieron como testigos externos en otras tres ocasiones. Pero solamente les diré algo que sucedió en una de nuestras reuniones y que me parece sobresaliente. En nuestra quinta reunión, me enteré que Pablo se estaba encargando de buscar a otros niños que sabían internamente el tema de abuso de compañeros. La mayoría de ellos eran alumnos de su escuela; cuando los identificaba los interesaba para que participaran en conversaciones sobre lo que reflejaba el hecho de ser sujeto de abuso, reflejo de lo que era importante para ellos y que también era el reflejo de sus principios de vida. Conversaban sobre los caminos para ser muchachos honorables dentro de la cultura del patio de recreo y al irse identificando apreciaban sus propias respuestas a los abusos de sus compañeros como prácticas contra-poder. Esta iniciativa de invitar a otros niños a compartir historias de sus respuestas a lo que les había pasado había sido muy significativa para Pablo. Esto era una contribución para desarrollar un almacén de conocimiento sobre las prácticas de contra-poder y de iniciativas para desarrollar una cultura alternativa en el patio de recreo de la escuela. En la siguiente reunión tuve el inmenso placer de reunirme con Pablo y con algunos de estos muchachos.

Más adelante, al final de una serie de reuniones, pedí a Pablo y a sus padres que hablaran sobre lo que nuestras reuniones reflejaban y que me dijeran lo que habían encontrado más útil, y por qué había sido de utilidad. También me interesaba saber cualquier cosa que no les había servido. En respuesta a estas preguntas, hablaron mucho de las reuniones donde habían estado presentes los tres niños como testigos externos. Les pregunté que valor le daban ellos a estas reuniones con los testigos externos tomando en cuenta todo el trabajo que se había hecho: ¿Para la contribución de ellos, valía la pena tener una reunión extra? ¿Cómo una sesión terapéutica extra?. ¿Era mejor dedicar media sesión o mejor dos sesiones a esta práctica de testigos externos?, ¿qué opinan de todo esto?. En respuesta a mi pregunta, Pablo y sus padres me dieron cada quien su estimación. Todas las calificaciones fueron altas, así que la suma la dividí entre tres para sacar porcentajes. El resultado fue 837.4 sesiones. Mi contribución a la terapia era 6 porque tuve seis sesiones con la familia, así es que de los 843.4 sesiones de terapia que se necesitaron para tratar el trauma que Pablo había sufrido, mi contribución fue de menos del 1%. Este no es solamente un excelente ejemplo para demostrar el resultado del uso de la estructura de la Ceremonia de Definición en nuestro trabajo con gente que nos consulta en relación a experiencias traumáticas, por lo general todas las personas evalúan muy alto las respuestas de los testigos externos cuando las respuestas están moldeadas de

acuerdo al reconocimiento tradicional que les he venido describiendo en esta presentación.

Les he ofrecido tres ejemplos donde se ha empleado la estructura de la Ceremonia de Definición cuando se trabaja con gente que ha sido sujeto de trauma. En los tres ejemplos, con Julie, con Mariana y con Pablo, los testigos externos lograron lo que yo sólo con mis habilidades no hubiera podido lograr, sin embargo esto no quiere decir que yo no tuve influencia en estos ejemplos -las respuestas de los testigos externos no podrían haber sido como fueron si yo no los hubiera entrevistado activamente siguiendo las cuatro categorías para interrogar que en varias ocasiones les he mostrado durante esta presentación. Yo creo que fue el acto de interrogar a los testigos externos de acuerdo a las cuatro categorías del interrogatorio, lo que facilitó el recontar que resonó fuertemente en Julie, en Mariana y en Pablo.



## SEGUNDA PARTE<sup>2</sup>

### CONVERSACIONES DE RE-AUTORÍA

*Desde una sola historia de la existencia a una historia múltiple de la existencia.*

#### **Nota de la traductora**

*Cumpliendo con lo prometido, aquí esta la traducción de la 2a. parte del artículo "EL TRABAJO CON PERSONAS QUE SUFREN LAS CONSECUENCIAS DE TRAUMA MÚLTIPLE" desde la perspectiva narrativa por Michael White. Esta 2a. parte es el complemento del trabajo, en donde Michael explica el uso de las Conversaciones de Re-autoría para pasar de una sola historia a una existencia multihistoriada. Él dice que nos da una probadita del Mapa de Re-autoría, localizando en el Panorama de Acción y en el Panorama de Identidad, las preguntas que le hizo a Julie en la entrevista. También habla de la responsabilidad del terapeuta de proveer un andamio con las preguntas y estructuras de las prácticas narrativas. Yo creo que es mucho más que una probadita, al hacer la traducción valoré mucho más este artículo para nuestro aprendizaje. Cuiqui (Ángeles) Toledo.*

---

Ahora voy a revisar un tema que ya toqué brevemente cuando les estaba describiendo el principio de la doble escucha. Este tema se refiere a que la naturaleza de la vida es multihistoriada. Cuando la gente viene a consultarme porque ha sido sujeto de un trauma, muy a menudo me presentan su vida con una sola historia. Es como si se sintieran totalmente atrapadas en una vida de una sola dimensión, en la que predominan elementos de desánimo, futilidad, vacío existencial, vergüenza, desesperación y depresión. En el primer contacto que tengo con la gente que ha pasado por una experiencia de trauma, usualmente lo primero que tratan de explicarme es la triste y dolorosa situación en la que se encuentran. En estas explicaciones procuran unir algunos eventos de su vida en una especie de secuencia en el tiempo de acuerdo a un tema específico que generalmente es de tragedia y de pérdidas. Aunque estas explicaciones casi siempre son bastante delgadas y desarticuladas, usualmente en su relato excluyen el reconocimiento de los temas que valoran y que se ven reflejados en el "sentido de mí-mismo" al que ya me he referido en esta presentación, pero que de todas formas estas explicaciones constituyen las historias.

Cuando la gente representa su vida con una sola historia, cuando sienten que su vida está atrapada dentro de una sola dimensión, yo encuentro que es muy útil concebir la vida como una vida multi-historiada. Una forma de explorar las implicaciones que tiene esta idea de que la vida es multi-historiada es considerándola desde una metáfora de un edificio. Por ejemplo, imagínense por un momento este edificio de Ramallah en donde nos hemos reunido hoy, como un edificio que no tiene elevadores ni escaleras, tampoco hay salidas de emergencia ni puerta en la planta baja para que las personas puedan salir al exterior. No hay forma en que las personas que están en la planta baja tengan acceso a los otros pisos, ni tampoco pueden salir del edificio. Imagínense como se sentirán esas

---

<sup>2</sup> Rescatado el jueves 25 de octubre de 2012, desde: <http://terapianarrativacoyoacan.blogspot.com/2012/10/parte-2-conversaciones-de-re-autoria.html>

personas atrapadas en la planta baja, a las que se les ha negado el acceso a otros pisos de este edificio multi-historiado, especialmente porque los otros pisos representan territorios para vivir, territorios donde pueden encontrar cosas valiosas acerca de sus vidas, incluyendo otros conocimientos de vida y prácticas para vivir que les serían útiles para encontrar la manera de salir de los aprietos en que se encuentran en la vida, y que les ayudarían en su esfuerzo por sanar los efectos del trauma que vivieron.

En las conversaciones de la terapia narrativa, que toman forma por nuestras preguntas y por estructuras como las asociadas a la Ceremonia de Definición, construimos un andamio parecido al que se hacen los obreros alrededor del edificio que está en construcción. Es en esta construcción del andamio hecho por medio de nuestras preguntas y estructuras, donde damos la posibilidad para que las personas tengan acceso a otras historias o territorios en sus vidas. Al identificar estas otras historias de vida, o si así lo prefieren, estos otros territorios de vida; primero parecen pequeños, de hecho minúsculos, como si fueran islas pequeñas de coral en medio de un mar tormentoso. Sin embargo cuando estas historias o territorios de vida que estuvieron descartados, se exploran con nuestras conversaciones terapéuticas, la isla va creciendo y se vuelve un lugar donde se puede encontrar seguridad y sostén; más adelante al seguir conversando, las islas se volverán archipiélagos, y eventualmente continentes de seguridad que abren otros mundos de vida a las personas que nos están consultando. En el desarrollo de estas historias alternativas, en la exploración de estos otros territorios, las historias de trauma y dolor de la persona no se invalidan, no se borran, lo que pasa es que como resultado de estas conversaciones, la persona encuentra otro lugar para pararse, un lugar donde encuentra la oportunidad de expresar su experiencia traumática sin que sienta que esta experiencia la define.

En todas estas historias que les he compartido en esta presentación, el primer paso que permite el acceso a territorios de vida alternativos, es descubrir aquello a lo que la persona le da valor. Todas las personas siempre tienen algo que valoran, creo que la evidencia es el mero hecho de que siguen viviendo. A pesar de lo difícil que es encontrar aquello a lo que la persona le da valor, algo que podría darnos la pista para encontrarlo, es la narración que la gente hace sobre su pena y su dolor. No creo que la persona sentiría dolor en relación con el trauma si éste no hubiera violado o deshonrado algo que la persona valora; creo que la intensidad de este dolor es testimonio de la intensidad de aquello que es apreciado y deseado y que ha sido violado y deshonrado; no creo que la gente experimentaría este diario y continuo malestar por un trauma si no siguieran en contacto, siguieran en relación, con aquello a lo que le dan valor; y en vez de esto, continuarían viviendo resignadas a su situación y a las experiencias que van viviendo de acuerdo a sus circunstancias (White 2000b, 2003). El diario malestar del trauma que permanece, puede ser entendido como un tributo que mantiene la relación con aquello que la persona aprecia y que quiere seguir defendiendo sin darse por vencida.

El descubrimiento de aquello que la persona valora, abre la puerta para desarrollar otras historias o para explorar otros territorios en la vida de las gentes. En cada uno de los ejemplos que les he dado en esta presentación, para continuar el desarrollo de estas

historias o la exploración de estos territorios, el siguiente paso es hacer los arreglos necesarios para que haya respuestas que resuenen en el mundo exterior.

En la siguiente parte de esta presentación me enfocaré en las formas en que las conversaciones de re-autoría pueden ayudar a que la persona tenga acceso a algunas historias alternativas de su vida que hasta ahora han estado presentes en forma muy débil, que han sido expresadas en trazos muy delgados.

### ***Conversaciones de Re-autoría.***

La exposición de mi trabajo con la gente que ha sido sometida a un trauma no sería satisfactoria si no hiciera referencia al lugar en que otras practicas narrativas también se conforman y que yo he llamado “mapa de conversaciones de re-autoría”. En esta presentación no es mi intención hacer una revisión exhaustiva de este mapa, hoy solamente les daré “una probadita” de las practicas asociadas a este mapa para despertar su interés y que ustedes investiguen más en la abundante literatura que hay al respecto. (White, 1991, 1995; Morgan 2000; Freedman & Combs 1996).

El mapa de conversaciones de re-autoría esta relacionado con la noción tomada del trabajo de Jerome Bruner (1986), que dice que las historias están construidas dentro de dos escenarios o panoramas: el panorama de acción y el panorama de identidad. En el diagrama 1 estos dos panoramas están representados por dos líneas de tiempo paralelas que recorren el tiempo presente, la historia reciente, la historia distante y el futuro cercano.

---

#### DIAGRAMA I

##### *Panorama de Identidad*

---

historia distante                      hist. reciente   presente   futuro cercano

##### *Panorama de Acción*

---

historia distante                      hist. reciente   presente   futuro cercano

---

##### *Panorama de acción*

El panorama de acción está formado por eventos unidos en secuencias, a través del tiempo, de acuerdo a un tema o a una trama. Parece ser que estos cuatro elementos: *eventos*, *secuencia tiempo y trama*, representan en forma rudimentaria la estructura de las historias. Por ejemplo, al leer una novela uno se engancha en la lectura de acuerdo a eventos específicos que están unidos entre sí dentro de una secuencia, no necesariamente lineal, y que se desarrolla a través del tiempo de acuerdo a un tema o una trama. La trama puede ser de romance, de tragedia, de comedia, de farsa, o de cualquier otra cosa.

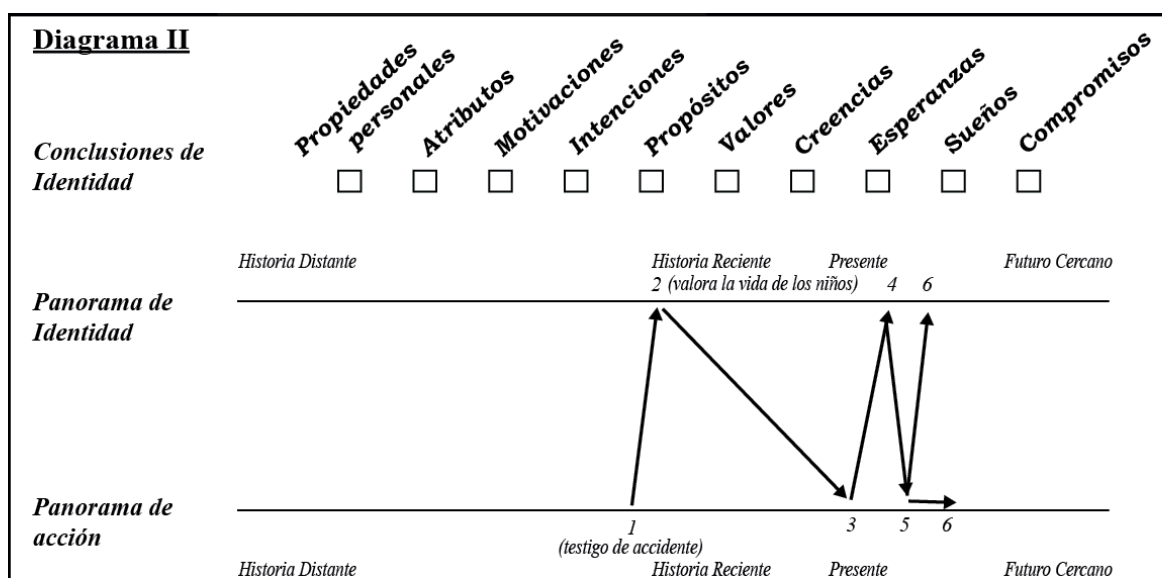
### *Panorama de identidad*

El panorama de identidad está compuesto por categorías de identidad que funcionan como compartimentos de la mente. Estas categorías de identidad son específicamente culturales y pueden incluir: las motivaciones, los atributos, rasgos de personalidad, fortalezas, recursos, necesidades, impulsos, intenciones, propósitos, valores, creencias, deseos, sueños, compromisos, etc.

En estos archiveros mentales es donde las personas guardan la variedad de conclusiones sobre su identidad. Estas conclusiones de identidad usualmente se han configurado de acuerdo a los eventos de la vida contenidos en el mapa de panorama de acción. De acuerdo a la “perspectiva constitutiva” que tiene la práctica narrativa, la vida de las personas no se forma por cosas como las motivaciones o los rasgos de personalidad sino que se conforman por las conclusiones que se sacan de estas motivaciones o rasgos de personalidad que han sido archivadas en los compartimentos mentales de su archivero.

En las conversaciones terapéuticas dirigidas por el mapa de conversaciones de re-autoría, es trabajo del terapeuta la construcción de un andamio por medio de preguntas. Mediante este andamio, la persona podrá incorporar a su historia, muchos eventos y acciones brillantes que se tenían relegados por considerarse irrelevantes. También es responsabilidad del terapeuta en este trabajo, la construcción de un andamio que ayude a la persona a reflexionar sobre los eventos y los temas, dentro de estas historias alternativas que se van desarrollando. Así la persona podrá sacar conclusiones acerca de su identidad que contradigan muchas de las identidades extraídas de conclusiones construidas desde el déficit y que han puesto limitaciones en su vida.

Deseo ilustrar brevemente la relevancia que tienen las conversaciones de re-autoría en el trabajo terapéutico con personas que han vivido un trauma. Para hacer esto, voy a regresar a la historia de mi trabajo con Julie, y al tiempo que voy explicando, les pido seguir el Diagrama II en donde se ilustra gráficamente la naturaleza de zigzag en estas conversaciones de re-autoría.

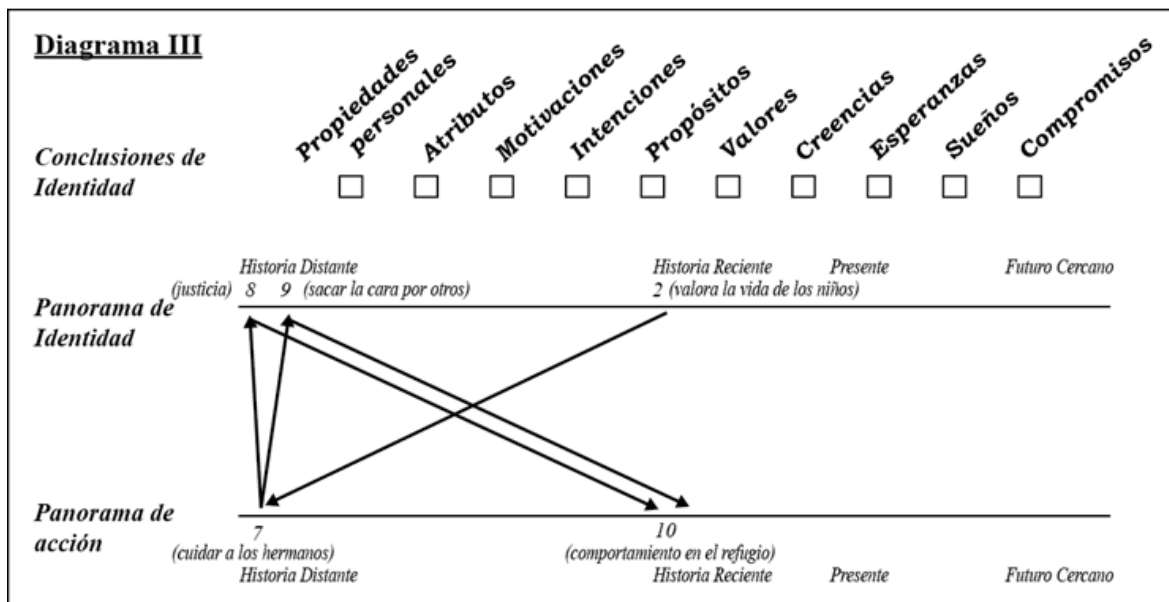


Es posible revisar la ceremonia de definición con Julie que ya antes describí y marcar en el mapa de conversaciones de re-autoría lo que se *cuenta* y lo que se *re-cuenta*. Recordarán que una de las experiencias que Julie relató fue el hecho de cómo se paralizó cuando vio al niño atropellado por un automóvil (en el diagrama II está marcado con el #1 como una acción que sucedió en el pasado reciente). En nuestras conversaciones, esta historia acerca de este evento y la respuesta de Julie, abrió una avenida para llegar a lo que Julie valoraba en la vida: ella atesoraba la vida de los niños. Esto es un material para el panorama de identidad (véase el #2).

A continuación arreglé un contexto en donde Julie pudiera tener la experiencia de escuchar respuestas poderosamente resonantes respecto a lo que ella daba valor. Este contexto se logró con el re-contar de las testigas externas. Las testigas externas hablaron del lugar a dónde habían sido llevadas al escuchar la historia de Julie, material para el panorama de acción (véase el #3), de las imágenes que la historia les había evocado acerca de la identidad de Julie (material para el panorama de identidad -véase el #4), hablaron sobre las resonancias que habían sentido en sus vidas personales (panorama de acción #5) y acerca de las maneras en que habían sido transportadas a un lugar distinto con el relato de Julie (panorama de acción y panorama de identidad -#6).

En la tercera parte de esta reunión regresé a entrevistar a Julie. Le pregunté acerca de lo que había escuchado en el re-contar de las testigas externas. Esta entrevista siguió las mismas categorías de preguntas que dan forma al re-contar de lo testigos externos. Julie, en respuesta a mis preguntas, habló sobre lo que había cautivado su atención de lo que las testigas externas habían re-contado (material para el panorama de acción), habló sobre las imágenes mentales sobre su vida que fueron evocadas por las expresiones usadas en el re-contar (material para el panorama de identidad) y dijo que de su memoria habían surgido experiencias pasadas, que se habían iluminado (material para el panorama de acción) y como esto podría cambiar la perspectiva que tenía de su vida (material para el panorama de identidad). Todo esto se puede mapear en el Diagrama II.

En la segunda entrevista que tuve con Julie, procedí a entrevistarla siguiendo el Mapa de Conversaciones de Re-autoría que ofrece la Terapia Narrativa. Así ahora les daré un ejemplo de esta conversación e iré trazando las intervenciones en el Diagrama III.



Michael: *Al final de nuestra primera sesión, te pregunté sobre lo que las testigas externas te dijeron, te pregunté qué te había llamado la atención y qué te había inspirado para lo que te gustaría hacer. Entre otras cosas, hablaste acerca de la precisión que habías encontrado sobre lo apreciada que es para ti la vida de los niños, y como esto ha sido siempre una verdad en tu vida. Tuve curiosidad y te pedí que contaras historias que habías vivido cuando eras más joven, que reflejaran este gran valor que le has dado siempre a la vida de los niños.*

Estas son preguntas de panorama de acción, los *eventos* de la historia de Julie. Esta pregunta de panorama de acción tiene referencia con el desarrollo del panorama de identidad donde se caracterizó la fuerte realización sobre el valor que Julie le da a la vida de los niños.

Julie: *Bueno...este, En este momento no se me ocurre ninguno. Mira, en este momento tengo mucho problema con mi memoria, tengo muchas lagunas mentales...por eso no sé que decir.*

La respuesta de Julie de “no saber que decir”, me indicó que yo tenía que ser más activo en proveer un andamio para estas conversaciones de re-autoría. Yo asumía que dentro del contexto que el desarrollo del andamio proporciona, Julie se daría cuenta lo que conocía de sí-misma, al ir respondiendo mis preguntas acerca de su vida.

Michael: *Tengo entendido que tienes un hermano y una hermana menores que tú. Si tus hermanos estuvieran presentes hoy aquí, escuchando nuestra conversación ¿Podrías adivinar que clase de historias me contarían de ti que estuvieran relacionadas al valor que siempre le has dado a la vida de los niños?*

Julie: *Si mis hermanos pudieran estar aquí, ¿qué dirían de mí?*

Michael: *Sí, si yo pudiera pedirles a tus dos hermanos que me contaran algunas historias pasadas que reflejaran el aprecio que tienes por la vida de los niños ¿que historias me contarían?*

Con esto estoy tratando de evocar la presencia de sus hermanos. Pedirle que represente a sus hermanos en asuntos relacionados a su propia identidad, da el potencial para que Julie pueda tomar distancia en la inmediatez de su propia experiencia, de lo que para ella es sabido y familiar (por ejemplo: sus muchas conclusiones negativas acerca de su propia identidad). Yo esperaba que esta maniobra de alejamiento, diera una distancia que le permitiera dar un paso dentro de la conciencia que tenían sus hermanos acerca de su propia identidad, que fuera un punto de entrada diferente de conocimiento para que pudiera contestar las preguntas que yo le hacía acerca de su vida cuando era joven.

Julie: *“Bueno. Déjame ver... ¡Ya sé! Puedo pensar en algo que mi hermana podría contarte de mí cuando yo era pequeña”*

Michael: *Bien. ¿Qué historia me contaría?*

Julie: *“Te contaría una historia de cuando yo era chica, tendría entre 9 o 10 años. Te diría que cuando yo veía que mi papá estaba tomando demasiado alcohol y que había una alta posibilidad de que nos lastimara, llevaba a mis hermanos al bosque situado cerca de nuestra casa y los escondía. Por ser la hermana mayor, era el trabajo que a mí me correspondía hacer; no había nadie más a quien pedir protección. Nos quedábamos escondidos en aquel lugar hasta que yo calculaba que ya no habría peligro para regresar, que ya mi papá estaría inconsciente tirado de borracho.”*

Michael: *¡Esa sí que es una gran historia!*

Julie: *Y recuerdo... sí, ahora recuerdo, que siempre tenía cosas para comer y beber guardadas en el escondite, y también juguetes, para que mis hermanitos no pasaran hambre o sed y que la pasaran entretenidos.*

Esto es material para el panorama de acción (ver el #7 ) ¿No les parece una historia maravillosa? Es un bello relato de algunas acciones en la historia de Julie que reflejan lo que ella valoraba -la vida de sus hermanos cuando eran niños. Nosotros como terapeutas, no escucharemos estas historias a menos de que tengamos gran cuidado en las preguntas que hacemos. Y las personas que nos consultan no recordarán este tipo de historias a menos que nosotros, los terapeutas, tomemos la responsabilidad de proveer el andamio para estas conversaciones de re-autoría. Creo que al rastrear la historia de aquello a lo que Julie le daba valor, permitió el primer rayo de luz para que Julie pudiera ver aquello que ella hoy valoraba, era parte del tema que había estado siempre presente a través de su historia. Era como un amanecer en el aprecio explícito del tema que continuamente estaba

presente en el transcurso de su vida, un tema que unía muchas historias a través del tiempo. Yo suponía que este amanecer de su conciencia contribuiría a un nuevo desarrollo de su “sentido de mí-misma”, eso de lo que les hablé al principio de esta presentación.

Michael: *Julie, imagínate que tu hermano y tu hermana estuvieran aquí presentes y yo les preguntara qué era lo que estas acciones que me habían contado les decían acerca de ti, ¿qué crees que me dirían? O si les preguntara ¿qué imagen de ti como persona, habían formado estas acciones? ¿Qué piensas que me responderían? O si les preguntara qué les dicen estas acciones acerca de lo que tú defendías en la vida, ¿qué crees que responderían?*

Estas preguntas corresponden al panorama de identidad. No son preguntas para indagar acciones pero sí se refieren a un nuevo acopio de las acciones de Julie. Estas preguntas invitan a reflexionar sobre las acciones que derribarán a nuevas conclusiones sobre la identidad de la persona. Invitan a reflexionar sobre las acciones que sugieren la clase de carácter de la persona, sus propósitos en la vida, sus creencias, sus valores y mucho más.

Julie: *Dame un momento para pensar, “¿Qué sería lo que esto le hubiera dicho de mí a mi hermana? Quizá le hubiera dicho algo acerca de lo que yo defiendo cuando hay circunstancias de injusticia. Sí, me imagino que se habría referido a mi postura ante la injusticia.*

Michael: *¿Y a tu hermano?*

Julie: *Bueno, creo que le habría dicho algo acerca de...acerca, bueno, quizá le habría dicho algo acerca de mi creencia de que es importante dar la cara por aquellos que la están pasando mal.*

Estas palabras contribuyeron al desarrollo de nuevas conclusiones de identidad (material para el panorama de identidad -ver #8 y #9) que tienen gran contraste con las conclusiones negativas a las que Julie les estaba dando voz en nuestra primera entrevista. Simplemente imaginen como estas nuevas conclusiones son archivadas en el compartimento correcto del archivero cerebral al que me referí anteriormente en esta presentación. Imagínense como estas nuevas conclusiones toman el lugar que habían estado ocupado las conclusiones negativas anteriores.

Michael: *¡Acerca de la postura que tienes ante la injusticia! ¡Y lo importante que es para ti sacar la cara para proteger a aquellos que están pasando por un momento difícil!*

Julie: *Sí, así es*

Michael: *¿Podrías pensar en algunos otros eventos recientes en tu vida, que pudieran ser otros ejemplos de la postura que tomas ante la injusticia y sobre tu*



*creencia de que hay que sacar la cara por las personas que están pasando por un mal momento?*

Esta es una pregunta que corresponde al panorama de acción que tiene referencia con los desarrollos de las conclusiones de identidad. Es una pregunta acerca de cualquier acción o evento que pueda ser reflejo de estos principios o creencias importantes para Julie.

Julie: *Déjame pensar... No estoy muy segura de poder encontrar algo. Qué pena, pero no puedo recordar nada al respecto.*

Michael: *Trata de poner tu mente en lo sucedido en las últimas semanas, más o menos en las últimas semanas. Quizá recordar algo sucedido desde que estás viviendo en el refugio. Puede ser cualquier cosa, cualquier cosa que pienses que ha sucedido en estas semanas que pudiera ser ejemplo de tu posición ante la injusticia, o ser un ejemplo de tu creencia de sacar la cara por la gente que se encuentra en un momento duro en su vida.*

Julie: *Bueno, quizá...quizá puedo tener un ejemplo. Pero no lo había pensado antes, así que podría equivocarme.*

Michael: *Dímelo ¿qué es?*

Julie: *Hay una mujer, se llama Bebé. Está en el refugio pues ha pasado por un tiempo muy difícil. Pienso que ha sido aterrorizada pues no habla y se aparta de casi todos. Me he sentado junto a ella a la hora de las comidas, solo me siento junto a ella, pero le he hecho sentir que no espero que ella me dirija la palabra, que solamente pretendo acompañarla (material para el panorama de acción -ver #10). Pienso que ella se ha dado cuenta que yo entiendo aquello por lo que ha pasado y por lo que no habla. Creo que ella sabe que yo no estoy de acuerdo con lo que le ha pasado, pero que está bien para mí que ella no quiera hablar.*

Michael: *¿Podría ser esto una muestra de tu posición ante la injusticia, y sobre la importante que es para ti el sacar la cara por las personas que están pasando por tiempos difíciles?*

Julie: *Bueno, como ya lo dije, antes ni siquiera lo había pensado, pero ahora sí podría pensar que es un ejemplo de esto. Sí, puede ser en verdad un ejemplo.*

Estas expresiones recientes de solidaridad con la mujer en el refugio dan la oportunidad de hacer otras preguntas tanto de panorama de acción como de panorama de identidad, así que en los siguientes cuarenta minutos trabajamos con la historia alternativa de Julie y el desarrollo enriquecido de su identidad, usando sus respuestas a las preguntas que le hice acerca de su vida, dentro del contexto zigzagueante de la conversación de re-autoría.

Es dentro de conversaciones como éstas, donde se da la reconstrucción de la identidad de las personas; en estas conversaciones el “sentido de mí-misma” se desarrolla en forma gradual y se re-vigoriza. Por medio de este desarrollo y re-vigorización, en lugar de tener un sentimiento de discontinuidad, Julie empezó a experimentar en los muchos episodios de su vida, la continuidad del “sentido de mí-misma” que ella ahora prefería. Este “sentido de mí-misma” preferido expresaba lo que ella valoraba y sus acciones de agencia personal estaban fundamentadas también, en lo que ella valoraba.

En esta conversación de re-autoría con Julie, el foco estuvo en el desarrollo de su historia. Esta conversación tomó numerosos eventos que hasta entonces no se habían tomado en cuenta, los unió en una secuencia a través del tiempo de acuerdo a un tema específico. Estos fueron temas que contradecían el tema de que “la vida es una tragedia”, o “la vida tomada como algo que no tiene utilidad”. La historia alternativa, generalmente tiene un desarrollo gradual y progresivo. Volviendo a algunas metáforas de territorio que ya propuse en esta presentación, podemos concebir que estas conversaciones contribuyen a una apertura gradual de los territorios de vida que estaban olvidados empezando a visualizarlos como atolones, luego como islas, luego como archipiélagos y después como continentes.

Haciendo un resumen de la entrevista con Julie, al comienzo escuché atentamente el relato de su historia y me esforcé para encontrar aquello a lo que Julie le daba valor existencial. Seguidamente, a través de mis respuestas y del re-contar de las testigas externas, aquello a lo que Julie le daba valor fue re-presentado en una forma poderosamente resonante. Después entrevisté nuevamente a Julie sobre cual había sido su experiencia con el re-contar de las testigas externas, y encontramos, entre otras cosas, que este re-contar le había evocado otras imágenes de su vida y de su identidad que armonizaban con estas respuestas resonantes. Estas imágenes proporcionaron la puerta de entrada para proseguir con las conversaciones de re-autoría que tuvieron un efecto regenerativo en el “sentido de mí-misma” de Julie, lo que le permitió experimentar un sentido de continuidad en su existencia a través de los episodios de su vida. Esto es un logro de crucial importancia cuando se trabaja con personas que han pasado por eventos traumáticos.

Es importante hacer notar que durante toda la conversación terapéutica que sigue la forma de la metáfora de la Ceremonia de Definición y del Mapa de las Conversaciones de Re-autoría, el terapeuta no tiene el rol de primer autor en las historias alternativas de la vida las personas. En mi trabajo con Julie, aquello que ella valoraba era solamente un débil trazo de su historia alternativa que podía robustecerse mediante nuestra conversación, pero yo no podía saber ninguna particularidad de su historia alternativa antes de que ella me diera los detalles al responder a mis preguntas de panorama de acción. Y antes de mis preguntas de panorama de identidad, yo no podía saber si los eventos que hasta entonces Julie había descartado y que reflejaban su identidad, tendrían resonancia en ella. Yo no era el autor de ninguna explicación sobre sus acciones ni tampoco era el autor de sus nuevas conclusiones de identidad; sin embargo yo podía influenciar sus descubrimientos al seguir el modelo de las estructuras terapéuticas que les he venido presentando y con las preguntas que yo le formulara. Según como yo lo entiendo, estas estructuras y

formas de preguntar, constituyen el andamio que hizo posible que Julie se separara de lo ya conocido y familiar para llegar a una nueva conclusión sobre su vida y su identidad.

## TERCERA PARTE<sup>3</sup>

### SISTEMAS DE MEMORIA Y LAS CONSECUENCIAS DEL TRAUMA

Las consecuencias del trauma inciden en la vida de las personas en diferentes formas. Para muchas, es una vía por la que los recuerdos traumáticos del evento invaden sus vidas y se introducen en su “sentido de sí mismas” en un amplio rango de formas. Es por esto que el estudio de los efectos que el trauma tiene en la vida de las personas, nos lleva a la exploración de los sistemas de la memoria humana. Al considerar que los sistemas de memoria son primeramente importantes para poder entender las consecuencias del trauma y el desarrollo de las prácticas que sanan, ahora hablaremos sobre la teoría de la memoria. A pesar de que gran parte de mi entendimiento sobre lo que es relevante para mi trabajo con personas que han sufrido trauma está fundamentado en la Práctica Narrativa, he encontrado que la teoría de la memoria refuerza esta forma de entendimiento. La Teoría de la Memoria también ha hecho posible que yo haya podido afinar mis prácticas terapéuticas y “empujar” un poco los alcances de este trabajo.

Hace algunos años participé en una conferencia de Russell Meares y posteriormente leí su libro. *Intimacy and Alienation* (2000), así que mi conocimiento sobre la Teoría de la Memoria y los efectos que el trauma ocasiona en la memoria están basados, aunque no totalmente, en lo que él propone.

#### SISTEMAS DE MEMORIA.

Como resultado de las investigaciones sobre la memoria humana, está generalmente aceptado por muchos teóricos, que en los seres humanos hay varios y diferentes sistemas de memoria que se desarrollan desde el nacimiento en forma secuencial. Tulving (1993), reunió varias contribuciones sobre el entendimiento de la memoria y propuso que existen 5 formas de memoria que se desarrollan en forma secuencial:

a) Representación perceptual, b) procedural, c) semántica, d) episódica y e) memoria a corto plazo. Discutiré cada una en forma breve. También hablaré del sistema de memoria al que Nelson (1992) se refiere como memoria autobiográfica y al sistema de memoria que Meares propone siguiendo lo que William James (1892) llama “fluir de conciencia”.

##### *i. Sistema de Representación Perceptual - “memoria de reconocimiento”*

El sistema de representación perceptual (PRS) se refiere a la memoria que reconoce. En la primera semana de vida, los bebés empiezan a reconocer varios estímulos como voces, acciones, formas y olores. El PRS es una memoria de reconocimiento en la que se van grabando distintas experiencias sensoriales. En esta grabación no se incluye una recolección explícita de experiencias previas, es un sistema de memoria no verbal y

---

<sup>3</sup> Rescatado el jueves 23 de mayo de 2013, desde:

<http://terapiannarrativacoyoacan.blogspot.com/2013/05/sistemas-de-memoria-y-las-consecuencias.html>

no consciente. Es no consciente en el sentido de que sucede sin que el infante se de cuenta de que, al reconocer un estímulo familiar, lo está recordando.

*ii. Memoria Procedural - “traer a la memoria”*

La memoria procedural está asociada con el desarrollo de las habilidades y repertorios motrices, ambos fundamentados en la capacidad de traer a la mente estímulos que no están presentes en ese preciso momento -por ejemplo, esta memoria está presente cuando el infante recuerda la existencia de sus juguetes que están guardados en el cajón que por el momento está cerrado, o cuando la caja de juguetes no se encuentra en un lugar cercano - es capaz de echar a andar sus habilidades motrices y su repertorio conductual basado en este recuerdo. Es por esta memoria procedural que el o la infante puede coordinar sus acciones para obtener un resultado específico en base al recuerdo (como obtener los juguetes de la caja). La memoria procedural es inconsciente y principalmente no verbal. Es inconsciente porque el niño o niña no se da cuenta de las circunstancias que dieron oportunidad al aprendizaje.

*iii. Memoria Semántica*

En el segundo año de vida se puede ver ya el desarrollo de lo que llamamos “memoria semántica”. Esta memoria guarda los hechos que acontecen, -es decir, el infante empieza a conocer “el mundo tal cual es”- y usa este conocimiento para navegar dentro del mundo que le toca vivir. La memoria semántica puede ser considerada como un adelanto respecto a la memoria procedural. Este sistema de memoria que es claramente evidente al final del segundo año de vida, es verbal -puede ponerse en palabras y vocalizarse.

El desarrollo de la memoria semántica es evidente en la habilidad de los pequeños para retener con una clara memoria los nombres y atributos de los objetos que le rodean y en la repetición de rutinas específicas para recorrer su mundo.

Este es un sistema de memoria que guarda un número considerable de aprendizajes acerca de su mundo exterior que ya puede vocalizar, sin embargo este sistema se considera implícito o no consciente en el sentido de que estos aprendizajes se recuerdan sin tener memoria de los incidentes específicos que los hayan originado. El lenguaje asociado al sistema de memoria semántico es de copia y de adaptación.

*iv. Memoria Episódica*

La memoria episódica se desarrolla durante el tercer año de vida. Al cumplir los tres años de vida, el o la infante tiene la habilidad de narrar experiencias de su pasado reciente como episodios específicos de su historia. Estas memorias personales del sistema de memoria episódico son verbales. -pueden ser vocalizadas y son memorias explícitas y conscientes. Al contar estos episodios recientes de su experiencia personal, la niña o el niño se da cuenta de que son recuerdos de algo que le pasó y no los confunde con los hechos presentes.

v. *Memoria a Corto Plazo “Memoria de Trabajo”*

A la memoria a corto plazo también se le conoce como Memoria de trabajo (working memory) ya que es un sistema de memoria que almacena las experiencias de muchos incidentes recientes de la vida de las personas y las provee de una orientación inmediata para la ejecución de una tarea compleja específica. La capacidad que tiene una persona de poder hacer varias cosas a la vez está fundamentada en esta memoria. La memoria a corto plazo está asociada a la memoria episódica, sin embargo, es principalmente un sistema temporal que almacena las experiencias de la persona en acontecimientos recientes de su vida. Este sistema de memoria a corto plazo es verbal y consciente como podemos verlo claramente en el y la infante de tres años de vida.

vi. *Memoria Auto-biográfica*

Nelson (1992) hizo la distinción entre esta memoria de eventos recientes, que son parte de la memoria a corto plazo, y las memorias episódicas que son altamente seleccionadas, y que pueden ser remotas pero que quedaron fuertemente gravadas. Nelson propone que estas memorias altamente seleccionadas, profundamente gravadas y que a veces pertenecen a un pasado lejano, constituyen el fundamento de la memoria auto-biográfica que se desarrolla en el quinto año de vida. Esta memoria auto-biográfica es la que provee el fundamento para el sentido de identidad personal que permitirá decir: “esta es mi vida, y este soy yo”

Estas historias relativamente estables, formales y anecdóticas que contamos al describir nuestra vida son posibles gracias a la memoria auto-biográfica que es una memoria verbal y consciente. Este sistema de memoria contribuye con y al mismo tiempo es dependiente de la capacidad reflexiva de la persona que le da la posibilidad de decir: “esta soy yo”, “permíteme decirte quien soy” “permíteme que te cuente acerca mi vida” y también declarar: “estos son mis pensamientos”, “estos son mis recuerdos”, “ésta es mi historia”, “así es mi vida”.

vii. *Fluir de Conciencia*

Este es otro sistema que provee lo necesario para el desarrollo de un sentido de sí mismo muy particular y que no está contemplado en la memoria auto-biográfica. Este sistema de Fluir de Conciencia contribuye al desarrollo de continuidad del sentido familiar de “quien soy” dentro del fluir de las propias experiencias internas de vida. Es un sistema responsable de la capacidad de la persona para ordenar los aspectos de las experiencias vividas en una secuencia tal que brinde la posibilidad de visualizar la vida desdoblándose a través del tiempo con un sentido de coherencia personal. Este sistema es el que hace posible que las personas puedan entrelazar algunas partes de diversas experiencias que de otra manera permanecerían desconectadas, dentro de temas coherentes. Este sistema de memoria está presente en nosotros como un lenguaje de nuestra vida íntima.

El fluir de conciencia parece narrativo en su forma (James 1892). En el fluir de conciencia, muchos aspectos de la experiencia de la persona están organizados de acuerdo a la secuencia no lineal, progresiva y asociativa que caracteriza a la estructura narrati-

va. La imaginación y el pretexto, así como la analogía, la metáfora y la similitud son elementos que encontraremos presentes en este fluir.

Para la mayoría de nosotros, el fluir de conciencia está siempre presente en el trasfondo de nuestro encuentro con la vida diaria, pero algunas veces, cuando estamos ocupados en alguna tarea importante, no la percibimos. Sin embargo en estados de ensueño o de meditación profunda, cuando nos permitimos salir de los quehaceres de la vida y de los contextos sociales y relacionales, podremos sentir la experiencia de estar sumergidos en este Fluir de Conciencia. En esos momentos podemos darnos cuenta de la itinerancia y divagación que tiene este lenguaje interno, de la forma de oleaje con que se mueve y de las imágenes y temas con los que se asocia. Algunas veces podemos retener frente a nosotros estas imágenes por un período más largo.

### “YO”, “MÍ” y “MÍ MISMO” (I, ME & MYSELF)

William James propuso que el desarrollo de este flujo de conciencia está ligado a “una doble conciencia”(1892). Puso atención el hecho que cuando estamos recordando, no solamente estamos trayendo a la mente episodios específicos que hemos vivido, sino que también estamos conscientes de que tal episodio que estamos recordando sucedió en nuestro propio pasado. Estamos conscientes del hecho de que estamos reviviendo algo que experimentamos en nuestro pasado, del hecho de que ya hemos tenido ese pensamiento o experiencia con anterioridad. Mientras recordamos, permanecemos más o menos conscientes de nuestra existencia personal – que uno es no solo “lo conocido” sino al mismo tiempo uno es “quien conoce”.

A esto se refiere William James con la doble conciencia -surge el que conoce que es el “Yo” y lo que conozco que es el “Mí”. Desde la posición del “Yo” se dirige nuestra atención; desde ahí se unifican nuestras diversas experiencias de vida para formar el sentido de la existencia personal, y desde ahí se construye la realidad personal.

Meares (2000) sugiere que hay más de una doble conciencia asociada a este fenómeno, concluye que la existencia personal no es doble sino “tripartita” (tres partes inter-relacionadas). Su conclusión está basada en la observación de que hay veces en que la persona tiene experiencias donde existe el sentido de “Mí” es decir que permanece segura de su propia identidad: (“Mira, ya sé que soy yo...”), pero al mismo tiempo se siente desprovisto del sentido de “Mí-Misma” que le ha sido familiar: (“...pero no soy yo misma”). Es decir, que hay experiencias en las que la memoria auto-biográfica puede estar presente y proveerá a la persona de un sentido de “Mí” (de ser, de existir), pero en las que el lenguaje de la vida interna que tiene forma narrativa y que da origen a la realidad personal y al sentido de bienestar, está ausente

De acuerdo a lo dicho por James, Meares concluye que James de hecho, hablaba de dos experiencias relativamente distintas del ser que se pueden encontrar en dos conciencias duplicadas: una que es la que provee la experiencia de un “Yo” en relación con el “Mí” y la otra que provee un “Yo” en relación con “Mí Misma”. De acuerdo con esta formulación, el “Yo” en relación con el “Mí” es relativamente invariable, mientras que el

“Yo” en relación con el “Mí-Misma” puede ser muy variable al estar constantemente fluyendo. Esta versión del “Mí” está fundada en el conocimiento de hechos que está grabado en la Memoria Auto-biográfica, mientras que la versión de “Mí Misma” estará en continua construcción y reconstrucción debido a su relativa plasticidad, al estar consistentemente visualizada y revisada ante la respuesta a los acontecimientos de la vida.

## **LOS EFECTOS DEL TRAUMA EN LOS SISTEMAS DE MEMORIA**

La memoria traumática es invariablemente disparada ya sea por el estrés general, por circunstancias específicas en donde se actúa bajo presión y/o por claves específicas. Estas claves espejean algún aspecto del trauma original y pueden ser internos como sucede en una experiencia sensorial y emocional, o pueden ser externos cuando aparecen en circunstancias específicas o eventos relacionales. Estas claves externas pueden estar asociadas con circunstancias en donde se percibe una falta de validación social o en experiencias en donde se ha sido devaluado por otros, tal vez asociado a la crítica o el ridículo.

Ahora, en forma breve, daré un resumen de los principales efectos del trauma en los sistemas de memoria de acuerdo a lo dicho por Meares y por algunos otros investigadores teóricos:

### **Disociación**

Cuando trabajamos en áreas de trauma, muy a menudo nos encontramos ante personas que están experimentando el fenómeno conocido como memoria disociada. Son memorias traumáticas que se experimentan y reviven como algo que está sucediendo en el presente y no como algo que sucedió en el pasado. Estas memorias traumáticas se entrometen en el sistema de memoria asociado al flujo de conciencia, lugar en donde se encuentra el sentido de “mi-mismo”. Cuando estas intromisiones son muy severas, pueden borrar totalmente el sentido de realidad personal que le era familiar a la persona; dando pie a una sensación de desprendimiento, de desolación, de cansancio y una sensación aguda de vulnerabilidad. Estas memorias traumáticas disociadas generalmente se separan de la conciencia ordinaria, por lo que la persona no está al tanto de su origen.

### **Disolución jerárquica**

Es notorio que los sistemas de memoria que evolucionan más tarde y que tienen un desarrollo más lento, son más frágiles y más vulnerables al tipo de daño asociado al trauma. Jackson (1931) propuso que entre más significativo era el daño era más fuerte la regresión respecto al sendero de desarrollo de la memoria. Así, de acuerdo a esta propuesta, el sistema de memoria falla en forma jerárquica –los sistemas de memoria que se forman al último y que son más sofisticados son los primeros en fallar. Un trauma moderado puede tener el efecto de desactivar el flujo de conciencia y esto contribuye a la pérdida del sentido de “mi-misma”. Con la disolución del flujo de conciencia, las personas tienen un sentimiento de pérdida en su sustancia, se sienten vacías, como flotando sin peso personal y con una fuerte desolación.



Los traumas moderados y recurrentes tienen el efecto de borrar no solamente el flujo de conciencia, sino también el sistema autobiográfico y el sistema de memoria episódico. Con la pérdida de la memoria autobiográfica las personas, al recontar su vida, tendrán dificultad para ponerla en un orden temporal, y la sensación de “esta soy yo” se vuelve elusiva. Cuando la memoria a corto plazo se ve afectada, se vuelve muy difícil acoplarse a más de una tarea a la vez y las personas reportan sentir estrés crónico frente a las tareas simples de la vida cotidiana.

Esta teoría de disolución jerárquica también propone que entre más recurrente sea el trauma, será mayor la posibilidad de guardarlo en los sistemas no-conscientes. Por ejemplo: las experiencias de los traumas más severos y recurrentes pueden ser guardados en la memoria semántica, en la memoria procedural o en la memoria de representación perceptual. De acuerdo a esta teoría, las experiencias más traumáticas pueden también contribuir a que la memoria semántica falle, dejando en funcionamiento operativo solamente a los sistemas de memoria procedural y de representación perceptual.

### **Desacoplamiento**

Cuando los recuerdos traumáticos irrumpen en la conciencia de todos los días, muy a menudo producen un desacoplamiento y la doble conciencia se disuelve. La persona pierde la posición ventajosa de estar situado en el presente y por lo tanto pierde la conciencia de que lo que está sintiendo en este momento pertenece a otro momento sucedido en el pasado.

Este desacoplamiento de la conciencia contribuye a dismantelar el sentido familiar del ser que tiene continuidad a lo largo del tiempo – la experiencia de un “Yo” en relación con “mi mismo”, y por momentos, la experiencia del “Yo” en relación con el “mí” se reduce también en forma significativa y hasta puede perderse. Ante esto, la capacidad de evaluar y monitorear las propias experiencias y acciones se reduce en forma significativa y cuando las memorias intrusas son memorias de traumas severos y recurrentes puede llegar a borrarse en su totalidad.

### **Significado**

Aun estando en medio de una situación traumática, las personas, a pesar de todo, hacen el esfuerzo de entender lo que les está pasando. Para muchas, aunque no para todas, la situación traumática es irreconciliable con lo familiar o con su identidad preferida. Estos serían temas y formas de identidad preferida que están asociados a la memoria autobiográfica y al lenguaje de la vida interior que organiza la experiencia y que tiene una estructura narrativa.

La naturaleza irreconciliable de las experiencias traumáticas sitúa a la persona en territorios de significado que quedan separados de estos temas familiares y de la narración de su ser. Así, los significados que se construyen en estos territorios usualmente son profundamente negativos, y no están abiertos para ser revisados de la misma manera que se revisan aquellos asociados a la narración del ser – otras experiencias de la propia vida que pudieran contradecir los significados negativos, tienen muy poco efecto sobre ellos.

Estas otras experiencias no contribuyen a la revisión del significado de la experiencia traumática. Los significados que se construyen dentro del contexto del trauma se convierten en hechos virtualmente irrefutables para la propia identidad.

### **Devaluación**

La experiencia de un trauma recurrente puede contribuir al establecimiento de conclusiones altamente negativas acerca de la propia identidad y de la propia vida que adquieren un estatus de hechos fijos que no pueden cambiar. El trauma también contribuye a disminuir aquello a lo que la persona le da valor, aquello que atesora, aquello esencial para su integridad personal. La experiencia traumática devalúa las imágenes, recuerdos, conclusiones y sentimientos acerca de la vida y de la identidad que proveen a la gente con un sentido de intimidad personal y de donde obtiene la calidez y los sentimientos positivos.

La devaluación de todo aquello a lo que se le ha dado valor, de lo que se ha atesorado, conduce, en forma significativa, a sentirse “dañada”, “confundida” y discapacitada”.

### **Crónica**

Cuando las memorias traumáticas inciden en el flujo de conciencia, la persona experimenta la vida como una cosa tras otra y cuando la recuenta, invariablemente lo hace relatando una historia saturada del problema y como una catálogo de eventos fragmentado. Este recuento de la vida no tiene vitalidad ni animación, es una narración plana, muerta. El lenguaje que emplea es lineal y da las cosas por un hecho, sin mostrar evidencia alguna de una realidad personal interior – es carente de metáforas, de asociaciones o de temas coordinados que provean el sentido de una existencia en desarrollo, de alguien que camina hacia adelante en su desarrollo, un discurso carente de unidad y continuidad del ser.

Con la ruptura del sentido de continuidad en la existencia y de la cohesión personal, la persona queda cautiva en el momento presente, atrapada por estímulos particulares. La posibilidad de transitar dentro del tiempo desaparece y también desaparece de su vida la opción de jugar el rol coordinado y con capacidad de síntesis de la propia vida; el rol de autorregulación y el sentido de agencia personal asociado a este.

Ahora retornaré a la discusión sobre algunas implicaciones terapéuticas derivadas de estas formas de entender los efectos que tienen los traumas sobre los sistemas de memoria. A pesar de haber empleado con frecuencia otros términos para describir mi trabajo con las personas que han sido sujetos de trauma, también comparto el sentir de Russell Meares respecto al quehacer primordial del terapeuta: la re-vigorización y re-movilización del desarrollo del sistema de memoria llamado “fluir de conciencia” que resulta en la instalación/reinstalación del “sentido de mí-mismo”. También comparto los sentimientos de Russell Meares acerca de la ruta que debe seguirse para lograr esto, es decir, identificando aquello a lo que la persona le da valor y estableciendo respuestas que resuenen con estos valores. Al trasladar estos sentimientos a la práctica surgen divergen-

cias respecto a nuestras posiciones -mi postura actual es en mucho, el resultado de explorar en forma narrativa la práctica terapéutica.

## **IMPLICACIONES TERAPÉUTICAS**

Invariablemente el esfuerzo por abordar las experiencias de trauma de las personas alentándolas a revivirlas, es, en el mejor de los casos, improductivo, y en muchas circunstancias, es muy riesgoso ya que estos esfuerzos pueden contribuir a una re-traumatización y a la aparición de una nueva alienación. También si el terapeuta se engancha en el esfuerzo de contradecir directamente a la persona y desestabilizar las conclusiones negativas sobre su identidad generadas dentro del contexto traumático, que pueden estar almacenadas como hechos en el sistema de memoria semántica, la persona puede sentir que el terapeuta es irrespetuoso, condescendiente o que se está burlando de ella.

Para hablar sobre los efectos del trauma en la vida de las personas, la primera tarea terapéutica es la creación de un contexto en el que se desarrolle o se continúe desarrollando cierta realidad personal que de origen al sentido de ser usualmente conocido como “mí-mismo(a)”. Este es el Sentido de ”mí-misma” que está asociado al desarrollo del lenguaje de la vida interior, narrativo en su forma, y que William James llama: “Fluir de Conciencia”.

Desde una perspectiva narrativa, el desarrollo o la continuación del desarrollo de este sentido de vida interior puede lograrse, en parte, por medio de preguntas que construyan un andamio para que la persona pueda acercar diversas experiencias de vida y formar un relato que las unifique; esto le dará un sentido personal de continuidad a su historia de vida. El ordenamiento de estas experiencias de vida alrededor de temas específicos y de metáforas relevantes, contribuyen en forma significativa a esta unificación y sentido de continuidad, y a la reincorporación de la doble conciencia, que en esta presentación se ha descrito como el “Yo” en relación con el “Mí-mismo”.

## **RE-VALUACIÓN Y RESONANCIA.**

En los ejemplos que les he dado en esta presentación, el interrogatorio terapéutico a estado dirigido primeramente a identificar aquellos aspectos de la vida a los que las personas han dado valor. Estos pueden ser: propósitos específicos de su vida que han apreciado, creencias y valores apreciados, relacionados con la aceptación, justicia e imparcialidad; aspiraciones, deseos y sueños atesorados; promesas, votos y compromisos con modos de ser en la vida; recuerdos, imágenes y fantasías especiales acerca de la vida que están asociadas a temas significativos; metáforas que representen campos existenciales especiales, etc. Dentro del contexto de las conversaciones terapéuticas que les he descrito, estos aspectos de la vida de las personas fueron identificados y revaluados por medio de un amplio rango de respuestas resonantes.

No siempre es fácil identificar estos aspectos de la vida a los que la persona les ha dado valor. A veces los ha escondido en lugares secretos para librarlos de ser más ridiculizados y disminuidos, y aun cuando hayan sido identificados, puede costar trabajo lograr que la persona pueda nombrarlos. Sin embargo yo pienso que a pesar de las dificultades iniciales para identificar estos aspectos de la vida a los que la persona ha dado valor, estos han estado siempre presentes en las expresiones de vida de la persona, aún en las personas que experimentan su vida esclavizados por una memoria traumática disociada. Meares (2000) observó que aún en esos momentos hay un principio operando en la selección de recuerdos. Este hecho es un tributo extraordinario a la negativa de la persona para renunciar o para ser separada de todo aquello que fue tan poderosamente irrespetuoso y degradado en el contexto del trauma.

Una vez identificado aquello a lo que la persona le ha dado valor en su vida o en su identidad, tendremos una orientación para desarrollar resonancia dentro de la conversación terapéutica; en esta presentación he dado ejemplos de las prácticas terapéuticas que construyen el andamio para dicha resonancia. Uno de los ejemplos fue la historia de mi trabajo con Julie, quien a través de varias sesiones, en ocasiones con la participación activa de las trabajadoras del refugio y de otras personas que viven en ese lugar, pudo continuar el desarrollo enriquecido de su Sentido de Sí misma. Esto tuvo como resultado que tomara la decisión de nunca jamás volver a regresar con el hombre con el que antes siempre regresaba a pesar de lo que abusaba de ella.

## **RE-ASOCIACIÓN DE LA MEMORIA DISOCIADA**

Los recuerdos disociados están situados fuera de la persona y son independientes a su vida, por lo que no tienen temporalidad. Estos recuerdos están aparte de las historias que forman el recuento de la vida, constituidas de experiencias que se asocian a un tema específico, en una secuencia, a través del tiempo. Al estar localizadas fuera del tiempo, estas memorias traumáticas no tienen ni principio ni fin. Cuando de esta manera los recuerdos traumáticos están más allá de la temporalidad, siempre hay la posibilidad de que en circunstancias especiales disparen el re-experimentar lo que se vivió en la experiencia traumática en el momento presente y real. Estas memorias traumáticas se vuelven a vivir como si estuvieran sucediendo en el presente resultando una re-traumatización.

Además de la ausencia de temporalidad, los recuerdos disociados son medios recuerdos, pues excluyen de la memoria la respuesta que la persona dio a lo que le estaba sucediendo en aquel momento. Las personas no son recipientes pasivos de los traumas a los que están sujetas, aún en los casos en los que no tienen el poder de influir de forma significativa en lo que les está sucediendo, o que no tienen opción para escapar del contexto traumático, siempre toman algunos pasos, aunque sean pequeños, para modificar lo que les está sucediendo y así salvaguardar su vida y su identidad. En la memoria disociada no solamente se excluyen los detalles de las respuestas que se dieron en la experiencia traumática, sino también se borran los fundamentos de donde surgen estas respuestas, es decir, todo aquello a lo que la persona ha dado y sigue dando valor, incluyendo el deseo

de seguir viviendo y las prácticas de vida asociadas a este sentimiento. Puesto en otras palabras, los recuerdos traumáticos son medios recuerdos porque excluyen mucho de la agencia personal que estaría en armonía con el “Mí-misma” preferido y familiar de la persona.

Existen muchos factores que contribuyen al desarrollo de la memoria disociada entre los que se incluye el hecho de que la experiencia traumática es:

- a) irreconciliable con aquello a lo que la persona le da valor
- b) en muchos casos, un asalto a lo que la persona aprecia.
- c) irreconciliable con muchas nociones de vida que la cultura considera entrañable
- d) usualmente asociada a la disminución, descalificación y castigo a las respuestas que se dieron en el momento del trauma y de lo que las fundamenta

Para poder re-asociar los recuerdos disociados, es necesario restaurar estos medios recuerdos para volverlos recuerdos completos. En otras palabras la tarea es lograr que resurja en la memoria disociada todo aquello que está borrado, es decir las respuestas que dio la persona al trauma lo que los fundamenta. Este resurgimiento restaura la agencia personal que está en armonía con el “Sentido de Mí-mismo” preferido de la persona. Este es el “Sentido de Mí-misma” al que me he referido en otras ocasiones durante esta presentación, ese que provee a las personas en muchos momentos de su historia de vida, de una experiencia de continuidad del ser persona (*personhood: eso que me hace ser esta persona y no otra*) a través de los diferentes episodios de la propia historia. La restauración de estos recuerdos para que sean recuerdos completos, da la posibilidad de considerar las fuentes de donde provienen para que así pasen a formar parte del recuento de la historia de la vida de la persona. Al ser restauradas de esta manera, estos recuerdos llevan consigo aspectos de la forma de ser persona (*personhood*) que ya no permanecerán alienadas. Esto dará las condiciones necesarias para que en el relato de la historia, el recuerdo completo tenga un principio y un final en el tiempo. Cuando el recuerdo traumático es re-asociado de esta manera, la posibilidad de que surja una re-traumatización disminuirá significativamente.

Estas consideraciones relacionadas con la re-asociación de la memoria disociada, enfatizan la importancia que se le da en este trabajo a la revigorización y a la continuidad del desarrollo del “Sentido de Mí-misma”. La persona no podrá re-asociar su memoria disociada si no hay un marco de referencia que la reciba; si no hay un relato en el que se pueda resaltar el sentido de “mí-misma” preferido a través de muchos episodios en su historia personal. Una vez que progresa la revigorización y continúa el desarrollo de este “Sentido de Mí-misma”, se puede ayudar a las personas a que utilicen su imaginación y puedan especular acerca de la forma en que pudieron responder a muchos otros traumas en su vida y sobre la fuente donde se originaron estas respuestas. En esta especulación imaginativa, se le anima a proyectar en el pasado de su historia aquello que ahora se ha empezado a conocer más ampliamente sobre su sentido de vida, sobre las prácticas de vivir asociadas a su sentido de vida que incluyen las prácticas contra-poder.

Quiero añadir, que en mi experiencia, esta especulación imaginativa no es siempre necesaria para re-asociar la memoria disociada. En muchas ocasiones a través de las conversaciones terapéuticas, la revigorización y la continuidad de desarrollo del “Sentido de Mí-mismo” lograda con los métodos que he descrito en esta presentación, dan las condiciones necesarias para que la re-asociación de la memoria disociada surja espontáneamente; muy frecuentemente las experiencias traumáticas vienen a la memoria consciente y se acomodan por primera vez en la historia de vida.

Volviendo a la historia de Julie, una vez que tuvo la oportunidad de hacer una enriquecida narración personal que permitió darle valor a su vida personal (personhood), llegamos a la posición de engancharnos a la especulación imaginativa, así Julie pudo ver cómo había respondido a los eventos traumáticos en su infancia, a través de unir los eventos significativos en su historia. Este trauma infantil que no recordaba con claridad pero que sí tenía el sentimiento de haberlo vivido, fue confirmado con la información que le había dado su hermano, su hermana y una tía muy maternal.

Esta especulación imaginativa estuvo basada en los muchos entendimientos del sentido de vida que tenía y en las acciones que había tomado asociadas a él. Esto se generó gracias a las conversaciones terapéuticas que tuvimos, por ejemplo, conversamos sobre su postura ante la injusticia, su creencia acerca de lo que es razonable, su compromiso con salir en defensa de las personas que están viviendo un momento difícil y el gran valor que les daba a los niños. Fue dentro de este contexto de especulación donde Julie empezó a recordar detalles de sus experiencias traumáticas. Sí, había cierto desasosiego al recordar, pero Julie no sufrió ninguna re-traumatización. Como resultado de estos esfuerzos por re-asociar la memoria disociada, Julie reportó una disminución muy significativa en los episodios donde surgían las ideas profundamente desmoralizadoras sobre su identidad. Y también, dijo que las imágenes visuales de miedo que surgían de la nada y que generalmente estaban asociadas a estas ideas, disminuyeron en gran medida.

Esta es la clase de re-asociación de las memorias disociadas que se hace posible cuando el “Sentido de mí mismo” se restaura.

### **Agradecimientos:**

Gracias por la invitación a venir aquí para reunirme hoy con ustedes. ¡En poco tiempo hemos abarcado mucho territorio! En esta presentación he puesto énfasis en la prioridad que tiene la continuación del desarrollo y la revigorización del “Sentido de Mí-mismo” dentro de mi trabajo con personas que han sido sujetas a trauma.

He compartido con ustedes algunos pensamientos acerca de cómo se puede lograr usando las prácticas de la Ceremonia de Definición, de la Práctica de Testigos Externos y las Conversaciones de Re-autoría. Y en la última parte de esta presentación revisé los trabajos de teóricos de la memoria viendo la relevancia que tienen en nuestro trabajo con las personas que han tenido experiencias traumáticas. Particularmente he propuesto que para poder re-asociar la memoria disociada, tenemos en primer lugar, que lograr la revitalización del “Sentido de Mí mismo”.

Pero esto no es la historia completa, es solamente una pequeña pieza de la historia. Mi deseo es que lo que he compartido con ustedes, les haya parecido interesante y relevante. Espero que pronto tengamos la oportunidad de que nuestros caminos vuelvan a cruzarse, que nos encontremos en un futuro próximo para engancharnos nuevamente en la exploración de nuestros intereses compartidos en el trabajo con las personas que han sido sujetos de trauma.

Muchas gracias.

#### NOTAS DE LA TRADUCTORA:

1) Las notas y referencias originales pueden encontrarse en el #1 de la revista 'The International Journal of Narrative Therapy and Community Work' del año 2004.

2) *Espero que esta larga traducción sea todo un tesoro para ti, como lo ha sido para mí. Prometo mandar en la siguiente entrega la traducción de la parte dos y tres que completan este artículo. Trabajé muchas horas, no se me hizo fácil traducir a Michael pero puse todo mi esfuerzo para no cambiar sus palabras y su forma de exponer. Todo lo que Michael nos dejó es invaluable, y este artículo en especial es algo que tenemos que llevar dentro de nuestro corazón y dentro de nuestra mente para poder hacer un buen trabajo narrativo. ARRIBA Y ADELANTE!!!*  
*Cuqui*