

MATERIAL EXCLUSIVO PARA ESTE CURSO
FAVOR NO DIFUNDIR NI REPRODUCIR

TERAPIA NARRATIVA

Algunas ideas y prácticas¹

por Ítalo Latorre-Gentoso

¹ Latorre, Í. (2013) Terapia narrativa: algunas ideas y prácticas. En F. García (Ed.) *Terapia Sistémica Breve. Fundamentos y Aplicaciones*. Santiago de Chile: RIL editores.

Segunda parte:
MAPAS DE LA PRÁCTICA NARRATIVA
DE MICHAEL WHITE

White, en su último libro titulado igual que este apartado y publicado en 2007, reunió una serie de ideas y prácticas a las que llamó *mapas* y que pretendían transparentar su trabajo y sus intenciones en las conversaciones con las personas que pedían su ayuda.

Los mapas de la práctica narrativa que White organizó en este libro no representan en ningún caso la totalidad de las prácticas narrativas ni tampoco la única forma de hacerlas. Sin embargo, estas ideas que resumen una parte de la historia del trabajo de White y parte de su colaboración con Epston, han sido de gran influencia en la organización del trabajo de muchos terapeutas narrativos noveles y un reencuentro con las prácticas para terapeutas narrativos más experimentados.

¿Por qué mapas? White (2007) reflexiona en la introducción de su libro contando la historia de su niñez y su fascinación y gran curiosidad por conocer otros mundos. Comenta que en su familia no tenían los recursos económicos como para viajar y continúa:

Cuando era un niño fueron los mapas los que hicieron posible para mí poder soñar con esos otros mundos y transportarme a ellos con mi imaginación. (p.3)

Luego sigue contando acerca de cómo fue creciendo y junto con él, su fascinación por los mapas, los viajes y los otros mundos y cómo se transformaron en metáfora para su trabajo:

Cuando nos sentamos juntos, sé que nos estamos embarcando en un viaje cuyo destino no podría específicamente precisar y a través de rutas que no pueden ser predeterminadas. Sé que probablemente tomaremos rutas de escenarios extraordinarios a estos destinos desconocidos. Sé que en la medida en que nos vayamos acercando a estos destinos vamos a estar entrando en otros mundos de la experiencia. (p.4)

A continuación compartiré un resumen de estos mapas presentados por White, basándome únicamente en el libro citado antes y dejaré fuera otros de sus trabajos que también podrían considerarse como mapas.

1. Conversaciones de externalización

Las conversaciones de externalización (en inglés, *externalizing conversations*) surgen del trabajo de White durante muchos años con niñas y niños con problemas para controlar es-
fínteres, o con diagnósticos asociados a trastornos difíciles de responder para la cultura de la

terapia. Fue 1984² la fecha de publicación de su primer artículo en torno al uso de esta práctica.

Esta nueva comprensión de los problemas, basada en la idea que ya he compartido en este capítulo *'la persona no es el problema, el problema es el problema'* es un giro a las comprensiones dominantes de la cultura psicoterapéutica y médico psiquiátrica que ubican los problemas dentro de las personas entendidos como verdades absolutas, esenciales y objetivas de su identidad. Desde la ética externalizadora se entiende a los problemas como diferenciados de las personas que los enfrentan y viven sus consecuencias. Se ve al individuo o familia en relación a un problema y no como *el* problema en sí. Así, se invita a los terapeutas y a las familias a volver a ubicar el problema en el contexto socio histórico donde fue producido y a la vez a las familias o individuos a tomar una posición: una postura frente a los efectos de los problemas que enfrentan y por tanto, a generar nuevas acciones que reduzcan la influencia negativa que están representando para sus vidas.

Las conversaciones de externalización, como señalaba White (2001), son solo una práctica narrativa, no se utiliza siempre y no es representación de la práctica narrativa en su totalidad. Sin embargo, pueden ser muy útiles en situaciones en las que la identidad de las personas se asimila con el problema. Cuando una persona que llega a la consulta ha desarrollado gran parte de su identidad en torno al problema, entonces esta práctica puede ser de gran ayuda.

Mapa declarativo de posición

La práctica de las conversaciones de externalización se apoya en el mapa que Michael llamó mapa declarativo de posición (*Statement of position map*) y que incorpora cuatro categorías de indagación.

La primera categoría de indagación corresponde a la *negociación de una definición particular del problema, que sea cercana a la experiencia y lenguaje de las personas*. Así, las personas tienen la oportunidad de hablar del problema, de caracterizarlo y de ponerle palabras que otorguen una descripción más congruente con su experiencia particular, de identificarlo y poder hablar de él, ya no en primera persona. Esta fase de caracterización del problema puede tomar muy poco tiempo o mucho tiempo dependiendo del contexto, de cada persona, del problema, etc.

En español, -en adelante 'chileno', que corresponde al idioma que más conozco y utilizo- la caracterización puede ocurrir diferente que en inglés en algunas situaciones. En inglés, el verbo ser y estar son el mismo. Así, la frase 'I am depressed' que quiere decir 'estoy con depresión' o 'tengo depresión' tendría una traducción literal de: 'soy depresión'. Aunque

² El artículo fue titulado Pseudo-encopresis: from avalanche to victory, from vicious to virtuous cycles. Se puede encontrar en español en la publicación de Gedisa, 1994, Guías para una terapia familiar sistémica, bajo el título: Pseudoencopresis. De la avalancha a la victoria, del círculo vicioso al círculo virtuoso.

en chileno también podemos decir ‘estoy deprimido’ o ‘soy depresivo’ que sería un lenguaje más internalizador del problema, dada la estructura del lenguaje, tenemos más opciones para acercarnos a descripciones con un lenguaje más externalizador de los problemas, como son los dos primeros ‘estoy con...’ o ‘tengo...’. Sin embargo, desde mi experiencia habiendo trabajado en Chile, pero también en Australia, he podido percatarme de un aspecto importante en el uso del lenguaje de externalización. Al ser el idioma inglés solo internalizador con el ‘I am’ (yo soy), cuando se comienza a utilizar un lenguaje externalizador el cambio es más notorio, más extraño, más llamativo y genera diferencias rápidamente. En chileno en cambio, el decir ‘soy depresivo’ o ‘tengo depresión’, no constituye una diferencia significativa en el sentido internalizado que contiene. De este modo, algo que podría ser en algunos contextos una ventaja sobre el inglés, se puede convertir en un doble desafío. Independiente de cómo nos refiramos a los problemas, cultural y socialmente se significan como *dentro* de la persona que lo está enfrentando.

Las personas llegan contando sus historias en relación con el problema y con diversas palabras dan expresión a sus experiencias. Si el terapeuta está entrenado para escuchar externalizadamente, podrá tener una gama de alternativas, provenientes del relato de las mismas personas, para ofrecer como posibilidad de nombre al problema. Incluso se puede utilizar palabras provenientes de los discursos dominantes, como en el ejemplo anterior, la ‘depresión’, metáfora proveniente del discurso médico psiquiátrico. Lo importante es el tratamiento que se le dé a esta metáfora más que la metáfora en sí misma.

Leonardo, 26 años, me consulta: “soy muy miedoso, no me atrevo a salir a la calle porque creo que me va a pasar algo malo, no me junto con gente, me he ido quedando solo, y eso me deprime... creo que soy un poco depresivo como me dijo el psiquiatra y además que me pasa esto porque tengo personalidad introv... ¿Cómo es que me dijo el psiquiatra? ¿Introvertido?”. En un relato como este se puede encontrar al menos tres posibilidades claras para continuar la conversación y caracterizar el problema, el miedo, la depresión y la introversión. Una posibilidad aquí es preguntar ‘Me nombraste tres problemas, el miedo, la depresión y la introversión ¿De cuál te parecería más importante hablar primero? ¿Cuál de estos tres problemas crees está afectando con más fuerza tu vida? ¿A cuál de los tres te gustaría quitarle poder o influencia?’. De este modo estamos invitando a la persona a diferenciar, a hacer distinciones en su experiencia de los problemas. Aquí hay dos que son aportes del profesional médico que posiblemente no existían antes de que Leonardo consultara, la depresión y la personalidad introvertida. Incluso, Leonardo se pierde con la última, no está seguro si está bien dicha o no. En nuestra conversación, al preguntarle por las opciones, Leonardo me dijo “creo que el miedo es lo más fuerte”. Yo proseguí:

Ítalo- ¿Me puedes hablar un poco más acerca del miedo³, cómo es, cuándo aparece con más fuerza en tu vida?

Leo- Bueno, yo soy miedoso creo desde niño. Cuando me vine a Santiago⁴, porque yo era del sur, de un pueblo, ahí se me empezó a notar más. Antes en mi casa del sur, como son todos más tranquilos no se me notaba, no se me había manifestado.

Ítalo- ¿Entiendo entonces que el miedo se metió con más fuerza en tu vida una vez que llegaste a Santiago?

Leo- Sí. Pero no al tiro (de inmediato), fue como de a poco. Los primeros dos meses no era tanto, después, cuando entré a trabajar fue creciendo... bueno, ahora ya dejé el trabajo... esa es otra cosa, no tengo mucha plata y eso también está empezando a ser un problema porque estoy solo aquí.

Ítalo- Bien, entiendo entonces que el miedo fue creciendo, que no estuvo siempre ahí o al menos no tuvo siempre el mismo poder ¿Es correcto?

Leo- Claro.

Ítalo- Quisiera saber, hoy de un 100 % ¿Cuánto tiene ocupado de tu vida el miedo?

Leo- ... un 80 %, a veces un 100 % creo...

Ítalo- ¿Entre 80 % y 100 %?

Leo- Sí...

Ítalo- ¿Y me puedes ayudar a entender mejor cómo es este miedo? ¿Es agresivo contigo? ¿Es violento, te amenaza con cosas?

Leo- Es amenazante... pero es como eso que llaman 'pasivo-agresivo', porque está ahí pero no se ve, es como si estuviera escondido, pero es fuerte... lo siento en todo el cuerpo, especialmente cuando tengo que socializar...

Ítalo- ¿Leo, esta conversación está sirviendo para sacarlo un poco del escondite, para hacerlo más visible?

Leo- Un poco...

Ítalo- ¿Crees que si seguimos un poco más en esta conversación vamos a poder conocer al miedo mucho más? Quiero decir ¿Crees que vas a poder tener una imagen más clara de cómo es?

Leo- Sí...

Ítalo- ¿Cómo lo habrá hecho el miedo para lograr tener poder sobre el 80 % al 100 % de tu vida?

Leo- No sé...

³ Algunos autores escriben el nombre de los problemas con mayúscula: "Miedo" para otorgarle la categoría de nombre propio. Yo a veces lo hago en cartas o documentos terapéuticos que escribo para la gente. No lo haré en la redacción de este capítulo.

⁴ Me refiero a Santiago que es la capital de Chile, la ciudad más grande, estresante y contaminada del país, entre otras historias que podrían ser preferidas, como la ciudad en la que tengo amigas y amigo, trabajo y muy bonitos e importantes recuerdos, sueños y esperanzas.

Ítalo- Estoy pensando en Santiago, en que me dijiste que aquí tomó una fuerza que antes no tenía...

Leo- Sí.

Ítalo- ¿Qué cosas tendrá Santiago que le facilitan el acceso a tu vida? ¿Qué comida tiene en esta ciudad que no tiene en el sur que la hace crecer tanto?

Leo- No sé... después de un tiempo de estar en Santiago me empecé a sentir más exigido...

Ítalo- ¿Cómo es eso? ¿Me puedes explicar más?

Leo- Exigido. Como más expectativas de las personas a ser exitoso, a hacerlo bien, a ser como 'canchero' (referido a algo así como extravertido, popular, de fácil socialización, etc.)... me empecé a dar miedo quedar en ridículo, o no hacerlo bien, fallar, que no me respetaran, no sé...

Ítalo- ¿Y para cuidar el respeto y no quedar en ridículo el miedo te convenció que la solución era quedarse en la casa? ¿Algo así?

Leo- O sea, así lo evito, evito el riesgo...

Ítalo- Y cuando te quedas en la casa y evitas el riesgo ¿El miedo crece o disminuye?

Leo- Por un lado disminuye, porque no me enfrento a las cosas, pero por otro aumenta porque me da cada vez más miedo salir...

Ítalo- ¿Puedo entender entonces que una de las tácticas del miedo para crecer en tu vida y empezar a invadir entre el 80 % y el 100 % de tu vida es la de convencerte que te quedes en la casa para evitar peligro?

Leo- Puede ser...

Ítalo- ¿Y te dice algo así como 'no vayas, puedes quedar en ridículo, te van a faltar el respeto' etc.? Así es como te convence.

Leo- ¡Sí!

En esta conversación con Leonardo, podemos acercarnos a una primera caracterización del miedo y este hombre puede, por primera vez, hablar del miedo no como una característica propia, interna y esencial, sino más bien ubicarlo en un lugar fuera de él y hablar de las características del miedo, incluso de una de las tácticas o estrategias que éste ocupa para invadir el 80 % al 100 % de su vida.

Esta conversación genera una posibilidad que antes Leo no había tenido, la de hablar del problema sin estar identificándose con él. Aunque Leo no utiliza el lenguaje externalizador desde el comienzo conmigo, eso no quiere decir que la conversación esté fracasando. No es nuestra misión que las personas hablen externalizadamente, más bien nuestra responsabilidad está en generar un contexto en que la persona pueda dar el primer paso en desidentificarse con el problema y tener una conversación que le permita pararse en un territorio diferente, uno con nuevas posibilidades de significar la experiencia de la relación con el problema.

La segunda categoría de indagación es el *mapeo de los efectos del problema*. Nos interesa como segunda etapa, que requiere de una complejidad mayor, conocer las consecuencias que este problema está teniendo en la vida de la persona, hacer visibles esos efectos pone a las personas en un nivel de reflexión crítico, los invita a considerar que este problema está teniendo efectos en su vida en lugar de creer que su vida ‘fue y será una porquería’, como dice el tango. Este es un proceso de poner el problema en relación a su vida, aquí se puede generar contraste en torno a lo que el problema está queriendo para la vida de la persona y lo que la persona quiere de su propia vida.

Ítalo- Leo, hemos podido conversar en torno a cómo es, cómo se ve, casi qué color tiene el miedo... ¿Qué color tiene?

Leo- (Risa) Negro creo... a veces rojo...

Ítalo- A mí al menos me queda mucho más claro cómo es, cómo se ve el miedo ¿A ti?

Leo- Totalmente...

Ítalo- Me interesa saber ahora un poco más acerca de los efectos que el miedo está teniendo en tu vida...

En esta parte de la conversación ya no empiezo de cero. Mientras conversábamos acerca de la caracterización del problema, yo tomaba nota de aquello que pudiera servir para esta parte de la conversación y tengo la oportunidad de preguntárselo y animar una conversación en torno a los efectos del problema.

Ítalo- ... yo anoté algunos que creo entendí de lo que ya hemos hablado. ¿Está bien si los cotejo contigo?

Leo- Claro.

Ítalo- El miedo no quiere que salgas a la calle; no quiere que te juntes con gente; no quiere que trabajes ni que ganes plata; y además quiere que te quedes solo. ¿Qué más? ¿Cuáles pueden ser otras intenciones del miedo con tu vida?

Leo- (Piensa un momento) No sé. Pero siento que estoy perdiendo mi vida por esto...

Ítalo- ¿El miedo quiere robarte tu vida? ¿Será esa otra intención que tiene el miedo?

Leo- Puesto así, claro, podría ser...

Ítalo- ¿Qué aspectos de tu vida se quiere robar, qué cosas que son importantes para ti de tu vida el miedo te quiere arrebatar?

Leo- Tener una pareja, poder trabajar, ganar plata y ser bueno en lo que hago, mi profesión.

Este mapeo de los efectos del problema puede ser más breve que esto, hay veces en que la gente solo dice, ‘no me deja hacer lo que quiero’ o ‘me quita demasiado tiempo’ o ‘está alejándose de mis hijos’ y nada más y puede ser suficiente. Lo que importa es que se pueda

poner al problema en un espacio relacional con la persona y que el o los efectos que la persona señale sean realmente significativos para ella. Durante la conversación el terapeuta puede ir tomando nota de aquello que la persona hable, que puedan ser efectos del problema y en algún momento volver y sumarlo a la lista.

La tercera categoría de indagación corresponde a *evaluar los efectos de las actividades del problema*. Lo que nos interesa aquí es generar un espacio en el que la persona pueda evaluar su experiencia frente a los efectos del problema, cosa que habitualmente ha sido hecha por otros. Por ejemplo, las mujeres tienen un control social muy grande sobre ellas, en el que muchas evaluaciones de sus vidas están predeterminadas. Cuando se consulta a una mujer en torno, por ejemplo, a los efectos de la violencia a la que han sido sujeta, se está ofreciendo un espacio en el que posiblemente ya ha habido muchas evaluaciones, incluidos diagnósticos y conclusiones de identidad producidos por otros, como ‘histérica’, ‘débil’, ‘loca’ o ‘esto que te pasa es normal, no te debería afectar tanto’, o ‘no exageres, si no es una cosa terrible, las mujeres estamos acostumbradas a esto’ o ‘igual te lo merecías, mira la ropa que te pones’. Cuando la mujer, quien ha vivido los efectos del abuso ha podido en la conversación nombrar el problema (que es producto de la acción de otro quien ha utilizado la violencia en contra de ella) y, además ha podido mapear los efectos del abuso, el hecho de poder evaluar estos efectos es un paso muy importante en la experiencia, que ella pueda decir con su propia voz y palabras que ‘le parece injusto, o muy malo’ o ‘terrible’ o cómo quiera, es no solo un acto de respeto y justicia, sino también un paso importante para la toma de acción. Preguntas que asisten en esta parte del proceso pueden ser ¿Cómo es esto para tí? Tengo mi propia opinión de todo esto, pero me gustaría saber ¿Qué opinas de estos efectos tú? ¿El impacto de todo esto en tu vida es bueno, malo, más o menos u otra cosa? Etc.

Las evaluaciones de los efectos de los problemas no son necesariamente ‘malas’ siempre. Tampoco es nuestro rol convencer o cuestionar la evaluación que las personas hacen de su experiencia, esto sería reproducir el contexto abusivo de poder que ya existe en exceso fuera de la consulta de terapia. Nuestro rol es ser respetuosas y curiosas respecto de lo que la persona piensa y evalúa. Habitualmente las respuestas de las personas nos ofrecen entradas a mundos nuevos que nos interesa conocer y explorar.

La cuarta y última categoría de indagación propuesta por White es la de *justificar la evaluación*, y esta puede hacerse con una pregunta muy simple: ¿Por qué? Una vez que la persona ha podido evaluar estos efectos, nos interesa saber qué hay detrás de esa evaluación, lo ausente pero implícito, aquello que está *en relación con* la evaluación. Retomando la historia de Leonardo, quien frente a la evaluación de los efectos me dijo, ‘no me gustan’ y avanzando un poco más en la conversación complementó con, ‘lo encuentro injusto’, la pregunta fue:

Ítalo- Bueno Leo, y ¿Por qué no te gusta? ¿Por qué lo consideras injusto?

Leo- Es injusto porque me quedo solo...

Ítalo- ¿Encuentras injusto quedarte solo?

Leo- No creo que nadie tenga que estar solo. Yo tengo una familia grande, mucha gente, estoy acostumbrado a eso, tíos, primos, sobrinos... Aquí lejos...

Ítalo- ¿Eres una persona que prefiere la compañía en la vida?

Leo- Sí... como todos...

Ítalo- Conozco mucha gente que prefiere o al menos que no le molesta estar solo. Quisiera entender más ¿Qué encuentras en la compañía con otros que te gusta? ¿Qué cosas importantes para ti en la vida encuentras cuando estás en compañía de alguien?

Leo- (Piensa) No sé.

Ítalo- Me puedes hablar de alguien que te haya hecho compañía en algún momento en tu vida. Me puedes contar un poco acerca de cómo te hace sentir esa persona...

Leo- Un primo. Roberto. El es un primo mayor que yo y desde que yo era niño me dejaba que lo acompañara al cine que estaba cerca de la casa... él ha sido alguien...

Ítalo- ¿Cómo te sentías cuando estabas con él? ¿Qué pensabas o sentías acerca de ti mismo cuando ibas con él al cine?

Leo- Me sentía bien...

Ítalo- ¿Bien? ¿Qué más? ¿Querido? ¿Aceptado?

Leo- Querido y aceptado. Y sobre todo lo pasaba bien, era entretenido. Él me mostró el cine que es mi pasión...

Ítalo- ¿Estaba presente el miedo en esta relación con tu primo?

Leo- No.

Ítalo- ¿Me puedes contar otras historias con tu primo u otras personas en las que hayas estado entretenido y te hayas sentido 'bien, querido y aceptado'?

En esta etapa de la conversación, hemos podido acceder a historias preferidas de Leonardo, historias de compañía y pasarlo bien, pero además historias en las que él no es un 'miedoso', ni un 'personalidad introvertida', ni un 'depresivo', más bien es una persona que se siente querida, aceptada y bien.

White recomienda también otro tipo de preguntas más directas como: ¿Me puedes contar una historia que me haga entender mejor cómo es que tomas esta postura en tu vida? ¿Cómo es que desarrollas esta preferencia por vivir? ¿Qué historias de tu vida me pueden explicar de mejor manera que prefieres la vida acompañado y no solo? Etc.

Esta es la primera entrada a las historias de identidad preferida. Aquí tenemos acceso a los estados intencionales de identidad que moldean de manera preferida la vida de Leonardo. Conocemos aquellas cosas que son importantes para él, sus propósitos, convicciones, sueños, esperanzas, compromisos, deseos, creencias, etc. Aquí podemos entender, nosotras y las personas cuyas vidas se encuentran al centro de la conversación, qué es aquello importante en la vida de ella de lo cual el problema quiere separarla y también estamos aprendiendo cómo desarrolló esas preferencias, qué historias de vida y relaciones nos pueda contar que

contengan estas intenciones y valores. Además podemos investigar en torno a los conocimientos de vida y destrezas para vivir que, en este caso Leo ha desarrollado y que le han permitido estar con gente, etc.

Sin embargo, el trabajo no está resuelto en este punto. Lo que hemos logrado en esta conversación con Leonardo es alejarnos de la descripción totalizante del problema. Ahora Leo pudo hablar de manera crítica en torno al problema, identificándolo, diferenciándolo de sí mismo, estableciendo relaciones en torno a cómo afecta su vida y pudiendo evaluar para tomar una posición. Este es el primer paso para la toma de acción. Sin embargo, necesitamos aún construir un territorio preferido más amplio desde donde haya más opciones de acción. Esto se puede hacer por medio de diversas prácticas que describiré en los siguientes mapas.

Notas a las conversaciones de externalización

Preguntas de influencia relativa

White (1989b), en sus primeros escritos habló de las preguntas de influencia relativa como una forma efectiva de separar a las personas del problema desde el comienzo de la entrevista:

El cuestionario de influencia relativa está compuesto por dos grupos de preguntas. El primero anima a las personas a mapear la influencia del problema en sus vidas y relaciones. El segundo anima a las personas a mapear su propia influencia en la “vida” del problema. (p.8)

En sus últimos escritos no aparecen destacadas las preguntas de influencia relativa, más bien el mapa declarativo de posición que ya describí someramente. Sin embargo me parece importante incluirlo en esta revisión ya que han estado presentes en la práctica por muchos años y son muy útiles, en términos de marcar una diferencia entre la identidad de la persona y la ‘identidad’ del problema de una manera respetuosa y no impositiva.

Ejemplos de preguntas de influencia relativa podrían ser:

Primer grupo, influencia del problema en la vida y relaciones de la persona:

- ¿El fracaso quiere que te quedes solo y sin futuro?
- ¿La rabia te convence de responder de maneras que no te gustan?
- ¿La vergüenza se apodera de tu rostro para que los otros se den cuenta que estás incómoda?
- ¿La anorexia quiere llevarse tu vida y todo lo que es importante para ti en ella?
- ¿Las pataletas te quieren separar de tus papás?
- ¿El mal humor quiere alejarte de tus amigos y convertirte en un ermitaño?

Segundo grupo, influencia de la persona en la ‘vida’ del problema:

- Cuando estás con tu hija jugando y te sientes bien y alegre ¿Logras quitarle poder a la depresión? ¿Qué habla esto acerca del poder de la relación tuya con tu hija? ¿Cómo se llama esa fuerza que crean cuando están juntas que es como un antídoto a la depresión?
- Cuando te detienes a pensar ¿Haces que el miedo pierda poder de convencimiento? ¿Eres tú el que se convence a sí mismo? ¿Cómo aprendiste que tu pensamiento es amigo de tus pensamientos? ¿Qué hay en tu pensamiento que al miedo le da miedo y logras alejarlo?
- ¿Mostrarle el cariño a tu compañera hace que la desesperanza desaparezca por un rato? ¿Qué te muestra el cariño acerca de la vida que la desesperanza no quiere que veas?
- ¿La angustia pierde influencia en tu vida cuando empiezas a ‘hacer los trabajos de la universidad’? ¿Con esto logras quitarle poder a la angustia? ¿Qué podría pensar yo acerca de cuáles son tus metas con la universidad? ¿Cuál es la oportunidad que la angustia te quiere quitar? ¿Por qué es importante esta oportunidad de ayudar a tu familia cuando tengas tu carrera?
- ¿La anorexia ya no te puede convencer tan fácilmente que estás gordo cuando piensas en tus sueños de tener hijos y una familia a la que poder entregarle el amor que te han entregado a ti? ¿Son estos sueños los que te dan fuerza para dar pasos hacia una vida libre de anorexia? ¿Cuáles pasos serían los primeros que podrías dar para empezar a acercarte al cumplimiento de estos sueños?

Externalización, responsabilidad y el trabajo con violencia, abuso y maltrato

Quiero hacer un comentario antes de terminar esta parte, a propósito del ejemplo de abuso que ofrecí antes. No tiene sentido externalizar acciones y la violencia y el abuso están dentro de esta categoría. Las acciones son perpetradas por alguien y externalizarlas sería obviar e invisibilizar la responsabilidad de la persona que ha hecho uso de estas acciones. Con esto ponemos en riesgo a la persona y no damos espacio para que el perpetrador de estas acciones tenga la oportunidad de tomar responsabilidad por sus acciones y desarrolle nuevas respuestas de vida, unas sin violencia o abuso.

Lo que nos interesa externalizar son categorías de identidad, descripciones de cómo es uno, que han totalizado el sentido de identidad de la persona, son las historias saturadas del problema. Me ha tocado trabajar con mujeres que han vivido con parejas que han utilizado la violencia y que han llegado diciéndome que es en parte culpa de ellas porque: ‘soy una puta’. Entonces, la ‘culpa’, o la idea en torno a ‘ser puta’, pueden ser externalizadas y puestas en discusión.

Al trabajar con personas que utilizan la violencia en las relaciones, las conversaciones terapéuticas nutridas por la narrativa tienen como propósito desarrollar un sentido de responsabilidad que pueda informar nuevas acciones, sin el uso de la violencia. Las conversaciones de externalización tienen como propósito promover que las personas tomen posición y responsabilidad por sus vidas. Indagar en los efectos del uso de la violencia puede ser muy generativo en el contexto de trabajo con quienes han perpetrado violencia a otras y otros. El uso de la violencia no se externaliza, sin embargo la ética externalizadora, no totalizadora de las identidades de las personas nos ofrece un territorio amplio para trabajar con estas personas sin identificarlos solo como ‘violentos’. La ética externalizadora nos da la oportunidad de creer que hay otras historias, diferentes a la violencia, en la vida del perpetrador, historias que pueden servir como territorios de vida que promuevan la responsabilidad, la ética de las relaciones libres de violencia. Alan Jenkins (1990, 2009), Michael White (2011), Augusta-Scott (2007) y Rob Hall (en su práctica en el Centro NADA, en Adelaida, Australia), entre otros terapeutas, han trabajado con hombres que ejercen o han ejercido violencia contra otras y otros. Ciertamente recomiendo su lectura.

2. Conversaciones de re-autoría

La *re-autoría* (*re-authoring*) es el proceso mediante el cual colaboramos con las personas en el desarrollo enriquecido de sus historias preferidas. Colaboramos con las personas en la narración de historias relacionadas con sus preferencias, sus valores, lo que es importante para ellas -sus conocimientos particulares de vida y las destrezas particulares que han desarrollado para vivir.

Citando a White (2007):

El terapeuta facilita el desarrollo de estas historias alternativas al introducir preguntas que animan a las personas a recolectar su experiencia vivida, a expandir sus mentes, a poner en práctica su imaginación, y a emplear sus recursos de construcción de significado. (pp.61-62)

Estas conversaciones invitan a un proceso similar al que ocurre cuando se lee una novela, en la que el autor final de la novela es el lector, quien activa su imaginación para llenar todas aquellas grietas que existen en el relato, aquello no contado, los infinitos espacios aún sin significar. Es un proceso que genera ese comentario tan común cuando uno ve la película de un libro que leyó antes: ‘no es como me lo había imaginado’, o ‘el libro es tanto mejor, tiene imágenes mucho más ricas’.

En las conversaciones de re-autoría tenemos la posibilidad de hacer preguntas a las personas que las invite a llenar espacios de historias no contadas de su propia vida, de atribuirle significado, de hacerlas visibles.

Las preguntas que asisten en este proceso son –como ya mencioné antes- de dos tipos, las preguntas del *panorama o territorio de acción (landscape of action)* y las preguntas del *panorama o territorio de identidad (landscape of identity)*.

Las primeras son referidas a los eventos, vinculados a través del tiempo, en torno a un tema. Las segundas son referidas a los estados intencionales, a la interpretación de los eventos, a los compromisos, creencias, valores, sueños, esperanzas, etcétera, vinculados a los eventos.

Preguntas del panorama o territorio de acción que pueden asistir en este proceso pueden ser del tipo:

- ¿Qué historia me podrías contar para ayudarme a entender mejor tu perseverancia?
- ¿Qué te vería haciendo en relación a proteger a tus hijos?
- ¿Qué me podría contar tu hermana acerca de ti y la valentía?
- ¿La relación con tu hija es una relación en la que encuentras ternura? ¿Me puedes dar un ejemplo de la ternura en la relación con ella?
- ¿Cómo te imaginas a ti mismo en un mes más si sigues evitando vomitar como lo has estado haciendo este último mes? ¿Qué te gustaría empezar a hacer? ¿Qué nuevas posibilidades se te abren si continúas desafiando los mandatos de la bulimia?

Preguntas del panorama o territorio de identidad que pueden asistir en este proceso pueden ser del tipo:

- Cada vez que te arreglas, pese a los esfuerzos que hace la depresión para que no lo hagas ¿Qué estás cuidando que es importante para ti?
- Cuando te reúnes con tu madre los domingos por la tarde ¿Por qué lo haces? ¿Qué es eso que estás cuidando en tu relación con ella?
- Me contaste una muy bonita historia de cómo has aprendido a no gritarle a tus hijos ¿Qué habla esto de lo que no quieres dañar en tu relación con ellos? ¿Qué me puede decir esto acerca de tus intenciones con tus hijos?
- Esta historia que me cuentas ¿Está vinculada a alguna creencia o algún compromiso al cuál no tienes la intención de renunciar?
- Estos nuevos pasos ¿Tienen relación con alguna esperanza? ¿Tienen que ver con cómo quieres que las cosas sean en el futuro?

3. Conversaciones de re-membranza

“Decir de nuevo: ¡Hola!”, artículo publicado por primera vez en 1988 (*Saying hullo again*, republicado en White, 1989b), fue la primera publicación en la que White comparte la idea de reincorporar al ser querido que ha fallecido utilizando la metáfora de ‘decir hola’, en lugar de ‘decir adiós’. Luego en 1991 (republicado en 1992), publica una conversación junto a David Epston en la que reflexionan en torno a esta metáfora y su aplicación para personas con

SIDA. Michael refiere la idea en torno a que ‘las identidades personales son negociadas y distribuidas dentro de una comunidad de personas’ (p. 29).

Estas ideas, muy asociadas al construccionismo social (Berger y Luckman, 2008), partieron entonces con el ánimo de responder a personas viviendo en contextos de duelo o en torno a una enfermedad con pronóstico de muerte⁵. White estaba interesado en lo que en la cultura psicoterapéutica y médico psiquiátrica es conocido como ‘duelo patológico’ y en el argumento de que las personas deben ser capaces de superar, olvidar, dar vuelta la página, seguir adelante aceptando que la/las personas queridas ya no están. Esto se puede extender a la muchas sociedades con su historia política, como la chilena reciente en que la dictadura militar (1973-1990) torturó a más de 10.000 personas y asesinó a más de 3000⁶. Hoy es común escuchar a políticos y otras personas, especialmente de sectores de derecha aún partidarios del Golpe de Estado y la Dictadura decir frases como: ‘demos vuelta la página’, ‘basta con el resentimiento’, ‘es tiempo de mirar al futuro y dejar el pasado atrás’, ‘hay gente que se quedó pegada’, ‘cómo no son capaces de olvidar’, y muchas más de estas violentas frases sustentadas por la misma metáfora dominante del ‘decir adiós’ que informa la mayor cantidad de prácticas psicoterapéuticas y médico psiquiátricas contemporáneas, cuya principal consecuencia es la de matar dos veces a las personas, primero con su muerte física, luego con la muerte del olvido.

Las metáforas de decir hola de nuevo y de re-membranza promueven prácticas contrarias a las recién descritas, son prácticas que consideran relevante la memoria y la justicia como elementos fundamentales para poder mirar al futuro, son metáforas que respetan la pertenencia de las personas en las vidas de otras personas, en el legado y la contribución mutua. En lugar de matar dos veces, estas prácticas lo que producen es la reincorporación, el resucitar de la memoria, el adornar una nueva habitación a los que han partido, una habitación en el recuerdo, una habitación en las acciones que seguimos haciendo en nombre de la contribución y el legado de quienes ya no están en cuerpo, es una posibilidad de nacer dos veces.

Más adelante White incorporó estas ideas asociadas al legado, la memoria y la contribución mutua, a las prácticas conversacionales mucho más allá de los contextos de muerte y duelo. Las exploraciones de White (2007) en torno a la “concepción de que la identidad es fundada sobre una ‘asociación de vida’ en lugar de un núcleo del sí mismo” (p.129) continuaron e incluyeron a Barbara Myerhoff, quien introduce la metáfora de ‘re-membering conversations’. Un coro de voces que constituyen nuestra identidad. Un coro de voces que aumenta el grado, volumen o poder a ciertas voces y baja el grado, volumen o poder a otras. Aquí la persona no está obligada a incluir a gente que ella no considere parte de su ‘club o

⁵ A principios de los años ‘90 los tratamientos para personas con VIH positivo no eran tan efectivos como hoy. La mayoría de las personas que adquirían el virus, fallecían producto de los efectos del SIDA.

⁶ Para más información revisar informes de Comisiones de Verdad y Justicia:

<http://www.cedocmuseodelamemoria.cl/documentos/>

equipo de vida’, no es un árbol genealógico, ni un gráfico de sus más cercanos en el que todos aparecen por igual. Aquí la persona decide a quién incluye y a quién excluye de su vida. No querríamos obligar a un niño incluir a su tío que abusó de él solo porque es consanguíneo. Lo que nos interesa es contribuir con el sentido preferido de identidad de la persona, por lo tanto animamos la inclusión de todas esas personas vivas o muertas, autores, superhéroes, peluches, personajes de películas u obras de teatro, mascotas, dibujo animado, amigos imaginarios, etcétera, que la persona considere que ha hecho un aporte, ha contribuido en su vida de una manera preferida.

Esta metáfora parece no tener una traducción al chileno que cubra ambos significados encontrados en inglés. *Re-membering* por un lado alude a *recordando*, y por otro, a *volver a ser miembro*. En chileno hemos intentado pensar en distintas posibilidades de traducción, como ‘re-membresía’ o ‘re-membranza’. En México, Alfonso Díaz le ha llamado ‘recordada’, en la traducción de Gedisa del libro de White (2002), *El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas*, utilizan ‘re-incorporación’, etc. Todas refieren a ‘remembering’. La traducción que realmente importa, según mi modo de ver las cosas, es la traducción a la práctica de todo lo que involucra la idea del ‘remembering’.

El mapa que propone White (2007) tiene cuatro categorías de preguntas, 1) *Preguntas por la contribución de la figura significativa en la vida de la persona*; 2) *Preguntas por la identidad de la persona a través de los ojos de la figura significativa*; 3) *Preguntas por la contribución de la persona en la vida de la figura significativa* y; 4) *Preguntas por la implicancia de esta contribución en la identidad de la figura significativa*.

Compartiré un extracto de una conversación con Carlos, boliviano, de 15 años, que vive en Chile hace más de cuatro. Producto de un problema con su padre, quien vive en Bolivia, se ha conectado con una fuerte sensación de injusticia que invita a la rabia y que lo ha llevado a usar la violencia en diversas situaciones. Esto le ha traído problemas con su mamá, con su hermana menor y con la pareja de la mamá. Estas tres son personas con quienes vive y a quienes quiere mucho y siente que lo están conociendo de una forma que no quiere, puesto que para él, la tolerancia, el respeto, la sinceridad y la conversación son valores fundamentales en las relaciones.

Ítalo- Tú me dices que tú sabes que hay algo que a ti te serviría, que es algo que tú necesitas, que es que tu papá te *comprenda* y te *aconseje* y te *tenga confianza*, que haya una relación de confianza, como con tu mamá y eso tiene que ver también con el *cariño*.

Carlos- Sí.

Ítalo- Después me dices que el hecho de que esto no esté, para ti es injusto y te da rabia por ti y por tu hermana y por tu mamá ¿Es correcto?

Carlos- Sí.

Ítalo- Entonces yo te dije una frase que me dijiste que te resonaba, que esta rabia o esto que tú haces es como un reclamo. ¿Podemos volver a eso? ¿Estás reclamando tu derecho a qué?

Carlos- Estoy reclamando el derecho a tener un papá, un papá que esté presente.

Ítalo- Estás reclamando el derecho a tener un papá que esté presente. ¿Y eso es algo que para ti en la vida es importante, que un papá esté presente?

Carlos- Sí... Siento que me falta alguien que me dé un apoyo...

Ítalo- Alguien que te dé un apoyo... ¿Me puedes hablar de otras personas que te estén dando ese apoyo? ¿Me podrías dar un ejemplo o contar una historia que me haga entender un poco más a qué te refieres con *'alguien que me comprenda, que me aconseje, que me de confianza y cariño'*?

Carlos- No sé... mi mamá con el tema del alcohol, que me comprende porque también tuvo mi edad y me aconseja que no tome mucho, que no haga estupideces y que me quiere porque me castiga y me educa y eso es lo que no tengo de mi papá. Porque yo estuve en Bolivia en el verano y le había dicho a mi papá que me quedaba en la casa de un amigo. Nos fuimos a un bar y me sacaron como tres o cuatro fotos, yo estaba medio borracho y mi papá las vio y me castigó un día y después como que le dio lo mismo...

Ítalo- Y con tu mamá es distinto... ¿Cómo es con ella?

Carlos- Ya no es de tanto castigo, pero hablando mucho conmigo...

Ítalo- Es hablar harto contigo...

Carlos- Sí.

Ítalo- ¿Qué más hace? Hablar harto contigo, ¿Qué más?

Carlos- No, eso...

Ítalo- ¿Qué diferencia hace que tu mamá te hable mucho o que te hable harto? ¿Qué diferencia hace en tu vida eso?...

Carlos- Eso me da confianza...

Ítalo- ¿Te da confianza en ti mismo, te da confianza en ella...?

Carlos- En ella.

Ítalo- Te da confianza en ella. ¿Confianza para contarle cosas o...?

Carlos- Para contarle cosas.

Ítalo- ¿Y eso qué diferencia hace? ¿Tener a alguien que tú puedas contarle cosas?

Carlos- No sé mucho... porque no tengo muchas personas que les puedo contar todo. Y también es como para descargarme un poco...

Ítalo- ¿Tú valoras las relaciones donde haya confianza y donde uno pueda contar y ser transparente y que al otro le importe eso que tú estás contando?

Carlos- Sí...

Ítalo- ¿Tú también le das eso a alguna gente?

Carlos- Sí...

Ítalo- ¿Me puedes contar un poco acerca de eso? ¿A quién le das confianza, a quién lo escuchas, a quién lo aconsejas?

Carlos- Con mis amigos, mi mamá...

Ítalo- Ya, tus amigos y tu mamá...

Carlos- Sí...

Ítalo- ¿Me puedes dar algún ejemplo que sea importante respecto de eso?

Carlos- Puede ser con mi mamá. Siempre que discute yo estoy ahí, la calmo y la escucho. Me cuenta todo lo que pasó, por qué pelearon, si Gustavo (*su pareja*) le hizo algo o ella le hizo algo y todo... me cuenta su vida también cómo fue...

Ítalo- ¿Y eso hará una diferencia en la vida de tu mamá tú crees?

Carlos- Yo creo que sí...

Ítalo- ¿Qué te imaginas tú?

Carlos- Que tiene un hijo que la puede escuchar y que siempre va a estar ahí y que le puede contar todo.

Ítalo- ¿Y que pensará ella de quién eres tú como persona cuando le regalas esta oportunidad de confianza, de escuchar, de tener un hijo que siempre va a estar ahí disponible?

Carlos- Ella me ha dicho, que ella sabe que yo soy buena persona aunque tenga estos, como rabia, enojos, no sé, faltar el respeto...

Ítalo- ¿Y cómo tú te ves a ti mismo cuando entregas esto a otros?

Carlos- ¿Cómo?

Ítalo- ¿Te gusta el Carlos que entrega confianza, que puede escuchar, que comprende, que aconseja?

Carlos- Sí.

Ítalo- ¿Por qué te gusta ese Carlos? ¿Qué tiene ese Carlos que te gusta?

Carlos- Porque muestra cómo soy. Lo que me da rabia es que cuando me enojo muestra como yo no soy.

Ítalo- ¿Como no te gusta ser, como no eres...?

Carlos- Sí.

Ítalo- ¿Y por eso también encuentras que esta situación es injusta? ¿Eso tendría que ver con la historia de que esto que está ocurriendo es injusto?

Carlos- Sí.

Ítalo- ¿Qué hace que acumules rabia y muestres un Carlos que no te gusta ser o que no eres tú? ¿Algo así?

Carlos- Sí.

Ítalo- Sin embargo, hay otros momentos en tu vida que muestran a otro Carlos, ¿que es el Carlos que te gusta ser, que es el que entrega confianza, el que escucha, el que aconseja?

Carlos- Sí.

Ítalo- ¿Cuál sería otro ejemplo? ¿Con tu hermana por ejemplo...?

Carlos- Con mi hermana no tanto, porque ella no tiene muchas cosas que contar...

Ítalo- ¿Estoy pensando si ella se dará cuenta que a ti te importa su sufrimiento?

Carlos- Sí.

Ítalo- ¿Sí? ¿Y qué diferencia hará en su vida que tú te preocupes por ella? ¿Que haya alguien y que ese alguien sea su hermano más grande que se preocupe por su sufrimiento?

Carlos- Creo que le da seguridad.

Ítalo- ¿Seguridad?

Carlos- Sí

Ítalo- ¿Y te gusta? ¿Para ti es importante poder darle seguridad, poder regalarle eso? ¿Crees que es una contribución que tú estás haciendo a la vida de ella?

Carlos- Sí...

Ítalo- Y... ¿Por qué te importa ella? ¿Te ha contribuido en algo también a ti? ¿Te ha regalado algo en términos como de vida? ¿Cariño, una mirada, una risa...?

Carlos- ¡Sí! Risa, cariño... y también me hizo... porque como antes era hijo único y nació ella, me hizo ser menos egoísta...

Ítalo- Ya, o sea ella hizo una gran contribución en tu vida enseñándote a no ser tan egoísta, quizá sin saber tanto, pero con el solo hecho de existir. Y... ¿tú aprecias eso que ella te regaló? ¿Tú aprecias ser una persona que no es tan egoísta?

Carlos- Sí...

Ítalo- ¿Si eres una persona menos egoísta entonces eres una persona más solidaria, más social, más comunitaria...? ¿Más qué?

Carlos- Más solidaria.

Ítalo- ¿Más solidaria? ¿Esa es una buena palabra?

Carlos- Sí...

Ítalo- ¿Te está haciendo sentido esto que estamos hablando?

Carlos- Sí...

Este extracto, como los demás presentados a lo largo de este capítulo, son solo ejemplos reales de conversaciones, no muestran la forma correcta, ni ideal de hacerlo. No existe una forma correcta o ideal de llevar estas conversaciones, lo que existe es un sentido, un camino y una intención.

En este caso Carlos, producto de esta conversación puede acceder a historias de sí mismo en torno a la solidaridad, el escuchar, etcétera que son diferentes a las historias de rabia, enojo y violencia. Y este logro está desarrollado en un marco de conversación que pone en el centro de la identidad de Carlos su relación con su mamá y su hermana, cuyos ojos reflejan, ‘un Carlos que soy, no uno que no soy’.

4. Ceremonias de definición o ritos de reconocimiento y celebraciones de identidad

Narrar y re-narrar y re-narrar la re-narración, esta es la descripción de lo que se busca principalmente con este mapa de la ceremonia de definición.

Al finalizar la conversación, invito a Carlos a compartir estos nuevos conocimientos y aquello que para él es importante en las relaciones con otros, invitamos a su mamá y a la pareja de su mamá a unirse a la conversación. Además quedó con la intención de pensar en nuevas posibles formas para manejar la rabia en este contexto injusto. Estos *otros significativos* serán testigos de estas historias preferidas y contribuirán en el enriquecimiento de estas historias subyugadas preferidas de Carlos a través de la re-narración y la re-narración de la re-narración. Por temas de espacio no compartiré la conversación completa que tuvimos, pero sí un extracto del final. La conversación comenzó con una entrevista a Carlos en la que le leí un documento terapéutico que resumía parte de la conversación anterior en torno a aquello que es importante para él en las relaciones, la tolerancia, la sinceridad, el apoyo, el cariño, la confianza, etc. Mientras leía la carta y luego la comentábamos con Carlos, la mamá y su pareja escuchaban en el rol de testigos externos. Los tres participaron tanto en el rol de entrevistada, entrevistado y de testigos externos. Al final volví a conversar con Carlos de todo lo que había escuchado y me comentó:

- Carlos- Me pareció justo... que se escucharon y se tomó en cuenta lo que cada uno decía.
- Ítalo- ¿Ese es un conocimiento que tú tienes acerca de la justicia? ¿Para ti que la gente se escuche y pueda decir lo que cada uno quiere decir tiene que ver con la justicia?
- Carlos- Sí...
- Ítalo- ¿Tú sabías que tenías una noción de justicia en tu vida y que tenía que ver con todo esto?
- Carlos- Sí...
- Ítalo- Después de todo esto que hablamos, Carlos, todos aquí, ¿Dónde estás ahora que no estarías si no hubieras estado presente en esta conversación? ¿Te quedas con esta sensación de justicia? ¿Hay algo que te llevas de acá? ¿Una sensación de tranquilidad, de esperanza o de algo...?
- Carlos- Esperanza y tranquilidad...
- Ítalo- Esperanza y tranquilidad... son entonces sensaciones compartidas con Graciela y Gustavo las que te llevas.

Lo que comparto aquí es un efecto que difícilmente podría haber logrado en mi rol de terapeuta y que sí se pudo lograr en el contexto de este rito conversacional en el que las voces de cada una de las personas pudo ser escuchada y respondida, aunque con un formato diferente

a las conversaciones de escuchar y responder que llevamos a cabo en la cotidianeidad. Esta práctica rompe con las reglas de conversación habitual y propone una forma diferente que habilita a las personas a responder desde sus resonancias, donde se evita cualquier tipo de evaluación o prácticas asociadas al aplauso. Estas no son prácticas de celebración en el sentido de aprobación o desaprobación –implícitas en el aplauso-, más bien invitan a las personas a descubrir nuevos territorios de sus vidas, lugares que han sido desconocidos hasta aquí o que se habían creído perdidos.

Personalmente, me gusta llamarlas *rito de reconocimiento y celebración de identidad*, esto me ha ayudado a compartir con la gente el sentido que para mí tiene esta práctica. Es una conversación en la que hay un rito organizado para reconocer aspectos de la vida de la persona que está al centro del rito, aspectos de los cuales la persona se siente orgullosa, aquellas cosas que hablan de quién es él o ella de una manera preferida.

La estructura básica de este rito es en tres partes. *Primero* se entrevista a la persona cuyas historias están al centro de las conversaciones, se hace una re-autoría. Aquí se obtiene la primera narración; *segundo*, se entrevista a los testigos externos en torno a las historias que escucharon, esto puede ser de a uno o a todas juntas según el contexto, esta parte es la re-narración de la narración; *tercero*, se vuelve a entrevistar a la primera persona, ahora en torno a todo lo que ha escuchado de la re-narración, aquí se obtiene una historia aún más gruesa que sería la re-narración de la re-narración de la narración.

Michael dividió las preguntas a los testigos externos en cuatro categorías. Aquí compartiré brevemente cada una con ejemplos de preguntas posibles. Por supuesto, hay mucho que dejaré fuera. Las cuatro categorías son:

1. *La expresión*. Estas preguntas tienen que ver con aquello que a los testigos llamó la atención al oír el relato. Las expresiones, los gestos, alguna frase o palabra que haya destacado o interesado en particular. Expresiones en torno a aquello que para la persona es importante en la vida, sus valores, sus nuevos desarrollos. Preguntas que pueden asistir en esta parte:
 - De lo que escuchaste en este relato ¿Hay algún gesto o palabra que te haya llamado particularmente la atención?
 - ¿Cuál de las expresiones particulares de Pedro te interesó más?
2. *La imagen*. Estas preguntas buscan indagar en las imágenes que el relato ha evocado en torno a la vida de la persona, su identidad preferida, lo que es importante para ella, etc. Estas preguntas son solo supuestos, no se invita a la persona a decir verdades ni conclusiones objetivas de la identidad de la persona. Lo que se invita es a suponer, imaginar, evocar imágenes desprendidas del relato. Preguntas pueden ser:
 - De lo que te llamó la atención del relato ¿Qué imagen te haces de la vida de Karin?
 - ¿Cuáles crees que serán las cosas importantes para Tamara?
 - ¿Cuál podría ser un compromiso que Claudio guarda en su vida?

- ¿Lo que oíste te habla algo acerca de cuáles serán sueños o esperanzas de José Luis?
 - ¿Qué te imaginas que Isabel valora en la vida?
3. *Resonancia personal.* Estas preguntas buscan indagar en lo que White llama la incorporación, con qué de la historia personal de las y los testigos está relacionada la resonancia, eso que les llamó la atención. Cómo aquello que llamó la atención o que tocó una fibra sensible está en relación a algo que para la o el testigo ahora, entrevistado, es importante en su propia vida. Algunas preguntas podrían ser:
- ¿Lo que oíste y te llamó la atención tiene relación con algo que sea importante en tu vida?
 - ¿Me puedes contar una historia de tu vida que esté en relación con esto que te llamó la atención del relato?
 - ¿La perseverancia y la paciencia están presentes también en tu vida? ¿Me das un ejemplo en que estén presentes?
 - ¿Son estos, compromisos y sueños que tú también compartes? ¿Son importantes para ti también? ¿Me puedes contar cómo surge esto en tu vida?
4. *Transporte.* Estas preguntas están relacionadas con el concepto de katarsis. Al ser testigo y participe de las historias, hay un movimiento hacia algún lugar, un nuevo pensamiento, una nueva idea, emoción, sentimiento, compromiso, intención, plan, deseo, etc. No se es indiferente a las historias en un contexto como el de los ritos de reconocimiento y celebraciones de identidad (ceremonias de definición). A este movimiento Michael asignó el concepto de katarsis, haciendo hincapié en que se refería al significado clásico del concepto, asociado a la tragedia griega, en el que los espectadores de las historias ya no eran los mismos que antes de ser testigos del espectáculo. Distingue este concepto de la significación moderna, estructuralista que refiere la catarsis (con 'c') a un proceso de descarga o 'pulsión', como de olla a presión que al abrirse se libera todo lo que había dentro y queda vacío, o limpio, o liviano. El concepto asociado a la tragedia griega tiene relación con el movimiento que se puede producir de una historia a otra historia, de un tema a otro y cómo esto impacta en la identidad y en la sensación de sí mismo. Preguntas que pueden ayudar a indagar acerca de esto podrían ser parecidas a:
- Luego de haber participado de toda esta conversación ¿Dónde estás que no estarías de no haber estado aquí?
 - ¿Te quedas pensando en algo diferente a lo que tenías en mente cuando llegaste? ¿Alguna idea, emoción, sentimiento diferente?
 - Cuando vayas bajando la escalera luego de despedirnos ¿Tendrás algo en mente que te lledes de aquí? ¿Ganas de hacer algo diferente a lo que has estado haciendo? ¿O quizá hacer lo que estás haciendo con aún más ganas?
 - ¿Te conectaste con algo que sea importante para ti luego de toda esta conversación?

El pequeño fragmento que compartí antes del final del rito con Carlos tenía relación con la katarsis. La mamá y su pareja coincidieron en la esperanza, como una sensación nueva, como transporte. Carlos también coincidió con esa sensación como producto de la conversación y agregó la idea de justicia, la sensación de que había sido ‘justo’ hablar de esto. Aunque en esta ocasión coincidieron con la sensación de esperanza, no es en absoluto un objetivo de estas prácticas que el transporte sea el mismo, pueden ser completamente diferentes y está muy bien.

5. Destacando las excepciones

Es difícil muchas veces, cuando las personas tienen relatos saturados de problema, poder encontrar excepciones, eventos pequeños que puedan contradecir la historia dominante. Sin embargo, cuando éstos aparecen y son identificados y significados como tales por la persona al centro de la conversación, es muy frustrante no saber qué hacer con ella, con la excepción, para convertirla en una historia rica, en un territorio amplio de identidad preferida.

White propone el uso del mapa declarativo de posición *versión 2*. Este contempla las mismas cuatro categorías comentadas en las conversaciones de externalización (en inglés, *externalizing conversations*), pero en lugar de trabajar con el problema, se trabaja con la excepción o iniciativa de la persona.

Verónica, 16 años, llega a consultar porque se siente ‘muy angustiada’, una ‘angustia que viene de la nada’ y que la invita a cortarse los brazos. Esto ocurre al menos una vez al mes. Además, producto de esto andaba ‘sin ánimo ni energía’, ‘media depre’, me dijo y esto tenía consecuencias en que había dejado de preocuparse de su pelo, de su higiene, me cuenta ‘incluso hay veces que no me lavo los dientes en todo el día y no me gusta.’ Yo la miré y me dio la impresión que estaba duchada, con el pelo limpio, con una ropa que mostraba más que un mínimo de preocupación. Además, noté que la angustia no estaba presente en ese momento de la manera en que ella me describía que algunas veces estaba. Esto no siempre ocurre, hay muchas veces en que los problemas acompañan a las personas a terapia y se sientan cerca, muy cerca. Esta vez no fue así y me dio curiosidad preguntar sobre esto, pensé que ésta podía ser una excepción a la historia dominante de la angustia, además pensé que quizá estaba siendo testigo de una iniciativa en torno a su higiene personal que era contradictoria con la historia que me estaba contando.

Vero, ¿te puedo preguntar algo? Le dije. ¿Estoy correcto en pensar que la angustia no te acompañó a esta cita conmigo? Además quería preguntarte si ¿Es correcto también pensar que hoy parece que te bañaste y te preocupaste por tu ropa e higiene? Me respondió, con una sonrisa amable, que estaba en lo correcto con ambas y continué: ¿Puedo pensar que esta es una excepción a lo que me estás contando respecto de cómo la angustia trata de invadir tu vida? Sí, respondió breve y cortado, más con un gesto de cabeza que con la palabra. ¿Puedo también pensar que tu relación con tu higiene hoy fue diferente y que te preocupaste más

por estar cómoda contigo misma o algo así? Sí, nuevamente con la cabeza, como curiosa de hacia dónde quería llegar con mis preguntas. ¿Está bien si hablamos de una de las dos, de la excepción a la angustia o de tu iniciativa con tu higiene? No sé, me da lo mismo, me dice. ¿Puedo hacerte unas preguntas acerca de cómo es que lograste que la angustia no te acompañara a esta cita conmigo hoy? ¿O preferirías que te preguntara acerca de cómo lo hiciste para tomar la decisión de bañarte y arreglarte hoy? Eso, de que me arreglé hoy, me dijo. Esto para mí fue un punto de partida, un pequeño regalo que me hizo Verónica, una puerta de entrada a la posibilidad de ampliar esta iniciativa de una manera enriquecida.

Comencé a hacer preguntas de las cuatro categorías de indagación del mapa declarativo de posición 2, centrado en su iniciativa de ‘arreglarse’ y preocuparse por su higiene y presencia, a lo cual llamó con el nombre de ‘amor propio’. Esta fue nuestra negociación de una *descripción particular, cercana a su experiencia de la iniciativa (primera categoría de indagación)*. A continuación comparto algunas de las preguntas que apoyaron todo el proceso:

- *Segunda categoría de indagación: Mapeando los efectos de la iniciativa*
 - Cuando el amor propio está presente en tu vida ¿Cómo te sientes contigo misma? ¿Qué piensas de ti y de tu vida cuando te relacionas con el amor propio?
 - Cuando las personas notan que en tu vida está presente el amor propio ¿Qué piensan de ti? ¿Qué habla esto de lo que es importante en tu vida?
 - ¿Qué piensas que podría pasar en tu vida si te relacionaras más seguido con el amor propio? Tus esperanzas, tus sueños ¿Calzan con las esperanzas y sueños que el amor propio tiene planeado para ti?
 - Cuando el amor propio está presente ¿Qué nuevas cosas puedes hacer? ¿Cómo te hace sentir? ¿Qué efectos tiene esto en las dificultades que puedan estar presentes en ese momento en tu vida?
 - ¿Cómo impacta el amor propio en tu relación con las demás personas?
 - Cuando el amor propio se hace presente mientras estás estudiando o preparando un trabajo ¿Qué diferencia hace? ¿Te ayuda a realizar esas tareas o te dificulta?
 - ¿El amor propio te contribuye más a dañar tu cuerpo o a cuidar de ti y tu cuerpo?
 - ¿Qué historia de tu futuro podría ser más posible que ocurriese si el ‘amor propio’ fuera un aliado tuyo?

- *Tercera categoría de indagación: Evaluando los efectos de la iniciativa*
 - ¿Cómo suena para ti todo esto que logras cuando te relacionas más de cerca con el amor propio?
 - ¿Son resultados preferidos para ti estos que obtienes cuando el amor propio tiene más fuerza en tu vida?

- *Cuarta categoría de indagación: Justificando la evaluación de los efectos de la iniciativa*

- Yo creo tener alguna idea, pero quisiera oírlo de tu propia voz ¿Por qué para ti son ‘muy buenos’ estos efectos del amor propio en tu vida?
- ¿Qué historia familiar me podrías contar que sea testimonio de tu preferencia por estos efectos?
- ¿Qué valores y compromisos que tienes en la vida me podrían ayudar a entender por qué estos resultados son ‘muy buenos’ para ti? ¿Qué historias de tu vida me puedes contar como ejemplo de estos valores y compromisos?
- ¿Qué creencias tienes de la vida que me pueden ayudar a entender por qué estos efectos de relacionarte de cerca con el ‘amor propio’ son ‘muy buenos’?

Estas son preguntas parecidas a las que hice en la conversación. En el contexto mismo de la conversación las preguntas no son tan estructuradas, van abrazándose con el lenguaje y la forma de expresarse de la persona que está en frente y de la relación que formamos.

‘Pero las preguntas no funcionan’ o ‘son preguntas muy complejas’ o ‘sólo sirven para personas con alto nivel de educación’ o ‘¿Será que esta terapia solo funciona en inglés?’ o ‘¿Serán Michael White y David Epston los únicos a los que estas preguntas les han funcionado?’ Comentarios como estos me ha tocado oír en numerosas ocasiones, especialmente de personas que están recién aprendiendo y familiarizándose con el lenguaje particular de la práctica narrativa. También –y en más ocasiones- he oído estas frases de terapeutas que usan la narrativa como ‘técnica’.

Las preguntas narrativas no son fáciles de aprender. El lenguaje narrativo, como dice Epston (2010 comunicación personal) es un lenguaje diferente al que hemos estado acostumbrados en la cultura psicoterapéutica, es un segundo lenguaje que deberíamos aprender si nos interesan estas prácticas. El lenguaje de la narrativa –como cualquier otro lenguaje- es testimonio de una cultura, de una serie de valores, creencias y conocimientos de la vida y las relaciones, que dan forma a una manera particular de expresarse y de usar las palabras (o cualquier otro lenguaje expresivo). Hacer preguntas narrativas requiere la comprensión de la ética y de los valores que están apoyando las prácticas.

Cuando estamos trabajando en terapia, deberíamos poder desarrollar con las personas que nos consultan, una conversación que las ayude a hablar de aquellas historias de las cuales no han podido hablar en otros contextos. Por esto es que el uso del lenguaje, las palabras, las formas de expresión en el contexto terapéutico, se ven diferentes al lenguaje, palabras y formas de expresión que se utiliza fuera de este contexto.

Si estamos proponiendo a la sociedad que, como terapeutas, una hora de conversación tiene un valor diferente, en resultados y en dinero, a una conversación coloquial, entonces pienso que es nuestra tarea la de no reproducir un tipo de conversación que podría desarrollarse en cualquier otro contexto. ¿Qué es lo distinto que ofrecemos los terapeutas? A mi manera de entender, una de las cosas distintas que estamos ofreciendo, es un lenguaje particular, nutrido por una serie de conocimientos particulares acerca de la vida y de las re-

laciones, del proceso de construcción de identidad, del valor de las historias, etcétera, que consideramos pueden ser útiles para las personas.

Cuando un guionista escribe un guión, o un dramaturgo una obra de teatro, necesita utilizar un lenguaje que parece cotidiano, pero que en realidad no lo es. Es un diálogo o son acciones que se ven como si fueran del día a día, pero en realidad son un lenguaje nuevo que responde al contexto particular, como es el de una película o una obra. El diálogo que pueden tener dos personajes en un café, que dura un minuto y medio, debe poder expresar lo que ahí está ocurriendo, proveer de información y hacer avanzar de algún modo la historia. Difícilmente un diálogo de la vida cotidiana podría servir para desarrollar una película y si así fuera, requeriría de la ‘edición’ del guionista o del director o de cualquiera que esté contando la historia.

El lenguaje en terapia también es un lenguaje diferente. No es necesariamente el que tenemos cuando hablamos en la cotidianidad con las personas. Tiene algunas adecuaciones y está moldeada por la responsabilidad que tenemos en cuanto a los efectos reales que tienen nuestras conversaciones en las vidas de las personas. Sin embargo, también requiere –como en un guión- poder construir un puente entre lo que es familiar y conocido para la persona y lo que es posible de conocer y hacer. De esto trata el siguiente mapa.

6. Conversaciones de andamiaje

Interesado en el trabajo del psicólogo ruso Lev Vygotsky (1995) en relación a sus estudios en torno al desarrollo de conceptos en las niñas y los niños y su impacto en el aprendizaje, White elaboró el mapa de las conversaciones de andamiaje.

La metáfora de andamiaje alude a la colaboración que el terapeuta hace a la persona para cruzar el espacio que existe entre lo que es familiar y conocido hacia lo que es posible por conocer y hacer. Vygotsky llamó a este espacio, la zona de desarrollo próximo. El terapeuta ofrece un andamiaje de preguntas que van apoyando los pasos de la persona, una vez que la persona ha construido un camino sólido y llega al lugar de lo posible por conocer y hacer, entonces el terapeuta puede ‘quitar el andamio’ que ya no hace más falta.

Vygotsky postuló que el desarrollo humano no antecede al aprendizaje, más bien son interdependientes. Al ser interdependientes, el aprendizaje no corresponde a un proceso individual determinado por el desarrollo biológico de la niña o el niño, sino que es resultado de la interacción colaborativa con otras y otros que han desarrollado conocimientos más sofisticados. Así la mediación social colaborativa contribuye al desarrollo de la niña y el niño y el desarrollo de la niña y del niño contribuye con la sofisticación de su aprendizaje.

Para White estas ideas fueron muy atractivas en cuanto a poder transparentar el proceso terapéutico que se desarrolla en la práctica narrativa. Él mismo señaló varias veces que los mapas de la práctica narrativa y las categorías de indagación son un andamiaje de esta zona de desarrollo próximo. Las historias dominantes, las acciones que éstas promueven y

las conclusiones de identidad que promocionan se podrían entender como el territorio de lo familiar y conocido en la vida de la persona. Las historias subordinadas, las acciones que promueven, y las conclusiones de identidad que apoyan, pueden entenderse como ubicadas en el territorio de lo posible por conocer y hacer.

En la cultura psicoterapéutica y médico psiquiátrica es muy común oír frases como ‘no se puede trabajar con esta persona porque tiene un nivel muy bajo de desarrollo’ o ‘no se puede sostener una conversación terapéutica ya que su nivel intelectual es muy bajo’. Estas y otras muchas expresiones son argumentos muy comunes, que ponen la responsabilidad del fracaso terapéutico en la persona que está solicitando ayuda en lugar de la falta de conocimientos y destrezas terapéuticas de los profesionales. Los terapeutas tenemos la responsabilidad de ser capaces de andamiar una conversación terapéutica y de proveer de un espacio para que cualquier persona, con cualquier tipo de problema pueda cruzar la zona de desarrollo próximo y acceder a territorios de vida preferidos.

White propone cinco categorías de indagación para este mapa de las conversaciones de andamiaje. Las cinco categorías de indagación son (White, 2007):

1. *Tareas de bajo nivel de distanciamiento*: tareas que alientan a las personas a caracterizar objetos específicos y acontecimientos de su mundo,
2. *Tareas de mediano nivel de distanciamiento*: es decir, tareas que animan a las personas a poner en relación objetos específicos y acontecimientos de su mundo, al desarrollar cadenas de asociación o “complejos”, al establecer vínculos y relaciones entre esos objetos y eventos,
3. *Tareas de nivel medio-alto de distanciamiento*: tareas que animan a las personas a reflexionar sobre esas cadenas de asociación y a extraer de ellas, comprensiones y aprendizajes de fenómenos específicos,
4. *Tareas de alto nivel de distanciamiento*: tareas que alientan a las personas a resumir esas realizaciones y aprendizajes de su circunstancia específica y concreta en conceptos acerca de la vida y de la identidad, y
5. *Tareas de muy alto nivel de distanciamiento*: tareas que estimulan a la formulación de predicciones sobre los resultados de ciertas acciones fundadas en los conceptos desarrollados, y tareas que fomenten la planificación e iniciación de esas acciones. (p.275-276)

COMENTARIO

Hay tanto más que hablar acerca de los mapas de la práctica narrativa. Michael desarrolló un trabajo muy riguroso, muy detallado y reflexivo de su práctica que es muy importante conocer desde su propia voz.

Los mapas que aquí compartí siguiendo el mismo orden y estructura de White (2007), no se ven tan ordenados en la práctica. Las conversaciones son a menudo mucho

más complejas y requieren de mucha práctica y de una incorporación de todas estas ideas, pero también un interés genuino por conocer el contexto particular de trabajo en el que se ejerce la práctica de cada uno. Además de una curiosidad genuina por conocer esos territorios de vida diversos de cada persona, familia o comunidad con la que uno esté trabajando. Los mapas de la práctica narrativa, “como otros mapas, pueden ser empleados para apoyarnos en encontrar nuestro camino a destinos que no podrían haber sido especificados antes de nuestro viaje, a través de rutas que no habrían podido ser predeterminadas.” (p.5)

REFERENCIAS

- Allen, M. (2012) *Narrative therapy for women experiencing domestic violence*. London: JKP.
- Augusta-Scott, T. (2007) *Narrative therapy. Making meaning, making lives*. London: SAGE
- Berger, P; Luckman, T. (2008) *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Bruner, J. (1991) *Actos de significado*. Madrid: Alianza.
- Bruner, J. (2010) *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona: Gedisa.
- Derrida, J. (1973) *Speech and phenomena, and other essays on Husserl's theory of signs*. Evanston, IL: Northwestern University Press.
- Derrida, J. (1976) *Of grammatology*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Derrida, J. (1978) *Writing and difference*. London: Routledge and Kegan Paul.
- Dulwich Centre Publications (Eds.) (2003) *Responding to violence*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Durrant, M; White, C. (1990) *Ideas for therapy with sexual abuse*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications. (trad. cast.: *Terapia del abuso sexual*. Barcelona, Gedisa, 1993)
- Epston, D. (1989) *Collected papers*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications. (trad. cast.: *Obras escogidas*. Barcelona, Gedisa, 1994)
- Epston, D., & White, M. (1992). *Experience, contradiction, narrative and imagination: Selected papers of David Epston & Michael White, 1989-1991*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Epston, D. (2010) Comunicación personal.
- Foucault, M. (1979) *Vigilar y castigar*. Nacimiento de la prisión. Madrid: Siglo.
- Foucault, M. (1981) *Un diálogo sobre el poder y otras conversaciones*. Madrid: Alianza.
- Foucault, M. (1984) *Enfermedad mental y personalidad*. Barcelona: Paidós.
- Foucault, M. (2000) *Los anormales*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de Cultura Económica.
- Foucault, M. (2008) *El orden del discurso*. Buenos Aires, Argentina: Tusquets.
- Gilligan, S; Price, R. (Eds.) (1993) *Therapeutic conversations*. NY. USA: WW.Norton.
- Goffman, E. (1970) *Internados. Ensayos sobre la situación social de los enfermos mentales*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Jenkins, A. (1990) *Invitations to responsibility*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Jenkins, A. (2009) *Becoming ethical. A parallel, political journey with men who have abused*. UK: Russell House.

- Larraín, J. (2010) *El concepto de ideología. Vol. 4. Postestructuralismo, postmodernismo y postmarxismo*. Santiago de Chile: LOM.
- Morgan, A. (2000) *What is narrative therapy? An easy to read introduction*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Myerhoff, B. (1982) 'Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering.' En Ruby, J. (Ed), *A crack in the mirror: Reflexive perspectives in anthropology*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press
- Myerhoff, B. (1986) 'Life not death in Venice: Its second life.' En V. Turner & E. Bruner (Eds). *The anthropology of experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- Myerhoff, B. (1992) *Remembered lives*. USA: university of Michigan Press.
- Payne, M. (2006) *Narrative therapy. An introduction for counsellors* (2nd edition). London: SAGE. (trad. cast.: *Terapia narrativa. Una introducción para profesionales* - 1a edición. Barcelona, Paidós, 2002)
- Ricœur, P. (1995) *Tiempo y narración I*. D.F. México: Siglo XXI.
- Russell, S; Carey, M. (2004) *Narrative therapy. Responding to your questions*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Sween, E. (1998) *The one-minute question: What is narrative therapy*. Geko Journal. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- Vygotsky, L. (1995) *Pensamiento y lenguaje*. Barcelona: Paidós.
- White, M; Epston, D. (1989a) *Literate means to therapeutic ends*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications. Reeditado (1990) bajo el nombre: *Narrative means to therapeutic ends*. Por WW.Norton. New York: USA. (trad. cast.: *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona, Paidós, 1993)
- White, M. (1989b) *Selected papers*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications. (trad. cast.: *Guías para una terapia familiar sistémica*. Barcelona, Gedisa, 1994)
- White, M. (1995) *Re-Authoring lives. Interviews & essays*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications. (trad. cast.: *Reescribir la vida. Entrevistas y ensayos*. Barcelona, Gedisa, 2002)
- White, M. (1997) *Narratives of therapists' lives*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications. (trad. cast.: *El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas*. Barcelona, Gedisa, 2002)
- White, M. (2000). *Reflections on narrative practice*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2001) Hong Kong Conference.
- White, M. (2004). *Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life*. Adelaide, South Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2005) *Evolution of psychotherapy Conference*. New York: USA.
- White, M. (2007) *Maps of narrative practice*. New York, USA: WW.Norton.

White, M. & Morgan, A. (2006) *Narrative therapy with children and their families*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2011) *Narrative practice. Continuing the conversations*. NY, USA: WW.Norton.