

# PRÁCTICAS CON TESTIGOS EXTERNOS: RESPUESTA A LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES.

Maggie Carey & Shona Russell

Capítulo 4 de S. Russell y M. Carey (comp.) *Narrative therapy: responding to your questions*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Traducido por Altea de Eusebio y Alicia Moreno (Universidad Pontificia Comillas de Madrid)

Este artículo se publicó por primera vez en *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2003, nº 1.

## 1. ¿A qué se refiere el término *testigos externos*?

Dentro de la práctica narrativa, un testigo externo es un oyente invitado a la conversación terapéutica (un tercero al que se invita a escuchar y conocer las historias preferibles y las declaraciones de identidad de la persona que consulta al terapeuta). Los testigos externos pueden formar parte del círculo social de la persona (familia, amigos, etc.) o pueden ser invitadas personas ajenas a estas redes de apoyo, en cuyo caso pueden ser profesionales (y constituirían lo que muchos conocen como *equipo reflexivo*). Otra alternativa es invitarlos a partir de listas o registros de personas que previamente han buscado ayuda por dificultades similares y que hayan accedido a ayudar terapéuticamente a otros cuando sea relevante. Los testigos externos se pueden reclutar para una única reunión o, si son un grupo de profesionales que trabajan juntos, pueden estar presentes de forma regular en las sesiones.

Cuando hay más de un testigo externo, especialmente cuando hay un grupo que está trabajando junto, los miembros del equipo pueden ayudarse unos a otros a hacer las reflexiones. Por ejemplo, después de que un testigo externo haya hablado, otro puede hacer preguntas sobre lo que acaba de decir, con el fin de hacer todo el proceso más significativo. Mientras los testigos externos hablan entre ellos, la persona que consulta está escuchando.

Tener a alguien como testigo de las conversaciones terapéuticas puede resultar muy significativo, sobre todo si el testigo externo escucha y responde de determinada forma. Por ejemplo, Georgie, que tenía trece años, había estado en un accidente de tráfico hacía un tiempo y todavía tenía problemas para dormir cuando su madre, Ann, la trajo a terapia. En la segunda sesión, el terapeuta decidió entrevistar a Georgie mientras que Ann hacía de testigo externo. Poco a poco, Georgie fue capaz de hablar sobre algunos de los recuerdos del accidente que todavía la atormentaban y describió las formas en que había intentado (con la ayuda de otros) dejar atrás este trauma. Cuando se le pidió que dijera qué significaba que hubiera ido dando todos estos pasos, Georgie dijo que significaba que era una persona con "determinación". Georgie también habló de por qué quería que los malos recuerdos la abandonaran. Esto incluía no querer quedarse atrás en las tareas escolares, no querer ser una carga para su

familia (algunos de los cuales también habían estado en el accidente) y porque quería “volver a vivir su vida”.

El terapeuta entonces dejó de preguntar a Georgie y se volvió a Ann y le preguntó qué era lo que más destacaba de lo que había dicho Georgie. Ann respondió que estaba muy emocionada por la determinación de su hija y su compromiso de “volver a vivir su vida”. Cuando se le preguntó más sobre esto, Ann construyó una historia de determinación a lo largo de la vida de Georgie. Ann podía pensar en muchos momentos en que Georgie había demostrado determinación desde su más tierna infancia y en cómo no dejaba que nada le impidiese vivir la vida al máximo. Cuando se le preguntó por qué esta “determinación” era significativa para ella, Ann contó una historia de su propia infancia. Cuando era una niña pequeña, la mejor amiga de Ann estuvo muy enferma con fiebre reumática durante muchos meses. Algo en la determinación de Georgie le recordaba a Ann a su amiga y su manera de reclamar su vida de los efectos de esa grave enfermedad. Ann siempre había admirado a su amiga y habían mantenido la amistad hasta el momento de la consulta. Cuando se le preguntó a Ann qué significaba oír hablar así a su hija y qué significaba acordarse de su amiga, Ann respondió que la ponía en contacto con algunas de las cosas que más valoraba en la vida. También trajo consigo un sentimiento de orgullo de Georgie. Ann dijo que sabía que estaban siendo tiempos difíciles para su hija, pero al escucharla hablar también sabía que juntas encontrarían la manera de salir de esto.

Cuando el terapeuta entonces volvió a Georgie, ésta parecía intrigada por la historia de la amiga de su madre y cómo había reclamado su vida a la enfermedad. Tanto fue así, que cuando Ann sugirió que invitaran a la próxima sesión a su amiga para hablar sobre esto y para que escuchara todas las cosas que Georgie estaba haciendo para recuperarse del accidente de coche, Georgie pensó que esta era una idea genial. De esta forma, no sólo Ann se convirtió en un testigo externo de la historia preferible de Georgie de determinación para vivir la vida plenamente, sino también la amiga de Ann. Con el tiempo, los malos recuerdos dejaron en paz a Georgie y empezó a “volver a vivir su vida”.

Tener a Ann y a su amiga como testigos de los pasos positivos que Georgie estaba dando en su vida y contar con el reconocimiento de ellas de la determinación con la que estaba actuando, supuso una diferencia para Georgie. La capacitó para sentirse conectada a otros, redujo su aislamiento y sentimiento de preocupación y la historia de determinación y compromiso de “vivir la vida” fue enriqueciéndose.

Dar la posibilidad a la persona que viene a consulta de invitar a sus familiares y seres queridos a las sesiones como testigos significa que es mucho más probable que los pasos que la persona dé en la sesión puedan ser trasladados a acciones en su día a día. Las prácticas de testigos externos permiten que se establezca un vínculo entre lo que ocurre en terapia y el resto de la vida de la persona.

Es relevante tener en cuenta que los testigos externos necesitan tener cuidado en cuanto a qué escuchan y qué dicen. En ejemplos como éste, en el que el testigo externo no tiene experiencias previas en este tipo de conversaciones, el terapeuta asume una especial responsabilidad (mediante el uso de determinadas preguntas) de

facilitar que las reflexiones del testigo estén enfocadas. Estas preguntas se explorarán más adelante en este artículo.

## 2. ¿Por qué es importante que haya testigos de las historias preferibles?

En cierto modo, lo que está siendo “definido” en las sesiones de terapia narrativa es la identidad preferible de la persona. Por ejemplo, Georgie mantenía que era su determinación lo que la estaba ayudando a librarse de los “malos recuerdos” y las conversaciones terapéuticas implicaban engrosar esta historia de determinación. Si nuestra historia preferible de quién somos se queda sólo en una conversación que mantenemos en nuestra propia cabeza, no tendrá la sensación de ser “real”. Este sentido de “realidad” o “autenticidad” sólo se da cuando hay una audiencia significativa (en este caso, la terapeuta, Ann, y la amiga de Ann) que es testigo y responde ante nuestras historias preferibles.

Para muchas personas, los dilemas y preocupaciones que tienen sobre sus vidas contribuyen a una sensación de aislamiento y desconexión de otras personas que, de otra forma, podrían tener un significado especial en sus vidas. Las prácticas de testigos externos desafían el aislamiento y la individualización que son consecuencia de los problemas, como describe Hugh Fox:

*La práctica narrativa está fundamentada sobre la idea de que las historias que contamos sobre nosotros mismos no son privadas e individuales, sino un logro social. Probablemente todos sabemos que es difícil mantener una identidad en aislamiento (buscamos a alguien que nos refleje lo que queremos para nosotros mismos). Una parte importante de nuestras declaraciones de identidad son los valores en función de los que deseamos vivir nuestra vida. Al mantenernos conectados con nuestros valores, probablemente todos hayamos experimentado el poder de compartir esos valores con personas con una mentalidad similar. Los testigos externos ayudan a cumplir estos dos propósitos: reconocer nuestra declaración de identidad como válida y compartir historias sobre qué es importante para nosotros en la vida. Así, las personas con las que trabajamos se experimentan a sí mismas y a sus historias preferibles como parte de una comunidad de reconocimiento.*

Fiona había sufrido abuso por parte de su padrastro durante su infancia. Cuando las consecuencias de este abuso impactaron en ella ya en la veintena, en forma de pesadillas y miedos, vino a buscar ayuda. Tras un número de sesiones, la terapeuta preguntó si a Fiona le parecía bien que pidiese a algunos miembros de un grupo de apoyo para mujeres que han sufrido abuso que acudiesen a la próxima sesión. La terapeuta explicó que ella haría preguntas a Fiona y después las mujeres hablarían de forma respetuosa sobre lo que significaba para ellas ser testigos de la historia de Fiona. Las mujeres a las que invitó la terapeuta habían asumido este rol anteriormente y ya tenían experiencia en escuchar los acontecimientos extraordinarios en la vida de Fiona y en centrarse en la historia alternativa. Para Fiona, la historia preferible era la de una conexión de cariño con su hermano que la había servido de apoyo durante la época de los abusos. Fue su hermano quien se dio cuenta de que Fiona era una persona bondadosa y creativa y éstas fueron las historias de sí misma con las que le

interesaba ponerse en contacto de nuevo. Aunque Fiona ya no tiene mucho contacto con su hermano (pues vive en el extranjero), sí dijo que recientemente había comenzado a escribirle una carta.

Cuando fue el turno de las mujeres para hablar, describieron cuánto les había emocionado oír hablar a Fiona sobre cómo ella y su hermano se cuidaban mutuamente, la ternura con la que se trataban incluso cuando eran maltratados con brutalidad por un adulto. Distintas mujeres hablaron entonces de por qué esto era significativo para ellas. Algunas hablaron de las personas que les ofrecieron cobijo durante sus experiencias de abuso y cómo, escuchando a Fiona, habían decidido ponerse en contacto con estas personas de su pasado. Otras mujeres hablaron de las descripciones de Fiona de su creatividad y cómo esto les había hecho reconectar con sus propios proyectos artísticos.

Cuando Fiona tuvo la oportunidad de hablar sobre lo que había dicho el grupo de mujeres, estaba llorando. Dijo que ésas eran lágrimas de compañía. Dijo que siempre se había sentido tan sola en la vida, especialmente ahora que su hermano, la única persona que presenció lo que le había ocurrido de pequeña, estaba tan lejos. Pero al oír a las mujeres hablar y al oírles decir que escuchar su historia había sido significativo para ellas, esto cambió. Otras personas sabían ahora de su vida y le decían que escuchar su relato les había ayudado.

Fiona describió que esa sensación de compañía jugaba un papel importante a la hora de reducir los efectos del abuso que le habían hecho buscar ayuda. Sus pesadillas y miedos empezaron a disiparse y se hizo capaz, una vez más, de retomar la dirección de su vida.

### **3. ¿Cuál es la historia de estas ideas y modos de trabajar?**

La idea de involucrar a otros en la escucha de las conversaciones terapéuticas no es nueva. Dentro de la tradición de la terapia familiar, equipos de profesionales a menudo escuchan a las familias desde detrás de un espejo unidireccional y después hacen distintas intervenciones dependiendo del modelo terapéutico. El trabajo de Tom Andersen (1987) desafió el anonimato de estos equipos de profesionales y comenzó una serie de exploraciones en relación al uso del equipo reflexivo.

El uso de testigos externos dentro de la terapia narrativa está influenciado por estos desarrollos en el trabajo del equipo reflexivo<sup>1</sup>. También está muy influenciado por el trabajo de Barbara Myerhoff (1982, 1986), quien introdujo el término “ceremonia de definición” para describir el proceso por el que los círculos sociales de las personas construyen de forma activa sus identidades. Michael White (1995) trajo estas ideas de ceremonia de definición y testigos externos al ámbito de la terapia. Como comentaremos más adelante, dentro de la terapia narrativa, las prácticas de testigos externos y los procesos de ceremonias de definición han tenido un desarrollo particular. Distintos profesionales están creando sus propias formas de ceremonia de definición y de trabajo con testigos externos.

#### 4. ¿Qué son las ceremonias de definición?

A veces, el trabajo de testigos externos tiene lugar dentro de las llamadas “ceremonias de definición”. El término “ceremonia de definición” proviene del trabajo antropológico de Barbara Myerhoff (1982) con una comunidad de ancianos judíos en Venice, California, cuya vida social tenía lugar en un centro de día. Fue en este centro de día en el que Barbara Myerhoff se dio cuenta de las formas cotidianas en que los miembros de esta comunidad “se construían a sí mismos”. Como inmigrantes, este grupo no tenía testigos naturales de su pasado y su cultura. Vivían rodeados de un mundo de “extraños” a quienes “había que contárselo todo”. A través de sus cuidadosas observaciones de esta comunidad, Barbara Myerhoff pudo reconocer algunos de los procesos y prácticas por lo que los *selves* e identidades de estas personas se construían de forma continuada:

*Cuando las culturas se fragmentan y desarraigan, puede ser difícil encontrar la audiencia apropiada. Puede que no se presenten ocasiones de forma natural y que, por tanto, se tengan que inventar de forma artificial. He llamado a dichas actuaciones “Ceremonias de Definición”, entendiéndolas como auto-definiciones colectivas con las que se proclama una interpretación para una audiencia que si no, no está disponible (Myerhoff 1982, pág. 105).*

En palabras de Barbara Myerhoff: *Las ceremonias de definición... proporcionan oportunidades para ser visto en los propios términos, obteniendo testigos de la propia valía, vitalidad y existencia (Myerhoff 1986, pág. 267).*

Siguiendo las observaciones de Barbara Myerhoff, Michael White trajo el término “ceremonia de definición” a su trabajo en terapia y empezó a centrarse en el papel de los testigos externos para autenticar la identidad de las personas (1995).

A través de ceremonias de definición convocadas especialmente<sup>2</sup>, las personas que consultan con terapeutas narrativos son invitadas a contar y re-contar las historias preferibles de sus vidas y hacerlo con un público presente. Los miembros de la audiencia actúan como “testigos externos” y su papel es reconocer de forma activa la historia preferible de la persona.

#### **Las ceremonias de definición dentro de la práctica narrativa en general constan de cuatro partes:**

*Parte uno:* El terapeuta entrevista a la persona que ha venido a consulta, mientras que los testigos escuchan. A veces los testigos externos se sientan tras un espejo unidireccional, aunque no es un requisito (la sesión puede ser imaginaria).

*Parte dos:* Los testigos externos salen de detrás del espejo e intercambian lugares con el terapeuta y la persona que consulta. Los testigos externos hablan ahora entre ellos sobre lo que ha significado para cada uno de ellos oír esta conversación inicial de la parte uno.

*Parte tres:* Se vuelve a hacer un cambio de sitio y el/la terapeuta pregunta a la persona que ha venido a consulta sobre su experiencia de escuchar al grupo de testigos externos.

*Parte cuatro:* Todos se reúnen y hablan sobre la experiencia y pueden tener la oportunidad de preguntar al terapeuta por qué hizo determinadas preguntas.

Mientras que estas ceremonias de definición se usan a menudo en terapia, también se pueden utilizar para estructurar reuniones comunitarias terapéuticas<sup>3</sup>.

## **5. ¿Qué tipo de respuestas dan los testigos externos?**

Esta es una pregunta importante y nos vamos a centrar en dos metáforas distintas en las que se basan las ideas sobre las respuestas de los testigos externos. La primera incluye “curiosidad y misterio” y la segunda, “reconocimiento de la resonancia y transporte”.

### **Curiosidad sobre acontecimientos extraordinarios: extendiendo la línea de investigación terapéutica**

Muchas personas que han sido entrenadas en la última década en la práctica narrativa a través de la experiencia de formar parte de un grupo reflexivo se han podido familiarizar con una orientación de testigos externos que se centra en la *conexión, el misterio, los panoramas alternativos y la deconstrucción*, en relación a los acontecimientos en la vida de la persona que está siendo entrevistada por el terapeuta (véase White 1995). Por ejemplo, los testigos externos podrían hacer preguntas como:

*Carol:* Me he dado cuenta de que Jim ha hecho grandes avances en reducir la influencia de la Ansiedad en sus relaciones y ahora tengo curiosidad por saber cómo consiguió prepararse para ello. Me pregunto qué pasos dio antes de estar listo para resistirse a la influencia de la Ansiedad.

*Bernie:* Sí, y a mí me interesa qué dice acerca de Jim el hecho de que fuese capaz de hacerlo. ¿Qué crees que implicó para él ser capaz de resistirse?

Este tipo de respuestas se centran en invitar a la persona al centro de la conversación y rescatar o generar historias alternativas de sus vidas y/o relaciones. Este tipo de preguntas extienden la línea de exploración de la terapia narrativa.

Para asegurar que la persona en el centro de la conversación no experimenta la curiosidad como algo académico, o como o “verdades” impuestas, los miembros del equipo son invitados a deconstruir o a situar sus comentarios en su propia experiencia personal. Por ejemplo, Carol tendría cuidado en decir que la razón por la que tiene curiosidad acerca de cómo Jim se ha preparado para resistir a la Ansiedad, es porque escuchar a Jim le ha recordado que prestar atención a los pequeños pasos le puede ayudar a superar ciertas dificultades en su propia vida:

*Bernie:* Carol, ¿por qué te interesa cómo se preparó Jim para resistir la Ansiedad?

*Carol:* Bueno, pues al escucharle me he dado cuenta de algunas cosas sobre la manera en que yo respondo a los desafíos en mi propia vida. Por ejemplo, cuando hablo frente a un grupo grande, me pongo muy nerviosa. Pero escuchar el enfoque de Jim para enfrentarse a la Ansiedad en su vida me ha dado un nuevo ímpetu para pensar cómo podría enfrentarme a alguna de mis propias ansiedades. Me interesaría saber más sobre la preparación que Jim llevó a cabo, los pequeños pasos que dio antes de resistir la influencia de la Ansiedad en su vida, porque sospecho que es en ese terreno de los pequeños pasos donde yo también podría emprender algunas acciones en relación a mis dificultades.

Cuando los testigos externos responden con curiosidad respecto al desarrollo de las historias alternativas de la vida de la persona y cuando hacen preguntas sobre lo que estos desarrollos podrían significar con respecto a la identidad de la persona, esto puede contribuir a una descripción posterior más rica de estas historias alternativas. La persona de cuya vida se está hablando puede quedarse así con muchas más preguntas y aspectos que explorar.

### **Reconocer la resonancia y el “transporte” o impacto**

A lo largo de los años en que se ha estado practicando el trabajo con testigos externos, las personas que han sido el centro de estas conversaciones han referido habitualmente que lo más importante para ellos han sido los comentarios sobre cómo los testigos externos se han sentido conmovidos o emocionados al oír su historia, sobre todo cuando esto tiene que ver con los acontecimientos que los propios testigos han vivido a nivel personal o profesional.

Cuando los testigos externos reconocen cómo les ha impactado emocionalmente lo que han presenciado, cuando explican por qué ha sido así y cuando explican cómo sus vidas van a cambiar como consecuencia de ello, esto suele ser muy terapéutico. En respuesta a este tipo de comentarios de los testigos externos, puede que la persona que está en el centro de la conversación responda algo como: “Me alegra que lo que yo he pasado sirva para algo, que mi historia pueda ser útil a otras personas” o “Nunca pensé que otros se pudieran beneficiar de que yo contara mi historia”.

Así como en un principio la orientación de la práctica de testigos externos era de curiosidad, ahora las metáforas de resonancia y transporte (impacto emocional) son prioritarias. Más que extender la exploración terapéutica, el trabajo con los testigos externos se ve como una oportunidad de unir vidas en torno a temas o valores compartidos.

Hemos incluido aquí el “mapa” de la práctica de testigos externos de Michael White (2002) en relación a estas metáforas de resonancia y transporte. Este “mapa” describe cuatro categorías de respuesta de testigos externos:

#### *1. Identificar la expresión*

Mientras escuchas las historias de las vidas de las personas que están en el centro de la ceremonia de definición, ¿qué expresiones te llamaron la atención o captaron tu imaginación? ¿Cuál supuso un impacto para ti?

## 2. Describir la imagen

¿Qué imágenes de las vidas de las personas, de sus identidades y del mundo en general te han evocado estas expresiones? ¿Qué te han sugerido estas expresiones sobre los propósitos, los valores, las creencias, las esperanzas, los sueños y los compromisos de esta persona?

## 3. Encarnar las respuestas

¿Qué hay en tu propia vida o trabajo que explique por qué estas expresiones te llamaron la atención o te impactaron? ¿Tienes idea de qué aspectos de tus propias experiencias de la vida resonaron con estas expresiones y con las imágenes evocadas por éstas?

## 4. Reconocer el “transporte” (impacto)

¿Cómo te ha afectado el hecho de ser testigo de estas expresiones de vida? ¿A dónde te ha llevado esta experiencia, donde no habrías llegado si no hubieses sido testigo de esta conversación? ¿De qué manera te has convertido en otra persona que no eras, al ser testigo de estas expresiones, y al responder a estas historias de la forma en que lo has hecho?

Pongamos otro ejemplo. Ed ha venido a terapia porque le preocupa su relación con su hijo de 18 años, cuya vida estaba siendo afectada por las drogas. El terapeuta al que está consultando Ed trabaja en un contexto en que sus colegas a menudo hacen de testigos externos en las sesiones de terapia de los demás. En este caso hay un equipo reflexivo formado por profesionales haciendo de testigos externos.

En la conversación terapéutica inicial (parte de la ceremonia de definición), Ed habla del sentimiento de pérdida que tiene como padre al no ser capaz de tener conversaciones como las que tenía antes con su hijo y se explora por qué es importante para Ed mantenerse conectado con su hijo a pesar de que las drogas estén intentando interferir en esa relación.

Entonces, Ed y el terapeuta intercambian lugares con el equipo reflexivo. Al escuchar a Ed, un miembro del equipo reflexivo, Harry, se ha emocionado con la imagen que ha surgido en su mente de Ed permaneciendo al lado de su hijo mientras las drogas (a las que en esta imagen ve como un monstruo terrible) intentan buscar la forma de separarles. Harry no está del todo seguro de por qué le emociona tanto esta imagen. Tiene dos hijos y se imagina que debe tener algo que ver con la relación con ellos aunque no entiende muy bien cómo. Cuando es su turno para hablar, da vacilante su descripción de la imagen al grupo, añadiendo que quería hacerlo por la fuerza de la emoción que estaba sintiendo. Mandy, que trabaja con Harry y sabe lo importante que es su relación con sus hijos para él, le preguntó a Harry una serie de preguntas mientras que Ed y el terapeuta escuchan.

*Mandy:* ¿Qué cosa en concreto de lo que ha dicho o hecho Ed te ha conectado con esa imagen que te surgió?

*Harry:* Pues supongo que me estaba dando cuenta de lo firme que estaba Ed frente a la dureza de la influencia de las drogas y eso es lo que más me ha llegado. Y



que ha dicho una frase que recordaré durante mucho tiempo, ha dicho “nunca dejaré que ellas [las drogas] me convenzan de que no es mi hijo”.

*Mandy:* Y, ¿qué hay en tu vida que te conectó tan fuertemente con este aspecto de la historia de Ed?

*Harry:* Bueno, ya sabes que tengo dos hijos de edades similares a las de los hijos de Ed y, aunque las drogas no son una parte importante de su vida de la forma en la que lo son para el hijo de Ed, sólo sé que querría ser capaz de tener tan claro como lo tiene él, que siempre serían mis hijos sin importar por lo que pasen en la vida o el dolor que me pueda causar. Y supongo que me estaba dando cuenta de lo que puede suponer agarrarse a esta sensación de conexión durante algo como la influencia de las drogas.

*Mandy:* ¿Qué crees que está implicando Ed para hacer esto?

*Harry:* ¡Puf! Mucho. Supongo que apertura con su hijo. No juzgarle como mala persona pero ser claro en cuanto a su postura frente a las drogas. Amor, mucho amor y supongo que saber que su hijo puede salir de esto pero que necesitará apoyo para hacerlo. Todo lo que creo que es importante para mí sobre ser padre.

*Mandy:* Y ¿qué diferencia crees que hará para ti y tu relación con tus hijos haber escuchado y presenciado todo esto en Ed?

*Harry:* Sé que ahora hay una imagen ahí a la que me aferraré cuando algo grave se interponga entre mis hijos y yo y que esa imagen me hará asegurarme de que cualquiera que sea el problema, estaré en contacto con esta creencia de que mis hijos son mis hijos y nada podrá interponerse a ello.

Cuando a Ed se le dio la oportunidad de hablar sobre lo que las reflexiones de Harry y de otros miembros del equipo habían significado para él, dijo que se sentía más seguro sobre las decisiones que estaba tomando. Habló de cómo estaba orgulloso de que algo sobre él y su hijo pudiera ser una aportación para Harry, y que llevaba mucho tiempo sin tener esa sensación de orgullo. Sabía que se iría de esta sesión con un sentido renovado de esperanza y que, de alguna manera, era tarea suya mantenerse aferrado a esa esperanza mientras su hijo se enfrentaba a estas dificultades. Dijo que le resultaría más fácil sentir esa esperanza si recordaba las palabras de Harry.

Cuando los testigos externos están dando sus respuestas, una consideración importante es que lo que están diciendo sea en beneficio de la persona que está haciendo la consulta. Mientras que los testigos externos a veces hablan de aspectos de su vida que explican de qué forma y por qué un comentario en concreto les ha impactado, es responsabilidad de los testigos externos como grupo asegurarse de que la conversación se mantiene centrada en la persona que consulta al terapeuta. En el ejemplo anterior, Mandy tuvo cuidado de que lo que decía Harry estuviera ligado directamente a las cosas que había dicho antes Ed.

Cuando los testigos externos responden de esta manera, están haciendo conexiones entre sus vidas y la vida de quien hace la consulta. No son cualquier tipo de conexión, sino conexiones deliberadas en torno a valores y compromisos

compartidos. Por ejemplo, Harry asoció su vida a las historias contadas por Ed, en relación a ciertos compromisos con la paternidad, determinadas formas de relacionarse como padre. En el primer ejemplo de este artículo, los vínculos se establecieron entre la forma de Georgie de estar en el mundo con determinación, y esa misma determinación en la amiga de su madre para curarse de una enfermedad infantil. Construir estas conexiones alrededor de temas compartidos contribuye poderosamente a una descripción más rica de las historias alternativas y las conclusiones de identidad. Por ejemplo, el sentido de determinación de Georgie se enriqueció con una historia y conexiones con otras personas. Esto la sostuvo y ayudó en sus esfuerzos para recuperarse del trauma. Y la sensación de Ed de verse como un padre implicado se describió de forma más rica. Oír las reflexiones de Harry supuso un reconocimiento poderoso para Ed de cómo sus acciones estaban relacionadas con lo que representaba para él ser padre. Esto fue muy reparador.

En resumen, cuando pensamos en las respuestas de los testigos externos en términos de resonancia y transporte, estas son algunas consideraciones que tener:

- ¿Qué me ha afectado o emocionado?
- ¿Qué hay en mi vida o experiencia que contribuyó a que me emocionara de esta forma?
- ¿A dónde me he “transportado” en cuanto a mi pensamiento o experiencia de vida?
- ¿Cómo ha cambiado mi vida por haberme “transportado” a este nuevo lugar?

Cuando un terapeuta ha invitado a personas a ser testigos externos de determinadas conversaciones, éstas son también el tipo de preguntas que él/ella hará a estos testigos externos para mantener sus reflexiones bien enfocadas.

## **6. ¿Cuáles son los riesgos más comunes de la práctica con testigos externos y cómo se pueden evitar? ¿Alguna pista útil sobre éstos?**

Hay una serie de destrezas implicadas en la práctica de testigos externos. Dependiendo de la experiencia y el entrenamiento del grupo de testigos, o bien el terapeuta asume la responsabilidad de preparar el grupo para ser testigos externos y luego entrevistarles para construir respuestas útiles, o bien, si el grupo tiene más experiencia, los miembros asumen la responsabilidad por los otros y por el proceso, redirigiendo las respuestas menos útiles y haciendo preguntas que puedan llevar a respuestas más útiles.

Aquí hay algunas claves en relación a los problemas que se pueden encontrar las personas que se inician en la práctica de testigos externos. Se han recopilado a partir de las respuestas de distintos terapeutas:

- **Evitar el aplauso**

A veces tengo que recordar que, aunque la práctica con testigos externos tiene mucho que ver con reconocer y valorar conocimientos, habilidades, valores y compromisos de aquellos que consultan, no consiste en aplaudirles. Encuentro que es

fácil caer en señalar lo positivo o felicitar a las personas en todos los pasos que den. Mientras que mi intención al hacerlo es buena, me he encontrado con que a veces el aplauso se puede percibir como condescendiente o, incluso, paternalista.

Cuando felicito o aplaudo algo, es como si todavía estuviera decidiendo qué es un paso positivo, como si de alguna manera estuviera en posición de decidir cuál es la manera adecuada. Cuando aplaudo el comportamiento de alguien es una forma de juzgarlo. Estoy juzgando la conducta de la persona como buena, pero esto implica algunos estándares en contra de los cuales estoy juzgando esa conducta. También implica la posibilidad de que la persona pueda fallar a la hora de intentar alcanzar estos estándares. Quizá en otro momento estaré o diciendo que lo han hecho mal o dándolo a entender con mi silencio. Esto puede llevar a la persona a querer complacerme alcanzando *mis* estándares o valores. Esto puede incluso invitar inadvertidamente a las personas a auto-juzgarse o auto-supervisarse en relación a mis estándares y valores.

El aplauso también lleva consigo un mensaje de mi posición en relación a ellos: estoy en la posición de juzgar sus acciones y, por lo tanto, de alguna manera es como si me situara por encima de ellos; el aplauso puede entenderse como una conducta paternalista o como una expresión de superioridad. Esto es lo que encuentro más difícil del hecho de ser testigo externo, recordar que no hay que felicitar tanto como hablar de lo que ha significado para mí oír la historia de alguien, hablar de por qué y describir cómo me ha emocionado, apoyado o inspirado en algún aspecto de mi vida o trabajo.

Obviamente el aplauso tiene sus momentos: un pianista que acaba un recital se quedaría dolido si no hubiera aplauso. Sin embargo, en el contexto de la terapia y en muchos otros contextos, intento evitar el aplauso y buscar otras prácticas diferentes de reconocimiento (reconocer los efectos positivos que las vidas de otros tienen sobre la mía propia y por qué). A cambio, he encontrado que las personas a mi alrededor aceptan mi reconocimiento (a menudo las alabanzas se suelen ignorar rápidamente) y que esta aceptación encaja mejor con cómo me gusta relacionarme con los demás. Pero aún es un desafío a veces, es algo en lo que sigo trabajando. Siempre que estoy en un equipo reflexivo les pido a otros miembros del equipo que me hagan preguntas si empieza a sonar como que me estoy metiendo de nuevo en el aplauso.

- **Salirse del papel de dar consejo**

Si no tengo cuidado, me encuentro a mí mismo queriendo dar consejo a la persona que acaba de hablar, o “resolver” el problema. A veces llego incluso a formular mi consejo en forma de pregunta, como “me pregunto si Jane ha pensado en hacer esto...?”, pero en realidad no es una pregunta, sino una afirmación de que “creo que Jane debería hacer esto”. He llegado a la conclusión de que tiendo a hacer esto cuando alguien me ha contado algo con lo que me siento muy identificado. Ahí es cuando es más probable que aconseje. Es como si, por haber pasado por algo similar, ¡de pronto sé qué sería lo mejor para la persona! Pero no quiero ponerme en la posición de experto en la vida del que está contando la historia. Ahora, cada vez que soy testigo de una historia que me resulta especialmente poderosa, me recuerdo a mí

mismo no dar consejos sino hablar de por qué lo encontré conmovedor. También sé que puedo confiar en otros miembros del equipo para hacerme preguntas sobre esto.

- **Prestar atención a historias alternativas**

El papel de un testigo externo es orientar sobre todo a las historias preferibles, las historias alternativas en la vida de alguien. Si una persona ha descrito momentos difíciles y también algunos acontecimientos extraordinarios, entonces es nuestra responsabilidad centrar todas nuestras energías en la historia alternativa que está surgiendo. Aunque esto no significa que ignoremos las dificultades (es importante que encontremos el modo de reconocerlas de forma significativa), significa que tenemos que ser conscientes de no dejarnos arrastrar y acabar hablando sólo acerca de los problemas. Sé que hago esto a veces, pero estoy mejorando últimamente!

- **Construir el trabajo en equipo**

Como en cualquier otro contexto, puede llevar un tiempo desarrollar el trabajo de equipo como testigos externos. A veces todo el mundo quiere dar su punto de vista en lugar de contribuir haciendo preguntas a otros miembros o intentando construir una conversación en el equipo.

Si tienes un equipo grande, a menudo no hay tiempo para que todos intervengan. Mientras que al principio yo siempre estaba intentando dar mi opinión, últimamente me he dado cuenta de que es más interesante asegurarnos de que damos una buena respuesta colectivamente como testigos externos. Esto significa que estoy más pendiente de construir basándome en los comentarios de otros, de hacer preguntas, de intentar generar una conversación. También soy más consciente de que si escucho con interés, mi presencia es significativa. Mi contribución individual no es tan importante como la colectiva.

- **Estar pendiente de cuánto hablo**

Cuando estoy nervioso a veces hablo demasiado. Me meto en monólogos, y alargarse no es una buena idea cuando eres un testigo externo. Es muy fácil que un discurso largo suene a que lo sabes todo y a que le dices a la persona qué hacer. Para reducir el riesgo de hablar en exceso, siempre cuento con que si me extiendo demasiado, otro testigo externo puede interrumpirme preguntándome algo para que el proceso reflexivo sea más una conversación que una serie de discursos.

- **Dejarme llevar por mi propia historia**

Recuerdo una vez que la persona que era entrevistada habló de su experiencia de soledad cuando era pequeña y, cuando llegó el momento de nuestras respuestas, ¡me perdí! Hablé de mis propias experiencias de soledad y lo que habían supuesto para mí. Pero no estaba vinculándome con la historia alternativa de la persona y no estaba ni siquiera diciendo cómo me había visto transportado por lo que había dicho. Simplemente estaba contando mi historia y de algún modo se había hecho el centro de la conversación. A posteriori puede parecer embarazoso, pero es bastante común. Es algo de lo que ahora hablo siempre en los grupos de entrenamiento. Es responsabilidad de todo el grupo de testigos externos asegurarse de que esto no

ocurra. Si alguien se está dejando llevar por su propia historia, que puede ocurrir, está en manos de los otros miembros hacer preguntas para volver a traer el foco a la persona por cuya vida e historia estamos ahí.

- **Recordar la historia**

Una de las cosas más importantes de las conversaciones terapéuticas implica trazar historias; las historias que explican por qué ciertas cosas son importantes en nuestras vidas. Felicitar a alguien por sus acciones no explica en términos de historia por qué su relato ha significado algo para mí. Intento seguir concentrado en el rol de la historia a la hora de hacernos lo que somos. Intento recordar que tengo que asociar lo que digo de mis historias de vida a las cosas importantes que dice la persona que consulta.

- **Tener cuidado de no imponer valores**

Una de las cosas que encuentro que necesito prestar especial atención es asegurarme de que mis reflexiones no están reproduciendo sin querer las “normas” de nuestra sociedad, en lugar de responder a lo que la persona ha dicho sobre sus propios valores. Lo que quiero decir es que a veces es fácil dar por hecho que la persona estaría encantada con un hecho en particular o que le gustaría lograr una meta en particular, cuando en realidad no lo han dicho claramente. Necesito recordar que todos tenemos formas distintas de vivir la vida. Si doy por sentado que alguien quiere lo que yo querría o que sueña lo que yo sueño, puedo meter la pata en mi respuesta como testigo externo. Lleva mucha práctica seguir deconstruyendo los supuestos en base a los que vivo mi vida, pero hacerlo ayuda a mi trabajo como testigo de las vidas de otras personas. Me comprometo más a referirme únicamente a los valores y esperanzas de los que la persona ha hablado o, al menos, a no asumir ningún valor que la persona no haya hecho explícito.

- **Evitar comparar reflexiones**

Cuando la persona que consulta tiene la oportunidad de reflexionar sobre qué respuestas de los testigos externos han significado más para ella, encuentro que es importante recordar que no se trata de hacer una evaluación o juicio de la valía o las habilidades de los testigos externos. Como testigos externos, no sabemos qué imágenes o asociaciones serán más significativas para la persona de cuyas historias somos testigos. Esto forma parte de lo impredecible del proceso. El terapeuta hará preguntas sobre por qué ciertas respuestas de los testigos externos han sido significativas, y esto es parte del proceso de re-autoría de la vida y la identidad de la persona. Así como hay ciertas destrezas que aprender y algunos esquemas o mapas a seguir, intento recordar que no nos es útil como testigos externos entrar en competitividad o comparación sobre el valor relativo que se da a nuestras reflexiones!

- **Pensar en qué es lo que hay que escuchar**

Cuando me siento tras el espejo unidireccional, a veces parece que están pasando tantas cosas que no sé a qué atender y escuchar. He encontrado muy útiles algunas preguntas a modo de recordatorio desarrolladas por Marilyn O'Neill. Ahora, cuando estoy tras el espejo unidireccional, intento preguntarme:

- ¿Qué es lo que más valoro (o no valoro lo suficiente) sobre lo que podría suponer vivir la historia que se está contando y en el contexto en el que se ha vivido?
- ¿De qué manera esta historia me desafía o mueve mi vida hacia delante?
- ¿De qué manera la historia del narrador me conmueve, me anima, me inspira?
- ¿Qué hay en el desarrollo de esta historia (valores, intenciones, principios) que me gustaría tener más en cuenta o incluso introducir en mi vida?

Estas preguntas me ayudan a orientarme en la historia que se está contando para prepararme para dar una buena reflexión.

- **Confidencialidad y privacidad**

En nuestro lugar de trabajo hemos pensado mucho sobre la cuestión de confidencialidad y privacidad. Históricamente, estaba la idea de que cualquier cosa de la que se hablara en una sesión de terapia debía permanecer confidencial (excepto quizá para supervisores o en caso de daño potencial a uno mismo o a otros). Sin embargo, al darnos cuenta del valor que tiene un público de gente o de testigos para las historias alternativas de la vida de las personas, tuvimos que reconsiderar esta idea. En nuestro trabajo con jóvenes, nos hemos dado cuenta de lo significativo que resulta tener testigos externos que escuchen las historias de estos jóvenes y cómo esto implica una poderosa validación de sus habilidades, modos de vivir y también de sus esperanzas y sueños.

Cuando una persona joven ha dado unos pasos positivos en su vida, por ejemplo a la hora de aprender cosas nuevas o al reclamar una relación que había sufrido a causa del consumo de sustancias, nos interesa encontrar la forma de que estas “buenas noticias” circulen (a través de los testigos externos, de arte, de vídeo, de canciones). El planteamiento convencional de la confidencialidad del terapeuta podría limitar la distribución de estas historias de “buenas noticias”.

Donde estamos ahora es en que, antes de cualquier práctica con testigos externos, nos tomamos el cuidado de negociar de qué se hablará y de qué no después de la sesión. Por el hecho de que las conversaciones en las que participan los testigos externos les conmueven, a menudo querrán poder hacer referencia a esas conversaciones con otras personas de su vida, así que hablamos de cómo pueden hacer esto evitando identificar a la persona y protegiendo su privacidad. Puede haber numerosas repercusiones a partir de una única sesión de testigos externos. La persona en el centro de la conversación tendrá con suerte nuevas direcciones a explorar y puede que quiera compartir lo que ha hablado con otros miembros de la familia y amigos. Los miembros del grupo de testigos externos pueden también haber llegado a nuevas conclusiones sobre sus vidas, sus historias y sobre lo que es importante para ellos, por lo que también querrán hablar de esto con las personas que les importan. Puede que se decida mantener la confidencialidad de los nombres de los participantes, así como cualquier otra característica que los pueda identificar, pero los temas y los resultados de la conversación se pueden compartir más ampliamente.

Éstas suelen ser valiosas conversaciones que tienen lugar al principio de la conversación y también al final, cuando se puede reflexionar sobre lo que ha emergido

en la conversación por su relevancia potencial para todos los implicados y para cualquier audiencia más amplia que las personas quieran considerar.

## **7. ¿Cuáles son los diferentes contextos en los que tiene lugar el trabajo con testigos externos?**

Como hemos mencionado antes, los testigos externos pueden ser profesionales, amigos, la pareja, uno de los padres o el hijo de la persona que viene a consulta. De forma alternativa, pueden ser estudiantes o alumnos en formación. Hay muchas maneras y contextos en las que se pueden emplear prácticas con testigos externos. Aquí hemos intentado ofrecer un acercamiento a la variedad de formas en que se puede llevar a cabo.

- Yo valoro el disfrute que a menudo acompaña la práctica con testigos externos. Recuerdo una niña con la que estuve trabajando. Su nombre era Pearl, tenía cuatro años y tenía problemas al controlar sus “lágrimas extras” (aquéllas de las que había decidido que podía prescindir). El día que decidió que quería esas molestas lágrimas fuera de su vida, recordé a una niña de la misma edad, Millie, que se había enfrentado a un problema similar en su vida. Mientras que Pearl y su madre estaban en mi despacho, les pregunté si querían que llamara por teléfono a Millie. Sorprendidas, escucharon con el teléfono en altavoz cómo le contaba a Millie lo que ocurría con Pearl. Millie era un testigo externo muy cuidadoso y le hice preguntas de tal manera que contara su propia historia de cómo había superado un problema similar. Podíamos oír la excitación en su voz al ser capaz de ofrecerle algo a Pearl. Éste acabó siendo un punto de inflexión para Pearl, a la vez que el comienzo de una amistad entre las dos niñas. Ahora se envían dibujos y notas la una a la otra con regularidad.
- Actualmente, estamos intentando crear un grupo de testigos externos formado por hombres que en el pasado hayan sido violentos y que actualmente estén en una búsqueda activa de vivir con respeto y cuidado. Aunque tenemos esperanzas de a dónde nos puede llevar esto, también nos estamos tomando nuestro tiempo y cuidado. Esperamos que algún día haya un grupo de hombres a quienes podamos llamar para ser testigos de los pasos que otros hombres están dando para cesar los actos de violencia y abuso.
- Las prácticas de testigos externos pueden ser muy creativas. A veces en reuniones comunitarias que se organizan en torno a la metáfora de la ceremonia de definición, es posible incluir la música y las canciones como parte de la práctica de testigos externos. Las palabras que las personas utilizan en la conversación se pueden transformar en letras de canciones y luego ser cantadas y grabadas. También se pueden hacer actuaciones comunitarias de esas canciones. Cuando las canciones son verdaderos documentos de historias alternativas, pueden traer una esperanza y apoyo significativos. Cuantas más personas vengán a escuchar las grabaciones, es como si más y más gente pudiera presenciar los desarrollos positivos que están teniendo

lugar. El vídeo es otro medio que puede ser utilizado para este propósito. [Para ejemplos, véase [www.dulwichcentre.com.au/CommunityProjects.htm](http://www.dulwichcentre.com.au/CommunityProjects.htm)]

- Como estudiante, agradezco las ocasiones en que he podido participar como testigo externo como parte de un equipo reflexivo. Cuando estas prácticas forman parte del proceso de aprendizaje, se hace explícito que nos estamos beneficiando tanto como las personas que hacen la consulta. Ser claro y abierto acerca de las contribuciones de los clientes en relación a nuestro trabajo como terapeutas es algo que he llegado a apreciar enormemente. En cada sesión en la que he actuado como testigo externo, he aprendido algo sobre mí mismo, sobre este trabajo y sobre ser un buen testigo externo. Me estoy dando cuenta de que hay habilidades que aprender y practicar y que en realidad es muy riguroso. Agradezco la oportunidad de aprender como parte de un equipo.
- Desde mi experiencia, el uso de prácticas de testigos externos puede a veces interrumpir las conversaciones conflictivas. Por ejemplo, cuando se trabaja con parejas, es posible entrevistar a un miembro de la pareja y tener a la otra persona como testigo externo. Después en la siguiente sesión puedes hacer lo mismo pero con los roles cambiados. Esto puede ser muy liberador. Implica que puede darse una conversación con una persona que está sacando a la luz algunos acontecimientos extraordinarios y la historia alternativa. El otro miembro de la pareja tiene la oportunidad entonces de hablar sobre lo que ha sido significativo escuchar y por qué lo ha sido. Creo que esto permite más libertad respecto a lo que se había convertido en discusiones o desacuerdos rutinarios.
- La estructura de las prácticas con testigos externos y las ceremonias de definición se pueden utilizar en muchos contextos, no sólo en la terapia. Por ejemplo, si un lugar de trabajo está teniendo dificultades, es posible mantener una serie de conversaciones en las que algunos trabajadores son entrevistados mientras otros hacen de testigos externos. Un grupo puede ser entrevistado en relación a su rol como trabajador para la empresa, sobre sus esperanzas y compromisos por su trabajo, sobre lo que puede haberlo hecho difícil y sobre lo que les ha servido como apoyo<sup>4</sup>. Estas entrevistas podrían incluir algunas conversaciones de re-membranza<sup>5</sup>. Al otro grupo de trabajadores se le pediría que escuchara la historia de sus colegas y que consideraran los aspectos de las historias que les han tocado o con las que han conectado. El segundo grupo expondría entonces sus reflexiones en una conversación guiada por el terapeuta/ facilitador. A partir de aquí, los roles se intercambiarían, con el segundo grupo convirtiéndose en el grupo entrevistado, cuyas conversaciones escucharía el primer grupo para después reflexionar sobre ellas. Este tipo de prácticas y estructuras crean de forma invariable distintas formas de conversación y permiten a los colegas “llegar a conocer” las esperanzas, compromisos, intenciones e historias de los otros desde un punto de vista nuevo.



## 8. ¿Qué es lo que más disfrutas de las prácticas con testigos externos?

Aquí exponemos algunas de las cosas que hemos oído decir sobre por qué las personas disfrutan con la práctica con testigos externos:

- Las cosas más significativas para mí son las respuestas que escuchamos de las familias. De forma regular escucho a las personas decir cosas como:
  - *No tenía ni idea de que mi vida significara tanto para otras personas.*
  - *Ellos [los testigos externos] han escuchado tan atentamente a lo que he dicho. No puedo creerlo.*
  - *Oír sus comentarios me hace pensar en mi vida de un modo diferente.*
  - *Tenía tanto miedo de hablar sobre mi vida pero ahora sé que no ha sido en vano. Me habéis ayudado todos a sentir que lo que tengo que decir importa (y no tenía ni idea de que lo que yo dijera pudiera resultar tan útil para otros).*
  - *Esto ha sido muy diferente a lo que había esperado. Sentarme y escuchar lo que todos decían ha sido muy especial. Me da qué pensar.*

Más allá de esto, sin embargo, veo los cambios que las personas llevan a cabo en sus vidas después de estas sesiones. Pienso que tiene mucho que ver con el hecho de que los testigos externos contribuyen a una rica descripción de las historias alternativas de la vida de las personas. Cuando alguien en un principio reconoce los pasos que ha estado dando para recuperar su vida de las consecuencias del abuso, después de una reflexión de los testigos externos estos pequeños pasos parecen mucho más significativos, no porque se hayan exagerado, ni tampoco porque se haya descrito a la persona como una especie de héroe, sino simplemente porque se han establecido vínculos entre las esperanzas de la persona para su vida y las esperanzas que otras personas tienen para las suyas. Se establecen asociaciones entre las historias. En lugar de estar aislado al ir dando estos pequeños pasos, ahora está ligado a todas las otras personas que están decididas a vivir sus vidas de cierta manera. Hay un público ahora para estos pasos, hay personas para quienes estos pasos han sido significativos y han explicado por qué es así y la diferencia que supondrá en su vida y su trabajo. Simplemente, disfruto de los cambios que se hacen posibles una vez que hay testigos para los pequeños pasos.

- Una de las cosas que disfruto es que estas prácticas pueden descentrar el foco de nosotros como terapeutas. Aunque la responsabilidad de asegurar que todo vaya bien recaerá sobre nosotros y aunque estemos involucrados activamente en la preparación y en que todo siga su curso, hay algo encantador en cuán descentrados nos volvemos en este proceso. Esto es especialmente cierto cuando los testigos externos son amigos o familiares de la persona que consulta. Muchas veces en mi trabajo se localiza a un testigo externo a través de una conversación de remembranza. Si hemos identificado una figura en particular que se alegraría de los pasos que está dando una persona o que sería a la que menos le sorprendería que pudiera dar estos pasos, entonces es un candidato ideal para convertirse en un testigo externo. A menudo esto incluye trabajo de detective! Puede que necesitemos localizar una figura

influyente en la vida de la persona que no haya visto desde hace años. Estas personas suelen estar encantadas de que se les pida ser testigos de los pasos que la persona está dando ahora en su vida. Y estas consultas suelen ser muy conmovedoras. De hecho, debo decir que estos encuentros representan lo más destacado de mi trabajo.

- Para mí, un testigo externo es una persona (o grupo) que escucha una historia en particular, una historia de ayuda, y la hace más visible. Me intriga la historia, así que reunirnos como grupo para oír historias alternativas es un gran placer para mí. Cada vez, también me hace pensar en mi propia historia de forma diferente. Porque es parte del proceso para mí identificar por qué cierta imagen me ha resonado tan fuertemente, lo que significa que estoy constantemente reconectándome con mi propia historia y, más importante, con los aspectos de mi historia que más aprecio.
- Así como he oído a algunas personas decir que involucrar a testigos externos es un derroche de recursos (y que nunca se debería tener más de un terapeuta en una sesión con una familia), esa no es mi experiencia. De hecho, es más bien lo contrario! Los cambios que pueden ocurrir como resultado de una única sesión con testigos externos puede ser literalmente el equivalente a muchas sesiones individuales. Es más, hacer de testigo externo puede ser muy reparador para los trabajadores. Este modo de terapia puede ser, en mi experiencia, un antídoto para el burnout! Lejos de ser una pérdida, estas sesiones son estimulantes. Llevan a las familias a tener más medios, en cuanto a cómo entienden sus vidas ligadas a ciertos compromisos, ideales y cómo éstos a su vez se vinculan con las vidas de otros.
- Tener testigos transforma el relato de una historia en una experiencia. Tener un grupo de testigos, sobre todo dentro de la estructura de la ceremonia de definición, convierte la terapia un poco más en un ritual o incluso en una actuación. No es una actuación en la que las personas se aprendan diálogos o intenten estar en el centro del escenario, sino una actuación de las diferentes historias, con cuidado de cómo lo hacemos. En cierto modo, como testigos externos, somos a la vez testigos y participantes en la actuación de las historias de las vidas de las personas. Somos un público para las historias positivas de la vida de las personas, pero también estamos involucrados en el re-contar esas historias, asociándolas a otras historias. Me interesa esto y cómo ayuda a pensar en nuevas posibilidades para aquellos que están luchando con los efectos de ciertos problemas.
- Aquí en Sudáfrica<sup>6</sup>, esta práctica parece encajar bien en lo que se llama “Ubuntu” (un modo de vivir que enfatiza las relaciones de cuidado entre personas). Nos interesa mucho cómo ciertas prácticas de testigos pueden contribuir a la creación de comunidades sanas. Cuantas más personas se implican como testigos positivos de las vidas de otros, mayor solidaridad y cuidado colectivo se desarrolla y menos personas se harán dependientes de la terapia individual.

- De lo que más disfruto como terapeuta es de que no trabajo solo. Cuando estoy hablando primero con la persona que ha venido a consultarme, sé que hay un equipo entero detrás del espejo unidireccional que también está aquí para que esto funcione. Mientras que yo haga un buen trabajo en crear un espacio para que el equipo escuche algunos acontecimientos extraordinarios y los comienzos de una historia alternativa, será muy probable que sus respuestas engrosen esta historia, que se evoquen muchas asociaciones e imágenes. Este es un proceso creativo y fluido del que disfruto. Y me gusta ser parte de un equipo.
- Supongo que trabajamos con historias. De eso se trata. Como testigo externo, soy un testigo apreciativo de las historias de la vida de alguien. Cuando luego ofrezco mis reflexiones, no estoy expresando ningún conocimiento sobre el que cuenta la historia (la persona que consulta), sino que estoy ofreciendo una opinión personal, tentativa, de la historia que él/ella nos ha contado. Me encantan las historias (el guión, los personajes, las idas y venidas). Me encanta ver cómo pueden surgir resonancias tan diferentes a partir de una única historia. Después, depende de la persona protagonista de la consulta decidir qué es más relevante y útil para sí misma. Trabajar con historias de una forma que da prioridad a la experiencia de la persona que ha venido a terapia es un trabajo fantástico.
- Creo que estas prácticas también marcan una diferencia en la vida de los terapeutas. Proporcionan un marco en el que podemos reconocer cómo estas consultas tienen efectos reales en nuestras propias vidas y pensamiento, sin usurpar el rol principal de la terapia, que es prestar atención y en cierto modo transformar la experiencia de aquellas personas que buscan terapia. Desde el rol de testigo externo, los terapeutas podemos reunirnos y colaborar con otros de forma que reconozcamos y validemos las historias de nuestras propias vidas. Esto ha sido muy refrescante para mí como terapeuta.

### **Últimas palabras**

Bueno, de momento eso es todo. Hay mucho que decir sobre la práctica de testigos externos, que puede tener lugar de muchas formas. Puede que haya un único testigo externo, quizá una persona que haya sido evocada en una conversación de remembranza anterior, o puede haber todo un equipo. Estas prácticas pueden usarse en contextos de terapia con individuos, parejas y familias, o en reuniones comunitarias o eventos más amplios. Los testigos externos son un aspecto clave en la terapia narrativa. No es simplemente un añadido. Una de las cuestiones clave en las que se basa la práctica narrativa es que nuestras identidades se forman en relación con otros. Cuando alguien está intentando crear nuevas historias sobre su vida, historias libres de los efectos limitantes de diversos problemas, entonces se requerirán los testigos (testigos que puedan validar y autenticar los pasos dados, las habilidades y los conocimientos que esto ha requerido, las intenciones y esperanzas implicados, y que puedan asociar las vidas de distintas personas en torno a temas compartidos). Como escribió Dean Lobovits: “Se requiere un público o audiencia para resolver un

problema” (Lobovits et al. 1995, p. 255). Así lo entendemos nosotros también. Los testigos externos son el público necesario para resolver problemas.

### **Sobre estas preguntas y respuestas**

Nos gustaría hacer un reconocimiento hacia todos aquellos que nos enviaron las respuestas a partir de las que se ha creado este texto: *Marilyn O’Neill, Hugh Fox, Gaye Stockell, Anne Schober, Jeff Zimmerman, Emily Sued & Dirk Kotzé*. También nos gustaría reconocer la labor de edición y redacción de *David Denborough* que ha hecho posible el resultado final de este texto.

### **Notas**

1. Ver “Reflecting Teams Edition” de *Gecko: A Journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice*, 1999, Vol. 2.
2. Para leer sobre cómo estructurar las ceremonias de definición, ver White (1995 & 1997).
3. Para leer sobre cómo las ceremonias de definición pueden estructurar reuniones comunitarias, ver el listado de lecturas adicionales al final de este artículo.
4. Estas preguntas y este ejemplo son de Gaye Stockell.
5. Para leer más sobre conversaciones de remembranza, ver White (1997) y Russell & Carey (2002).
6. Esta reflexión es de Dirk Kotzé, que vive y trabaja en Sudáfrica.

### **Referencias**

- Andersen, T. 1987: ‘The reflecting team: Dialogue and meta-dialogue in clinical work.’ *Family Process*, 26:415-428.
- Lobovits, D. H., Maisel, R. & Freeman, J.C. 1995: ‘Public practices: An ethic of circulation.’ In S. Friedman (ed), *The Reflecting Team in Action: Collaborative practice in family therapy* (pp.223-256). New York: Guilford.
- Myerhoff, B. 1982: ‘Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering.’ In J. Ruby (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.’ In V. Turner & E. Bruner (eds), *The Anthropology of Experience*. Chicago: University of Illinois Press.

- Russell, S. & Carey, M. 2002: 'Re-membering: responding to commonly asked questions.' *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, No.3.
- White, M. 1995: 'Reflecting teamwork as definitional ceremony.' In M. White: *Re-Authoring Lives: Interviews and essays* (pp.172-198). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. 1997: 'Re-membering and definitional ceremony.' In M. White: *Narratives of Therapists' Lives* (pp.3-114). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. 1999: 'Reflecting-team work as definitional ceremony revisited.' *Gecko*, 2:55-82. Re-published in White, M. 2000: *Reflections on Narrative Practice: Essays and interviews*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. 2002: 'Definitional ceremony and outsider-witness responses.' Workshop Notes: [www.dulwichcentre.com.au](http://www.dulwichcentre.com.au) August 23rd 2002.

### **Lecturas adicionales**

#### **Equipos reflexivos en terapia familiar**

- Andersen, T. 1987: 'The reflecting team: Dialogue and meta-dialogue in clinical work.' *Family Process*, 26:415-428.
- Friedman, S. (ed) 1995: *The Reflecting Team in Action: Collaborative practice in family therapy*. New York: Guilford. 22

#### **Descripciones antropológicas de testigos externos y ceremonia de definición**

- Myerhoff, B. 1982: 'Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering.' In J. Ruby (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.' In V. Turner & E. Bruner (eds), *The Anthropology of Experience*. Chicago: University of Illinois Press.

#### **Uso de los testigos externos dentro de la terapia narrativa**

- White, M. 1995: 'Reflecting teamwork as definitional ceremony.' In M. White: *Re-Authoring Lives: Interviews and essays* (pp.172-198). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. 1999: 'Reflecting-team work as definitional ceremony revisited.' *Gecko*, 2:55-82. Re-published in White, M. 2000: *Reflections on Narrative Practice: Essays and interviews*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. 2002: 'Definitional ceremony and outsider-witness responses.' Workshop Notes: [www.dulwichcentre.com.au](http://www.dulwichcentre.com.au) August 23rd 2002.

'Reflecting Teams Edition' of *Gecko: A journal of deconstruction and narrative ideas in therapeutic practice*, 1999 Vol. 2.

### **Uso de los testigos externos en encuentros comunitarios**

'Reclaiming our stories, reclaiming our lives.' (*Dulwich Centre Journal* 1995 No.1)

'Speaking out and being heard' (*Dulwich Centre Newsletter* 1994 No.4)

'Living positive lives: A gathering for people with an HIV positive diagnosis and workers within the HIV sector.' (*Dulwich Centre Journal* 2000 No.4)