

1-8

## ¿QUE ES LA TERAPIA NARRATIVA?

Una introducción

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

Por Marta Rivera

### INTRODUCCIÓN

La terapia narrativa busca un acercamiento respetuoso, no culposo de la terapia y el trabajo comunitario, la cual centra a la persona como expertos en su vida.

Ve el problema separado de las personas y asume que las personas tienen muchas habilidades, competencias, convicciones, valores, compromisos y capacidades que los asistirá a reducir la influencia del problema en sus vidas.

Entre otros, hay dos principios importantes:

Mantener un estado de genuina curiosidad

hacer preguntas de las que realmente no se sabe la respuesta.

#### **Posibilidades para las conversaciones**

He escrito este libro en secciones esperando que así sea más fácil de entender. En lugar de seguirlo como una receta, la cual debería seguirse en un orden particular, invito que te acerques como si fuera una gran variedad de delicias de las cuales puedes elegir.

Cuando una persona me consulta, a veces pienso en las posibles direcciones que la conversación pueda tomar como si fueran un camino o un viaje. Hay muchos caminos que se cruzan, intersecciones, rutas de acceso, pistas de donde se puede escoger. Con cada paso, emerge un nuevo cruce aparece, -hacia delante, hacia atrás, a la derecha, a la izquierda, en diagonal, en diferentes grados. Con cada paso que doy con la persona que me consulta, estamos abriendo posibles direcciones. Podemos escoger a dónde ir y qué dejar atrás. Siempre podremos tomar un camino diferente, volver a trazar nuestros pasos, ir hacia atrás, repetir un camino, o mantenernos en el mismo camino por un tiempo. Al inicio del camino, no estamos seguros/as en donde terminará ni qué habremos descubierto.

Las posibilidades descritas en este libro son como caminos, pistas y carreteras de un viaje. Cada pregunta que un terapeuta narrativo hace es un paso en el camino. Se pueden tomar todos los caminos, algunos de los caminos o caminar por uno solo camino por algún tiempo antes de cambiar hacia otro. No hay una manera "correcta" de ir - simplemente hay muchas direcciones posibles de donde escoger.

#### **Colaboración**

Muy Importante, la persona que nos consulta juega un papel significativo en mapear la dirección del camino. Las conversaciones narrativas son interactivas y siempre en

colaboración con la persona que consulta al terapeuta. El/la terapeuta busca entender lo que es de interés para la persona que lo consulta y como el camino se ajusta a las preferencias de quien lo consulta. Con frecuencia escucharas, por ejemplo que un terapeuta narrativo pregunte:

- ¿Qué te parece esta conversación?
- ¿Seguimos hablando de esto o hay algo más que te interese?
- ¿de esto quieres hablar?
- Me pregunto si estarás más interesado en que te pregunte sobre este tema o si deberíamos enfocarnos en X, Y, o Z (siendo X, Y, Z, otras opciones).

De esta manera, las conversaciones narrativas están guiadas y dirigidas por los intereses de las personas que consultan los/las terapeutas.

### **Resumen:**

Antes de continuar con las maneras narrativas de trabajar, hagamos un breve resumen de lo que hemos considerado hasta ahora:

- La terapia narrativa busca un acercamiento respetuoso, no culposo en la terapia y el trabajo comunitario, el cual centra a las personas como expertas en sus propias vidas.
- Ve los problemas separados de las personas y asume que las personas tienen talentos, habilidades, competencias, convicciones, compromisos, que los asistirá a cambiar la relación con los problemas en sus vidas.
- La curiosidad y el deseo de hacer preguntas de las que genuinamente no conocemos las respuestas es un principio importante en este trabajo.
- Hay muchas direcciones posibles que las conversaciones pueden tomar (no hay una sola dirección correcta).
- La persona que consulta a la terapeuta juega un papel significativo en determinar la dirección a seguir.

Parece apropiado empezar cualquier exploración de la terapia narrativa con la consideración de lo que significa las "narrativas" o "historias" o "relatos" en nuestras vidas.

## **Capítulo 1**

### **ENTENDER Y VIVIR NUESTRAS VIDAS ATRAVÉS DE HISTORIAS**

La terapia narrativa es a veces conocida como la que involucra conversaciones de "re-autoría". Como esta descripción sugiere, las historias son centrales en el entendimiento de las maneras narrativas de trabajar.

La palabra "historia"<sup>1</sup> tiene diferentes asociaciones y entendimientos para todas las personas. Para los terapeutas narrativos, las historias consisten en:

- Eventos/hechos/sucesos
- Ligados en una secuencia
- A través del tiempo
- De acuerdo con un tema/trama (plot)

Como humanos, interpretamos. Todos tenemos experiencias diarias de hechos a los que buscamos la manera de darles significado. Las historias que tenemos acerca de nuestras

---

<sup>1</sup> "Story" la palabra textual en español se puede traducir como historia, relato, narración.

vidas están creadas a través de ligar ciertos sucesos juntos en una secuencia particular a través de un periodo de tiempo, y encontramos una manera de explicarlas o para que tengan sentido. Este significado forma el tema de la historia. Le damos significado a nuestras experiencias constantemente al ir viviendo nuestras vidas. Una narrativa es como un hilo que teje los sucesos juntos, formando una historia.

Todos tenemos muchas historias acerca de nuestras vidas y relaciones que ocurren de manera simultánea. Tenemos por ejemplo: Historias acerca de nosotros, de nuestras habilidades, dificultades, competencias, acciones, deseos, trabajo, éxitos y fracasos. La manera como hemos desarrollado estas historias está determinado por la manera como hemos ligado ciertos eventos, en una secuencia y por haberle atribuido un significado.

### **UN EJEMPLO: LA HISTORIA DE MI MANERA DE MANEJAR**

Podría tener una historia de que soy "buena conductora". Esto significa que puedo hilar juntos un número de sucesos que me han pasado al manejar mi carro. Pongo los eventos ligados en una secuencia particular e interpretarlos como una demostración de que soy una buena conductora. Podría pensar acerca de, y seleccionar algunos para contar la historia, como pararme ante el semáforo en rojo, darle paso a los peatones, obedecer los límites de velocidad, no tener multas, y mantener una buena distancia de los coches. Para hacer esta historia de mi habilidad para manejar, estoy seleccionando ciertos eventos como importantes para que chequen con este tema particular. Al hacerlo, estos eventos se seleccionan sobre otros.

Al irse seleccionando cada vez más eventos y reunirlos en el tema dominante, la historia se enriquece y se amplía. Al ampliarse, otros sucesos de mi habilidad como conductora se recordarán fácilmente y se añadirán a la historia. A través de este proceso, la historia se amplía, se vuelve más dominante en mi vida y será para mi más fácil encontrar más ejemplos de hechos que cheque con el significado que le he dado.

Estos sucesos de mi habilidad para manejar que voy recordando y seleccionando se les da más significado que a otros que no chequen con el tema de buena conductora. Por ejemplo, las veces que no mantuve la distancia adecuada al estacionarme o cualquier otra cosa no son tomadas en cuenta. Se pueden ver como insignificantes o quizá como un accidente a la luz del tema dominante (la historia de la habilidad como conductora). Al recontar las historias, siempre hay sucesos que no se seleccionan, basados en sí checan o no con los temas dominantes.

En este ejemplo, el porqué haya atendido sólo a los buenos sucesos, y el haber construido una historia de ser una conductora competente, se debe a las reflexiones de otros. Sí mi familia y mis amistades me describen siempre como buena conductora, esto hace una gran diferencia. Las historias no se producen aisladas del mundo. Quizá, en este ejemplo, nunca estuve sujeta a exclamaciones que me disminuyeran en base a mi género. ¿Quién sabe?

### **LOS EFECTOS DE LAS HISTORIAS DOMINANTES**

La historia dominante no solo afecta en el presente, sino que tendrá implicaciones para las acciones futuras. Por ejemplo, si me piden que maneje en un nuevo suburbio o que maneje por la noche, mi decisión y mis planes se verán influenciados por la historia dominante de mi habilidad para manejar. Probablemente esté más inclinada a considerar hacerlo si estoy bajo la influencia de que soy una buena conductora que si estoy bajo la influencia de que soy una conductora peligrosa y propicia a accidentes. Por lo tanto, los significados que le doy a

estos hechos no son neutrales en la influencia que tienen en mi vida -constituirán y le darán forma a mi vida en el futuro. Todas las historias constituyen y dan forma a nuestras vidas.

### **VIVIMOS VARIAS HISTORIAS A LA VEZ**

Nuestras vidas son múlti-historiadas. Hay muchas historias sucediendo al mismo tiempo y diferentes historias se pueden contar de los mismos sucesos. Ninguna historia está libre de ambigüedades o de contradicciones y no hay una sola historia que encapsule o maneje todas las contingencias de la vida.

Si tuviera un accidente de carro, o si alguien de mi vida empieza a enfocarse en cada error por pequeño que sea que haya hecho al manejar o si llegará una nueva ley que discriminará de alguna manera a personas como yo, se empezaría a desarrollar una historia alternativa de mi habilidad para manejar. Otros sucesos, las interpretaciones de otras personas sobre estos hechos y mis propias interpretaciones podrían guiarnos a una historia alternativa acerca de mi manejo -de incompetencia o falta de cuidado. Esta historia alternativa también tendría efectos. Por un tiempo podría vivir con diferentes historias acerca de mi habilidad para manejar dependiendo del contexto o de la audiencia. Con el tiempo, dependiendo de una variedad de factores, la historia negativa de mi manejo podría ganar influencia y volverse una historia dominante en mi vida en relación al manejar. Ni la historia de mi habilidad para manejar ni la historia de mi fracaso como conductora está libre de ambigüedad o contradicción.

### **DIFERENTES TIPOS DE HISTORIAS**

Hay muchos tipos diferentes de historias bajo las cuales vivimos nuestra vida y nuestras relaciones -incluyendo historias de nuestro pasado, presente y futuro. Las historias también pueden pertenecer a individuos y/o comunidades. También puede haber historias familiares e historias de las relaciones.

Una persona puede tener una historia de sí mismo como exitosa y competente. Alternativamente pueden tener una historia acerca de ser "un fracaso para tratar nuevas cosas" o como "cobarde" o como "que le falta determinación". Una familia puede tener historias de sí mismos como "cuidadosos" o "bulliciosos" o "arriesgados" o "disfuncionales" o "cercaños". Una comunidad puede tener una historia acerca de ser "aislada" o "políticamente activa" o "fuerte financieramente". Todas estas historias podrían estar ocurriendo al mismo tiempo, y los hechos, al suceder, podrían interpretarse de acuerdo al significado (tema) que domina en el momento. De esta manera, el acto del vivir requiere que nos interese en la mediación entre historias dominantes y las historias alternativas de nuestras vidas. Siempre estamos negociando e interpretando nuestras experiencias.

### **EL CONTEXTO SOCIAL MAS AMPLIO DE LAS HISTORIAS POR LAS CUALES VIVIMOS NUESTRAS VIDAS**

La manera como entendemos nuestras vidas está influido por la variedad de historias de la cultura en que vivimos. Algunas de las historias que tenemos de nuestras vidas tendrán efectos positivos y algunas hechos negativos en la vida en el pasado, presente y futuro. Laura puede describirse como una terapeuta hábil. Ella ha desarrollado esta historia de sí misma de sus experiencias y de la retroalimentación obtenida en su trabajo. Todas estas experiencias han contribuido a darle forma a la historia de sí misma como terapeuta competente, cuidadosa y hábil. Cuando se enfrente a la decisión de un nuevo trabajo en un campo que sea menos familiar para ella, será más probable que acepte porque está influenciada por una narrativa positiva de sí misma. Sospecho que ella tendrá desafíos en su

trabajo con alguna confianza y hablará acerca de su trabajo en maneras que lo describan como enriquecedor.

Los significados que le demos a esos eventos ocurren en una secuencia a través del tiempo no ocurren en el vacío. Siempre hay un contexto en el cual se forman las historias. Este contexto contribuye a la interpretación y a los significados que le damos a los sucesos. El contexto de género, clase, raza, cultura y preferencia sexual son poderosos contribuyentes al tema de las historias bajo las cuales vivimos. La historia de Laura acerca de sí misma como terapeuta hábil, por ejemplo, estarán influenciadas por las ideas de la cultura en que ella viva. Esta cultura tendrá particulares ideas acerca de lo que constituyen las "habilidades" de una terapeuta y la historia de Laura estará formada por estas ideas.

El antecedente de Laura como de la clase trabajadora puede haber contribuido significativamente a las maneras en las que ella encuentra facilidad par hacer conexiones con las personas que la consultan de una diversidad de antecedentes. Su confianza en hablar en situaciones de trabajo puede tener mucho que ver con su historia de estar dentro del movimiento feminista, y también el hecho de ser una profesional australiana blanca, lo cual facilita que las personas escuchen lo que dice.

De esta manera, las convicciones, ideas, y prácticas de la cultura en la cual vivimos influye en gran medida en los significados que hacemos de nuestras vidas.

## **RESUMEN**

Como he ido explicando, las terapeutas narrativas piensan en términos de historias - dominantes y alternativas; temas dominantes y alternativos; hechos o sucesos ligados juntos a través del tiempo que tienen implicaciones para acciones en el pasado, presente y futuro; historias que poderosamente dan forma a nuestras vidas. Los terapeutas narrativos están interesados en reunirse con las personas a explorar las historias que tiene acerca de sus vidas y relaciones. Sus efectos, sus significados y el contexto en el que se han formado y se han escrito.

## **Capítulo 2**

### **LAS HISTORIAS EN EL CONTEXTO TERAPEUTICO**

Pensemos en algunas de las historias que las personas traen al contexto de la terapia. La mayoría decide consultar al terapeuta cuando tiene dificultades o tienen un problema en sus vidas. Cuando se reúnen con la terapeuta, generalmente empiezan hablando de los muchos eventos en la vida del problema por el que están buscando ayuda. Comúnmente también explicarán el significado que han dado a esos eventos.

La familia López buscó asistencia cuando uno de sus miembros, Luis, fue cachado robando. Al ir escuchando acerca del problema de robar los papás de Luis comentaron:

*Estamos muy preocupados por Luis porque ha estado robando y hemos tratado de detenerlo pero no se detiene. Siempre ha sido un problema desde que era un niño pequeño. No tuvo mucha atención cuando era pequeño porque su mamá estaba enferma. Desde entonces siempre se mete en problemas en la escuela. No fue al baño por sí mismo y siempre empieza peleas con sus hermanos. Ahora está robando para que las personas lo noten.*

Dentro de esta historia, el que Luis robe se interpreta y se le da el significado de "el que busca atención". Este significado particular (o tema dominante) se dio a través de ir juntando muchos otros sucesos del pasado que checaron con esta interpretación. Luis empezó a ser visto cada vez más de acuerdo con esta historia, cada vez más y más hechos se fueron seleccionando que apoyarán la historia de "busca atención" y la historia se contó una y otra vez. Al irse añadiendo más hechos a este tema, la historia de Luis como "buscador de atención" se volvió más fuerte.

Al contar esta historia particular, ciertos hechos del presente y del pasado se fueron seleccionando y explicando para que checara con los significados a los que sus padres habían llegado. Al hacerlo, ciertos hechos fueron seleccionados y privilegiados para contarse para ser interpretados para que checaran con el tema de "buscador de atención". Por lo tanto, otros hechos (que no checaran con Luis busca atención) permanecieron sin contar y no se reconocieron. Las excepciones a la historia de "buscador de atención" o las veces que pudiera no checar con la historia de "busca atención" se volvieron menos visibles. También, los entendimientos más amplios de la cultura de las acciones de Luis se volvieron oscuras -incluyendo el hecho de que robar es un acto común de jóvenes de la clase social a la que pertenece Luis en su colonia. Todas las complejidades y contradicciones en la vida de Luis se han simplificado al entendimiento de que Luis "busca atención".

### **DESCRIPCIONES DELGADAS<sup>2</sup>**

En sus reuniones con las personas, los terapeutas generalmente escuchan historias como la anterior, acerca del problema y el significado que se les da. Estos significados, en la adversidad, con frecuencia consisten en lo que generalmente la narrativa le llama "descripción delgada".

Las historias delgadas dejan poco espacio para las complejidades y contradicciones de la vida. Dejan poco espacio para que las personas puedan construir significados particulares de sus acciones y del contexto en el cual ocurrieron. Por ejemplo en la historia de Luis, su comportamiento se describió como "quiere llamar la atención" y es una descripción delgada. Estaba generada por otros (como frecuentemente es en el caso de las descripciones delgadas) y deja poco espacio para movernos.

Una descripción delgada de las acciones de Luis como "quiere llamar la atención" oscurece muchos otros posibles significados. Por lo que sabemos, la último que Luis quiere es que el robo reciba atención. Quizá estas acciones tengan que ver con querer pertenecer con sus iguales, con adquirir algo para su hermana, con tomar postura ante el bullying de otros, o con establecerse como líder en su colonia donde el liderazgo para los hombres jóvenes significa robar. La descripción delgada de "buscador de atención" tiene el potencial de dejar a Luis aislado y desconectado de sus padres y sus iguales, mientras que las descripciones alternativas pudieran abrir otras posibilidades.

Generalmente las descripciones delgadas de las acciones/identidades de las personas son creadas por otros - aquellos que tienen más poder de definición en circunstancias particulares, por ejemplo padres y maestros en la vida de los niños, profesionales de la salud en la vida de las personas que los consultan. Algunas veces las personas entienden sus

---

<sup>2</sup> Este término se toma prestado de las ideas de Gilbert Ryle -ver a Geertz 1973

propias acciones a través de descripciones delgadas. En cualquier contexto en el que se crean las descripciones delgadas tiene consecuencias significativas.

### **CONCLUSIONES DELGADAS Y SUS EFECTOS**

La descripción delgada, con frecuencia nos lleva a conclusiones delgadas en la identidad de las personas, y esto tiene muchos efectos negativos. Por ejemplo, en la medida que las acciones de Luis se describieron de manera delgada como "buscador de atención" o "queriendo llamar la atención"<sup>3</sup>, rápidamente se vuelve un "buscador de atención". Esta conclusión delgada acerca de Luis como persona estaba teniendo efectos negativos, no solo en relación a la experiencia de él mismo, pero también en la relación entre Luis y sus padres.

Las conclusiones delgadas con frecuencia son expresadas como la verdad acerca de la persona que batalla con el problema y de su identidad. La persona con el problema puede entenderse como que es "mala", "sin remedio" o como "problemático/a". Estas conclusiones delgadas son historias saturadas de problemas que desempoderan a las personas ya que generalmente están basadas en términos de debilidades, discapacidades, disfunciones o inadecuación. Puedo recordar muchas de estas conclusiones delgadas de personas que me han consultado han sido invitadas a: "esto es porque soy una mala persona" o "somos una familia disfuncional".

Algunas veces las conclusiones delgadas oscurecen las relaciones de poder. Por ejemplo una mujer puede verse a sí misma como "devaluada" o "merecedora de castigo" después de haber sido sometida a abuso, estas conclusiones delgadas hacen invisible la injusticia que ella ha vivido. Esconden las tácticas de poder y de control al cual ha sido sometida así como los actos de resistencia que pudo haber hecho esa persona y el significado que ella le da a esta resistencia.

Una vez que se aseguran, estas conclusiones delgadas hacen más fácil para las personas engancharse en encontrar evidencia que apoye esta historia dominante saturada de problemas. La influencia de esta historia problemática se hace cada vez mayor. Y en el proceso, cualquier ocasión en que la persona ha escapado de los efectos del problema, las veces en que no ha sido "problemática" o "mala" o "sin remedio" se hacen cada vez menos visibles. Conforme la historia dominante se va haciendo cada vez más y más grande se vuelve más poderosa y afectará los sucesos futuros. Las conclusiones delgadas con frecuencia llevan a las personas a hacer más conclusiones delgadas sobre sus habilidades, conocimientos, y competencias que se esconden por la historia del problema.

### **HISTORIAS ALTERNATIVAS**

Los/as terapeutas narrativos cuando se topan con historias problemáticas aparentemente sobrecargadas de conclusiones delgadas, se interesan en conversaciones que busquen historias alternativas -no cualquier historia alternativa, sino historias identificadas por las personas que nos consulta y que van en dirección a la vida que desean. Los terapeutas están interesadas en buscar y crear conversaciones, historias de identidad que asista a las personas a romper con la influencia del problema que están enfrentando.

---

<sup>3</sup> Es común donde yo vivo, el término "llamar la atención". NT

Así como las descripciones y las conclusiones delgadas apoyan a los problemas, las historias alternativas pueden reducir la influencia de los problemas y crear nuevas posibilidades de vida.

Para Luis, por ejemplo, una exploración de las historias alternativas de su vida pudo crear un espacio para el cambio. Estas no serían historias de estar llamando la atención o de un chico problemático. En su lugar, consistirían en historias de determinación, a través de su historia, o historias de cómo se sobrepone a los problemas en etapas más tempranas de su vida, o de las maneras en que él da atención así como la busca. Todas estas podrían ser historias alternativas en la vida de Luis. O, las historias alternativas se pudieran encontrar completamente en otros dominios -ámbitos de los amigos imaginarios, historias de conexión con su padre o su madre, o dentro de los conocimientos especiales que Luis podría tener a través de su relación con su perro consentido Zeus. En cualquiera de estos territorios de vida, a través de conversaciones terapéuticas, las historias alternativas se desentierran las cuales podrían asistir a manejar los problemas con los que Luis está batallando. La manera en que terapeutas y aquellos que consulten con ellos pueden re-escribir historias alternativas como se describirá más adelante.

Con estas ideas acerca de que las historias informan su trabajo, la pregunta clave para el terapeuta narrativo sería: ¿cómo podemos asistir a las personas para romper con las conclusiones delgadas y para re-escribir historias nuevas y preferidas para sus vidas y sus relaciones?

Hill Freedman y Gene Cooms describen:

*Los/as terapeutas narrativos están interesados en trabajar con las personas para resaltar y engrosar las historias que no apoyan o no sostienen a los problemas. Conforme las personas empiezan a habitar y vivir las historias alternativas, los resultados van más allá de resolver problemas. Dentro de las nuevas historias, las personas viven nuevas imágenes de sí mismas, nuevas posibilidades para sus relaciones y su futuro.*

### **HACIA UNA RICA Y GRUESA DESCRIPCIÓN**

Para estar libre de la influencia de las historias problemáticas, no es suficiente con re-escribir una historia alternativa. Las terapeutas narrativas están interesadas en encontrar maneras en que estas historias alternativas sean "descritas ampliamente". Lo opuesto a "conclusiones delgadas" se entiende como "descripciones ricas o amplias" de las vidas y de las relaciones.

Muchas cosas diferentes pueden contribuir a que las historias alternativas sean "ampliamente descritas"-ya que estas son generadas por las personas de cuyas vidas estamos hablando. Las descripciones ricas o amplias involucran la expresión de detalles finos de las líneas de historia de la vida de las personas. Así como en una novela, se describe ampliamente -los motivos de los personajes, sus historias, y su propio entendimiento es expresado extensamente. La historia de los personaje se tejen con historias de otras personas y otros eventos. De la misma manera, los/as terapeutas narrativos están interesados en encontrar maneras de dar con historias alternativas de la vida de las personas y describirlas ampliamente y conectarlas con las historias de otros.

Las maneras en que las historias alternativas son co-escritas, cómo se cuentan y a quien, son todas importantes consideraciones para los terapeutas narrativos.



## CAPÍTULO 3

### EXTERNALIZANDO LAS CONVERSACIONES:

#### NOMBRAR AL PROBLEMA

Una de las primeras cosas que hace el terapeuta narrativo es separar la identidad de la persona del problema por el que nos consultan. Empiezan hablando acerca del problema en maneras que lo sitúa separado de la persona y de su identidad. Esto está basado en la premisa de que el problema es el problema, en oposición a la persona es el problema.

Las conversaciones de externalización, las cuales ocurren todo el tiempo en la terapia narrativa, son maneras de hablar que separan al problema de las personas. Externalización es el fundamento del cual muchas, por no decir todas, las conversaciones narrativas se construyen. La externalización requiere un cambio particular en el uso del lenguaje. Es una actitud y una orientación en la conversación, no simplemente una técnica o habilidad. Esta es una distinción importante que hay que hacer porque, si la externalización se utiliza simplemente como una técnica, puede tener un efecto opuesto al intencionado.

Cuando las personas nos consultan hablan de los problemas en una forma en la que asumen que es parte de ellos o que está dentro de ellos por ejemplo:

- "Soy una depresiva y por eso no llego a ningún lado".
- "Estoy desmotivado y parece que no puedo tener la energía para hacer nada."
- "Soy una preocupona. Siempre me pongo ansiosa cuando pruebo cosas nuevas."

Estas conversaciones internas (conversaciones que ponen a los problemas internamente) tienen comúnmente efectos negativos en la vida de las personas y resultan en conclusiones delgadas (como lo describimos en el cap 2).

Un terapeuta narrativo escucha estas descripciones y está interesado en comprometerse en una conversación que sitúe el problema lejos de la persona -para externalizarlo. Así, en lugar de "soy un desmotivado, no puedo hacer nada", la terapeuta podría decir "así que el problema ha afectado tus niveles de energía". En lugar de "soy una depresiva" la terapeuta podría decir "Así que la Depresión está haciendo que sea difícil salir" o "cuando el problema es fuerte te hace pensar que no tienes motivación". "Soy preocupona" se externalizaría diciendo algo como "La Preocupación te ha detenido de tratar cosas nuevas".<sup>4</sup>

Dentro de las conversaciones de externalización, siempre se habla de los problemas como separados de las personas. Para asistir a los terapeutas cuando al principio están explorando las conversaciones de externalización. A veces les sugiero que se imaginen el problema como una "cosa" que está sentado en algún lugar de la habitación, por ejemplo en el hombro de la persona, o en una silla diferente. Pensar acerca de esto de esta manera puede ayudar a la terapeuta a separar al problema de la persona en su mente.

Hay muchas maneras para empezar las conversaciones de externalización. Son de crucial importancia el lenguaje del/la terapeuta, la elección de palabras y la manera en que haga las frases, oraciones y las preguntas. La manera de hacer las preguntas y las oraciones cambian la conversación de una que internaliza a otra que externaliza. (Ver tabla 1 al final del capítulo.)

---

<sup>4</sup> Cuando se escribe acerca del problema, las terapeutas con frecuencia le dan al nombre del problema una letra mayúscula para asistir en externalizarlo.

Los/as terapeutas narrativos escuchan las descripciones de la experiencia de las personas, esperando escuchar una palabra o una frase que describa lo que puede atravesarse en el camino de la vida de una persona. Escuchan los nombres o las maneras en que se refieren al problema las personas que los consultan. La persona puede decir "me preocupó tanto que no puedo dormir", y "es como una voz negativa dentro de mi cabeza que me dice que no puedo hacer nada". La persona ha utilizado la palabra "preocupación" y "la voz negativa" para referirse al problema y así utiliza el terapeuta las palabras.

Estas palabras y frases se usan de manera diferente para que sea claro que el problema está situado fuera de la persona y de su identidad. La terapeuta pudiera hacer una oración como "¿así que la preocupación no te dejan dormir por la noche?", o preguntar algo como: "¿Cómo es que la Voz Negativa ha tratado de convencerte de que no puedes hacer nada?" Poner el artículo "el/la" antes del nombre del problema de inmediato lo localiza fuera de la persona. En las conversaciones de externalización con frecuencia el adjetivo o el verbo se vuelven sustantivo. Por ejemplo la palabra "deprimido" se convertirá en "La Depresión", "peleando" se hablará de "Las Peleas", o "preocupona" será "La Preocupación".

A veces al problema se le puede dar una identidad o darle un nombre como persona, a esto se le llama personificar el problema. Las personas que consultan por anorexia le llaman a su problema "Rex", "el demonio", "Fred", o simplemente "anorexia". Algunos niños que están viviendo la enuresis o encopresis han escogido el nombre de "Pis escurridiza" o "Popó tramposo".<sup>5</sup> A los berrinches a veces les llaman "El Tirano".

Se puede también, pedirle a la persona, particularmente a los niños, que dibujen cómo se ve el problema, esto puede ayudar mucho. Los terapeutas encuentran esto de utilidad para separarlos del problema.

### **NOMBRAR AL PROBLEMA**

El lenguaje y el nombre para el problema viene de la persona que nos consulta. Esto es muy importante. Puede decirle algo como "¿me pregunto si habrá algún nombre que pudieras darle al problema?" e invitarlos a que escojan un nombre apropiado.

La terapeuta tanteando puede sugerir un nombre o tener una manera de referirse al problema. "¿Me pregunto cómo le llamarías a este problema, sería algo como La Depresión o la Preocupación o la Culpa o las Dudas? Estas fueron unas de las cosas en las que estuve pensando mientras hablabas. ¿Tu qué piensas?" La terapeuta estará muy atenta para asegurarse de que el nombre del problema le checa a la persona que la consulta. El terapeuta no quiere de ningún modo imponer el nombre. Deben checar las palabras con la persona diciendo algo como: "¿Me pregunto si el nombre de Ansiedad o Preocupación es algo que te cheque? Podemos seguir llamándolo el Problema hasta encontrar con un mejor nombre, si es que crees que así es más fácil...".

Inicialmente el problema puede ser llamado así hasta que la persona encuentre un nombre. Durante el curso de la conversación o un número de sesiones, el nombre en que han acordado llamar al problema puede cambiar al ir descubriendo más acerca de sus características. Es muy importante que la terapeuta continúe consultando con la persona durante la conversación de re-autoría.

---

<sup>5</sup> En Inglés "Sneaky wee" o "Tricky poo". NT

## ¿QUÉ SE PUEDE EXTERNALIZAR?

En el curso de la conversación se pueden externalizar muchas cosas diferentes.

### **Sentimientos:**

Sentimientos como la ansiedad, la preocupación, el miedo, la culpa pueden ser el foco de conversaciones de externalización. En estas situaciones, los terapeutas podrían hacer preguntas como estas:

- ¿Qué es lo que la Culpa ha tratado de decirte acerca de ti misma?
- ¿Cómo es que el Miedo trató de convencerte de que es peligroso salir de tu casa?
- ¿Desde cuando los Celos han intentado meterse entre tu y tus amigos?

### **Problemas entre las personas:**

Aspectos de las relaciones interpersonales también se pueden externalizar como por ejemplo: las Peleas, las Culpas, los Conflictos, el Discutir, la Desconfianza, los Celos, las Críticas, la Desesperanza. Las preguntas en estas situaciones sonarían así:

- ¿Qué es lo que los Pleitos te han dicho acerca de cómo eres como pareja?
- ¿Qué es lo que la Culpa les tiene haciéndose uno al otro?
- ¿Qué es lo que el Conflicto les tiene diciéndose del uno a otro?
- ¿Qué tanto las Discusiones se meten en sus conversaciones?

### **La cultura y prácticas sociales:**

Las prácticas sociales y culturales también se pueden situar fuera de las personas como la culpabilidad a las madres (mother-blaming), la culpabilidad de los padres, la dominancia heterosexual, el racismo, las mujeres, el racionalismo económico se pueden nombrar como prácticas que han apoyado al problema a que aumente su influencia en la vida de las personas.

### **Otras metáforas:**

Algunas veces las personas hablan del problema de manera metafórica. Por ejemplo: pueden hablar de "la pared de resentimiento", "el bloqueo", "la ola de desesperanza", "el sueño". Metáforas como estas también pueden externalizarse.

## **MÁS DE UN PROBLEMA A LA VEZ**

En el curso de la conversación es posible que exista más de un problema que se puedan externalizar. En esta situación, la terapeuta puede nombrar y enlistar todos los problemas a externalizar y preguntarle a la persona que la consulta que los priorice. Alternativamente, con frecuencia es posible ser flexible y abrir para externalizar varias situaciones problemáticas conforme van saliendo en la conversación. Es posible que un problema esté trabajando junto a otro. La Depresión puede tener 'amigos' o 'aliados' para asistirle. Puede hacer equipo con 'Dudas de Si misma' o con 'Auto-criticas', por ejemplo.

## **TENER CUIDADO PARA CONSIDERAR UN CONTEXTO MÁS AMPLIO**

Es muy importante tener cuidado en escoger las palabras que representen al problema en las conversaciones de externalización. Es crucial que el lenguaje escogido no refuerce, sin querer, las ideas dominantes que apoyan al problema. Algunas externalizaciones crearán más lugar para moverse que otras.

Por ejemplo, si estoy consultando con un niño en relación con su experiencia del bullying en el patio de la escuela y ellos hablan igualmente acerca de los efectos de la "Tristeza" y de los efectos de los "Pleitos odiosos", estaría interesada en preguntar más para determinar

qué externalizar. Si se que enfocarnos en externalizar la tristeza en esta situación podría sin querer contribuir a hacer invisible las relaciones de poder que estuvieran sucediendo en la vida del niño, yo podría preguntar si los Pleitos odiosos son los que traen a la Tristeza. O si la Tristeza anda más o menos por ahí cuando se presentan los Pleitos odiosos. Si la respuesta liga a Tristeza con Pleitos odiosos entonces podría preguntar si estaría bien preguntarle más cosas acerca de los Pleitos odiosos. De esta manera yo estaría manteniendo la atención de las políticas involucradas en nombrar al problema, y al mismo tiempo consultando con el niño para asegurarme que llegamos con un nombre para el problema que verdaderamente lo represente.

Es muy importante que siempre se atienda el contexto de la vida de las personas en las conversaciones de externalización. Si por ejemplo, me traen a un/a joven por la queja de la familia de que se enoja y hace berrinches, una podría considerar externalizar el problema como "los Berrinches" o "el Temperamento". ¿Qué tal si, de algún modo la familia se ha cambiado recientemente de casa por sus circunstancias financieras? ¿Qué tal si el/la joven y su familia están sintiendo los efectos del racismo? Estos contextos se minimizarían si el problema se llama "el Temperamento", y se haría una injusticia más. Tomarse el cuidado de explorar el contexto social en el cual el problema ocurre es entonces una parte importante de las conversaciones de externalización. En estas situaciones, después de conversar el problema quizá se llame "La Furia" de manera que toma en cuenta los factores importantes de poder e injusticia en la vida del/la joven.

Otro factor importante en relación a reconocer el contexto más amplio de la vida de las personas en las conversaciones de externalización se relaciona con las situaciones de abuso. Debido a la prevalencia del abuso, hay que checar siempre si es parte o no del contexto de la vida de las personas. Esto es articularmente cierto en relación a los niños/as. En algunas circunstancias, cuando pienso en conversaciones de externalización, checar la posibilidad del abuso es crucial. Si un niño por ejemplo, está hablando acerca del miedo en su vida, los terrores, o las pesadillas que están viviendo, esto no se puede externalizar hasta que se haya explorado completamente los contextos de la vida de ese niño o niña. La exploración del contexto de la vida de la niña es necesaria para asegurarnos de que el abuso no es la razón del terror, el miedo o la pesadilla.<sup>6</sup> Nombrar el problema como terror/miedo/pesadillas cuando el problema es en realidad uno de abuso solo podría contribuir a silenciar la experiencia del niño, y reducir las posibilidades de que se atienda el abuso. De esta manera, como parte de determinar el curso de las conversaciones de externalización, las terapeutas necesitan checar constantemente el contexto amplio de la vida de las personas. Las conversaciones de externalización necesitan verse en el contexto de este proceso de estar checando y la constante atención del contexto amplio de la vida de las personas.

Así, en resumen, dentro de las conversaciones de externalización es importante que: nombremos al problema de manera que cheque con la experiencia de la persona que nos consulta; que la persona que nos consulta este activamente involucrada en decidir sobre cómo se van a referir al problema; y el nombre escogido permita examinar las políticas de la experiencia. Si el terapeuta tiene cualquier dilema acerca de qué externalizar necesitarán hacer más preguntas a la persona concerniente para clarificar cual sería la mejor manera de referirse al problema.

---

<sup>6</sup> Para consideraciones futuras en maneras de trabajar en relación al abuso, ver Kamsler 1990 y White 1995.

## **¿POR QUÉ ESCOGEMOS COMPROMETERNOS EN EXTERNALIZAR LAS CONVERSACIONES?**

Las personas que se interesan en conversaciones de externalización las encuentran muy útiles por varias razones. Las conversaciones de externalización establecen un contexto donde las personas se sienten separadas de los problemas. De esta manera el problema ya no habla de su identidad o de la 'verdad' de quienes son. Las personas con frecuencia sienten un gran alivio porque les abre un espacio para que las personas empiecen a actuar en contra del problema y se abre un espacio para trabajar co-operativamente para revisar su relación con el problema.

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

Externalizar conversaciones desempodera los efectos de la etiqueta, la patologización, el diagnóstico que generalmente son sentidos por las personas como que empobrecen sus vidas. Se abren posibilidades para describirse a sí mismos, unos a otros y a sus relaciones desde una posición nueva y no saturada de problemas. Las conversaciones de externalización facilitan el renombrar a la historia saturada del problema que una vez dominó sus vidas. De esta manera 'el problema se vuelve el problema y las relaciones de la persona con el problema se vuelve el problema'. (White & Epston 1990, p 40). Las conversaciones de externalización permite un desarrollo de una historia alternativa para la vida de la familia que sea más atractiva para los miembros de la familia.

Al separarse del problema, o de la historia dominante del problema empiezan a hablar de sí mismos como afectados por el problema en vez de ser ellos el problema, y se abren opciones. Las veces o las maneras en que han estado o están separados de los efectos del problema se vuelve más fácil pensar y hablar. A estas ocasiones se les llama "resultados únicos" los cuales se discutirán en el cap. 7. Los resultados únicos proveen espacios para historias diferentes y descripciones más ricas de la vida de las personas.

Las conversaciones de externalización también pueden disminuir la cantidad improductiva del conflicto que se haya levantado entre las personas desde la existencia del problema. Las discusiones sobre quien tiene la culpa se vuelven menos relevantes cuando las personas empiezan a pensar en el problema como una identidad independiente. La co-operación y colaboración se vuelven más posibles cuando el problema no está localizado dentro de la identidad de ninguna de las personas.

## **UNA COMPLETA EXPLORACIÓN Y PERSONIFICACIÓN DEL PROBLEMA**

Al llegar a un acuerdo en la manera de referirse al problema e interesarse en una conversación de externalización cambia al problema desde dentro de la persona a afuera de ellos. Entonces se puede hacer toda una completa investigación del problema. Esta investigación puede ocurrir en cualquier momento en las conversaciones con las personas. La terapeuta está interesada en exponer y encontrar lo más que pueda acerca de:

- Los trucos del problema
- Sus tácticas

- La manera en que opera<sup>7</sup>
- La manera en que habla: su voz, su tono, el contenido de lo que dice
- Sus intenciones, sus creencias
- Ideas, planes gustos y disgustos<sup>8</sup>
- Sus reglas, propósitos
- Deseos, técnicas, sueños, sus motivos
- Quien lo apoya o lo sostiene, o son sus aliados
- Los deseos o mentiras del problema

Al discutir todas estas facetas del problema, el problema gradualmente desarrolla su propio personaje. Explorar los trucos y modos de trabajar y hacerlo en detalle, identifica al problema como una 'cosa' o un ser separado. Esto es el porqué a este tipo de conversaciones se les refiere como "personificando al problema". Las preguntas que se hacen llevan a que el problema sea identificado como el que tiene sus propias maneras de vivir, sus propias motivaciones, distintas de las personas que buscan asistencia.

Una manera de explicar este tipo de conversaciones es presentándoles a Madeline, de 8 años cuando la conocí. Madeline me consultó por los efectos del "bicho tonto" en su vida. El Bicho tonto se metía con su concentración en la escuela y le dificultaba a Madeline los intentos de hacer cosas nuevas. Durante nuestras reuniones iniciales le pregunté a Madeline un montón de cosas sobre Bicho tonto y sus intenciones. Resumiré aquí algunas de las cosas que Madeline me contó y de las preguntas que le hice. Están sacadas de varias conversaciones en un periodo de tiempo.

Alice: ¿Qué te dice Bicho tonto acerca de ti misma?

Madeline: Me dice que no puedo hacer nada y me detiene de intentarlo.

Alice: ¿Cómo te detiene?

Madeline: Me dice: "no podrás hacerlo, es muy difícil. Ni para que le intentas, no podrás hacerlo".

Alice: ¿Cómo te lo dice? ¿Tiene una manera especial su voz o su manera de hablar?

Madeline: Oh...es como una voz fuerte.

Alice: ¿Una voz fuerte?

Madeline: Me grita y me lo dice muy feo.

Alice: ¿siempre te habla feo?

Madeline: Siempre. Nunca me dice nada lindo, solo cosas como "eres tonta", "eres estúpida".

Alice: ¿Cuándo te dice estas cosas? ¿Todo el tiempo o solo a veces?

Madeline: Solo a veces pero casi siempre cuando la maestra entrega los trabajos y también en clase de deportes.

Alice: ¿Qué te dice en los deportes?

Madeline: "Eres tonta, no puedes jugar en el equipo porque los otros no te quieren".

Alice: Entonces ¿te critica?

Madeline: Si, siempre me critica, en todo; aun cuando estoy en la casa me critica cómo lavo los trastes.

Alice: ¿Cómo trabaja el Bicho tonto? ¿Sabes cuando va a venir? ¿te da algún aviso?

---

<sup>7</sup> Una niña refería que el problema la malaconsejada diciéndole que no valía la pena intentar hacer la tarea porque de todos modos no iba a poder. (Ejemplo de traductora).

<sup>8</sup> Una mujer me dijo que a la anorexia no le gustaba que platicara conmigo (ejemplo de traductora).

Madeline: A veces se que está ahí porque me duele la panza.

Alice: ¿O sea que primero le da a tu estómago?

Madeline: No. Antes de eso está en mi cabeza diciéndo cosas y luego se va a mi panza.

Alice: Y luego que pasa.

Madeline: Bueno, luego me tiene porque cuando me duele la panza, no puedo hacer nada ni pensar.

Alice: Así que su táctica es primero te agarra por tus pensamientos y luego en tu panza.

Madeline: si.

Alice: ¿Y cuanto le lleva hacer esto? ¿trabaja rápido o despacio?

Madeline: una vez que entra a mi mente, el Bicho tonto se mueve rápido.

Todos los problemas se pueden externalizar: el miedo, la ansiedad, la anorexia, las voces de la esquizofrenia, el racismo, los hábitos, la enfermedad, las dudas, todos tienen métodos particulares para actuar. Puede haber similitudes en la manera en como los problemas hablan y también hay diferencias.

Por ejemplo, una mujer comentó que la voz de la anorexia era una voz masculina. Otras dicen que les habla de una manera suave y sutil, mientras otras les dicen que les habla de una manera autoritaria y manipuladora. A todas ellas les dicen que van a engordar si comen. Para algunas, la anorexia les habla todo el tiempo, a otras solo a la hora de las comidas y cuando ven comida.

El/La terapeuta nunca debe presumir que "conoce" cómo trabaja el problema. Cada conversación se trata de forma separada. A veces la experiencia de la terapeuta con otras personas la puede llevar a asistir a exponer al problema. Podría decirle a Madeline algo como "he hablado con otras personas que han tenido la experiencia de algo parecida a Bicho tonto, ¿te gustaría saber qué han dicho de Bicho tonto? Me han contado que les dice que no les va a dejar que hagan sus cosas, que le gusta que se den por vencidas fácilmente. ¿Te pasa a ti lo mismo o te dice otras cosas?" La respuesta a estas preguntas podrá abrir más posibilidades para que Madeline explore cómo trabaja Bicho Tonto.

Es de mucha ayuda explorar cuidadosamente todos los aspectos del problema ya que esto puede asistir a la persona a irse separando de éste. Esta exploración puede ocurrir en cualquier momento -desde los primeros minutos de la conversación. A través de la conversación, está en el terapeuta escuchar las señales de las tácticas del problema. Una vez que el problema se ha externalizado, si el terapeuta sospecha de algún modo que las tácticas del problema están presentes en la conversación (si el problema está afectando las maneras en que la persona está hablando) entonces el terapeuta puede escoger investigar esto haciendo una serie de preguntas. Pueden iniciar una exploración de las tácticas del problema y sus efectos y consultar a la persona acerca de su interés en seguir este tipo de dirección en su vida y sus relaciones.

## **REVISANDO LAS RELACIONES CON PROBLEMAS**

Al capacitar a las personas a separarse del problema por los cuales buscan ayuda, las conversaciones de externalización permiten la exploración de las relaciones *entre* la persona y el problema. Cuando tenemos en mente que las personas están en una relación particular con el problema por el cual buscan ayuda, esto abra la posibilidad para las conversaciones de re-autoría.

Podemos preguntar a las personas que piensen en maneras de describir la relación que existe entre ellos y el problema. Las preguntas sonarían algo parecido como: ¿Qué nombre le darías a cómo están las cosas entre tu y el Perfeccionismo? O ¿Qué palabras usarías para describir tu relación con este problema? ¿Es una relación alegre, o triste o una mezcla? Las personas pueden utilizar palabras como "problemática", "conflictiva", de "discusiones", "amor/odio", "amistosa", o "amigos y enemigos". Algunas veces las metáforas utilizadas como "es una saga" o "es como estar regida por un tirano". Estas exploraciones pueden asistir para describir la naturaleza de las relaciones entre las personas y el problema.

Una vez que se da una descripción ante la actual relación, la terapeuta puede hacer algunas preguntas para determinar qué tipo de relación sería la que se le acomodaría mejor a la persona. Esto permite a la persona empezar a establecer sus propias opiniones e ideas y puede ser un paso importante en el proceso de re-autoría en su vida. Puede ser que las personas deseen terminar su relación con el problema. En otras situaciones las personas pueden simplemente esperar una relación más "calmada", "ocasional" o "sin problema" con el problema actual.

En los siguientes capítulos exploraremos las maneras en que las conversaciones terapéuticas pueden asistir a las personas a cambiar la relación que tienen con el problema. Primero, incluiré la tabla que muestra las diferencias entre conversaciones internalizadoras y externalizadoras.

**Tabla 1: CARACTERÍSTICAS DE LAS CONVERSACIONES QUE EXTERNALIZAN.**

**TABLA 1**

<i>CONVERSACIONES INTERNALIZADORAS</i>	<i>CONVERSACIONES EXTERNALIZADORAS</i>
Ve a la persona como el problema	Ve el problema como el problema
Localiza los problemas dentro de la persona	Localiza el problema fuera de la persona , creando un espacio para la discusión acerca de la relación de la persona con el problema
Busca lo que está "mal" o "deficiente" con los individuos	Localiza los problemas en un contexto que es externo o fuera de las personas y su identidad
Las acciones son vistas como la manifestación superficial de un núcleo central o self	Las acciones son vistas como eventos que suceden en una secuencia, a través de un periodo de tiempo de acuerdo a un tema particular
Busca la opinión de otros para explicar el comportamiento o los problemas	Invita a la persona a entender su propio significado y explicaciones de los eventos
Las descripciones tienden a totalizar a la persona y a su identidad dejando poco lugar para otras descripciones	Permite múltiples descripciones de la identidad
Hace invisible las prácticas sociales que promueven, sostienen y nutren la vida del problema	Hace visible las prácticas sociales que promueven, sostienen y nutren la vida del problema
Llega a conclusiones delgadas/ligera acerca de la vida, el self y las relaciones	Llega a descripciones enriquecidas/amplias de la vida y las relaciones
Examina las influencias internas de las personas	Examina las narrativas culturales, socio-políticas



que buscan ayuda	que influyen en la vida de las personas que buscan ayuda
Lleva a la categorización de las personas en términos de qué tan “diferentes” son en relación a la “norma”. Se utilizan etiquetas o términos para describir la experiencia de las personas o el problema. Cuando las personas son vistas como diferentes, con frecuencia se sienten discriminados.	Celebra la diferencia y desafía las ideas de “normalidad”. Abraza la diferencia y busca hacer visibles las prácticas que discriminan.
Entiende los problemas como “partes de las personas y de su identidad”. Las conversaciones se centran alrededor de maneras de “vivir con” los efectos de ciertos diagnósticos, por ejemplo: TDAH, autismo.	Involucra a las personas que consultan acerca de cambiar o renegociar su relación con los problemas
Las personas que están fuera de la influencia del problema (por ejemplo los profesionales) se ven como expertos	Las personas son las expertas sobre su propia vida y sus relaciones
El agente de cambio está considerado ser las estrategias designadas por otros que “arreglarán” el problema	El agente de cambio es en comunidad. Las conversaciones de externalización busca descubrir las habilidades y conocimientos que están presentes
El lenguaje utilizado con frecuencia es “Yo soy...”	El lenguaje utilizado con frecuencia es “Esto es...”
Con frecuencia habla acerca de los problemas y sus detalles	Busca descripciones alternativas e historias fuera de la descripción del problema

## CAPÍTULO 4

### TRAZANDO LA HISTORIA DEL PROBLEMA

Al inicio en sus reuniones con las personas, las terapeutas que están interesadas en las prácticas narrativas con frecuencia facilitan conversaciones de externalización con las personas que las consultan (como lo hemos comentado en el capítulo anterior). Una vez que la conversación está abierta con la cual es nombrado el problema y separado de la persona, el terapeuta está interesado en hacer preguntas para investigar la historia del problema, en la vida de la persona. Esta historia puede incluir cualquier cosa del pasado distante, (quizá antes de que el problema entrara a la vida de la persona) hasta el pasado cercano, (quizá al día anterior, la semana pasada, antes de la cita, un minuto antes). Esta investigación trata de trazar la influencia del problema en la vida de la persona sobre un largo periodo de tiempo.

Con frecuencia, esta investigación vendrá de las cosas que la persona que nos consulta dice como: “es curioso, sabe, porque cuando estuve de vacaciones el año pasado yo realmente me sentía diferente y la enfermedad no se metía en mi camino para nada” o “no recuerdo que las dudas de mi misma me asaltaran cuando era niña”. Podemos tomar estas expresiones e investigar más preguntando detalles acerca del tiempo al que se refiere y a los tiempos de antes y después, por ejemplo, “¿qué edad tenías cuando estabas libre de estas dudas de ti misma?” y “¿me puedes decir como han sido las cosas desde entonces?”

La terapeuta puede también preguntar directamente acerca del pasado y la relación de la persona con el problema en esos tiempos. La terapeuta está buscando entender los sucesos del pasado y qué notaba la persona del problema en aquel tiempo. Algunas preguntas podrían ser:

- *¿Cuándo notaste al problema la primera vez? ¿Hace cuanto?*
- *¿Qué recuerdas de la época antes de que el problema entrara a tu vida?*
- *¿Cuándo dirías que el problema es más fuerte? ¿Cuándo más débil? ¿Cuándo te sentiste más fuerte enfrentando al problema?*
- *¿Cómo era para ti hace 6 meses (3 meses, un año, 4 años, hace tres días)? ¿Qué notaste acerca del problema? ¿De qué tanto de tu vida se había adueñado en ese tiempo?*

Con estas preguntas, la terapeuta puede referirse simplemente al problema como "el problema" o utilizar alguna metáfora o nombre que la persona haya negociado, por ejemplo: "¿Cuándo dirías que las Dudas de ti misma han sido más fuertes?" Especificar el nombre del problema de esta manera, externalizándolo podrá asistir a separar el problema de la persona.

La terapeuta puede escoger cualquier periodo de tiempo para explorar la vida de la persona y la vida del problema. Preguntas que empiecen con Qué, Cuando, Dónde o Quien pueden facilitar las conversaciones para tener más detalles específicos acerca de los hechos en el tiempo.

### **PREGUNTAS DE INFLUENCIA RELATIVA**

Las preguntas de influencia relativa pueden ser útiles cuando estamos trazando la historia del problema. La terapeuta puede preguntarle a la persona que se imagine acerca de su vida como un total de 10. La terapeuta puede entonces preguntar: "¿cuanto toma el problema de tu vida en una escala de 10 digamos hace seis meses y cuanto tenías tu de tu vida?" La persona puede decir, "hace 6 meses Este tenía un 6 de 10 y yo tenía un 4 de 10". El terapeuta puede preguntar acerca de otros periodos de tiempo usando el mismo sistema numérico: "¿Y hace una semana qué dirías cuanto tenías y cuanto el problema? La persona puede decir, "Oh, ocho de 10 al problema y dos de diez para mi".

Estas preguntas permiten al terapeuta investigar acerca de cualquier ocasión en el pasado. Hay muchos tipos de preguntas de influencia relativa que se pueden usar. Las preguntas se pueden hacer de manera que invite a la persona a considerar la influencia del problema con números: por ejemplo, que tiene un 10, 20, 50, 100 o como porcentaje. Las personas podrían estar interesadas en hacer una representación gráfica.

Any encontró una manera útil de hacerlo. Dividió una línea en dos segmentos para mostrar la influencia de preocupación en su vida. La línea completa representa la vida de Any. Le pedí que con una X marcara qué tanto la preocupación había tomado su vida y qué tanto ella tenía en diferentes espacios de tiempo.

**Parte de la vida de Any  
tomada por la Preocupación**

**Parte de la vida de Any  
Separada de la Preocupación**

AYER:

-----X-----

HACE TRES SEMANAS

-----X-----

HACE DOS MESES

-----X-----

HACE UN AÑO

-----X-----

HACE CUATRO AÑOS

-----X-----

HACE CINCO AÑOS

-----X-----

Con estos dibujos empezamos a tener una visión de la vida de Any y el problema en su vida. Otras niñas hicieron un dibujo en espiral para representar su vida. Marcaron en el espiral la cantidad de espacio que ella tenía y la cantidad de espacio que el problema tenía a veces en su vida.

Elenay hizo un dibujo para representar su tamaño y el tamaño del problema en situaciones particulares. Me explicó que a veces en que ella era más grande que Problemas, y a veces Problema era más grande que ella.

Las fracciones son otra forma de mostrar la influencia del problema sobre el tiempo. La terapeuta puede preguntarle a la persona por ejemplo que coloree una parte de una figura (cuadrado, círculo, triángulo) para mostrar la cantidad de la vida del problema y la cantidad de su vida en el tiempo. También cortar un papel en dos partes, una parte representa a la persona, otra al problema.

**¿POR QUÉ ESTO ES ÚTIL?**

Trazar la historia del problema en la vida de la persona nos abre un espacio para considerar otras historias acerca del problema. Cuando el problema se pone en el contexto del tiempo, se ve como algo cambiante y menos estático o fijo. Se pueden identificar momentos de más o menos influencia. Las personas se sienten generalmente aliviadas al ver que el problema cambia en diferentes momentos de su vida. Una persona dijo que ver los cambios me hace mi futuro más brillante porque me doy cuenta de que no estoy atorada con esto, el problema no se ve tan grande ahora.

Cuando se descubren épocas de mayor y menor influencia, emergen nuevas y diferentes historias. Las veces en que el problema ha tenido menos influencia (o quizá ninguna) podrían ser resultados únicos. (ver el cap 7) y llevar a una exploración de las habilidades y competencias de la persona en ese tiempo.

Las conversaciones que trazan la historia del problema permiten al terapeuta tener un sentido sobre el significado (conclusión delgada) que la persona ha alcanzado durante la existencia del problema. Por ejemplo alguien puede decir que la ansiedad era muy fuerte aun antes de la cita porque no puede lidiar con situaciones nuevas (conclusión delgada)

derivada de la ansiedad) . Estas conclusiones delgadas se pueden explorar más en conversaciones para abrir posibilidades para nuevos y diferentes significados.

Trazar la historia del problema también hace posible descubrir cómo la persona ha estado influyendo sobre el problema en situaciones particulares. La terapeuta puede preguntar por ejemplo, cuando ellos tenían 8 de 10 de su vida y el problema tenía solo 2. La terapeuta buscará entender acerca de lo que pasaba en ese tiempo, con que habilidades, competencias, deseos u esperanzas de la persona se conectaron y las maneras en que fueron reduciendo la influencia del problema en ese tiempo. Esto puede abrir conversaciones muy diferentes que no estén saturadas del problema.

Las preguntas que trazan la historia del problema pueden también identificar algunas de las tácticas y métodos de cómo trabaja del problema (cap 3). Por ejemplo cuando Tony le contó a su terapeuta que a la ansiedad le gusta que se preocupe por situaciones nuevas y la ansiedad trató de detenerlo para que no asistiera a la cita, podemos interesarnos en preguntar más acerca de cómo trabaja la ansiedad. Esto nos lleva a la exploración de otras ocasiones en que la ansiedad haya tratado de detenerlo pero que haya fallado.

Las conversaciones de externalización que trazan la historia del problema sobre el tiempo contribuyen a que la persona se separe más del problema al situarlo en un contexto más amplio. Tan pronto como estas conversaciones toman su lugar, el trabajo de re-escribir la historia empieza.

### **PROBLEMAS QUE PARECEN TENER UNA LARGA HISTORIA**

Las consideraciones de la historia son importantes cuando discutimos problemas que han estado por mucho tiempo. Trazar la historia ayuda a ponerlos en una historia del tiempo. Se pueden hacer preguntas que lleven a una exploración de cuando fue la primera vez que el problema vino a la vida de la persona, cuando tomó forma, que lo apoyó y por quién. Un sentido de historia permite poner al problema dentro de una trama o tema o línea de historia.

Por ejemplo: Raúl estaba sufriendo de una severa depresión. Gran parte de su vida adulta había vivido solo y con poca interacción con los demás. La depresión lo había acompañado desde que era joven. Había sido hospitalizado en varias ocasiones, y estaba consultando a un/a terapeuta porque estaba preocupado con su deseo de terminar su vida. En el curso de la conversación la historia de cuando Depresión entró a su vida se fue expresando gradualmente. Con el tiempo, Raúl pudo identificar el día cuando entró en su vida. Fue cuando su madre murió y lo mandaron a vivir a un hogar sustituto que resultó ser un lugar hostil y abusivo. Al trazar la historia de Depresión, Raúl pudo hablar de su vida antes de Depresión, su vida con su mamá, y los momentos amorosos que pasaron juntos. Pudo trazar las tácticas de Depresión y de abuso que les había facilitado a éstos apoderarse de la mayoría de su vida. Con el tiempo, colocar a Depresión en un tema o en la historia o línea del tiempo le permitió a Raúl ver las veces que intentó resistirse a la influencia de Depresión. Al encontrar la manera de reconocer estas historias y al encontrar maneras de reconectar con la imagen de su madre, la influencia de Depresión empezó gradualmente a tomar menos de la vida de Raúl.

Hablaré más de las historias de resistencia en el cap 8, pero antes de esto es muy importante explorar completamente los efectos del problema.

## CAPÍTULO 5

### EXPLORANDO LOS EFECTOS DEL PROBLEMA

Es importante al inicio de las conversaciones, explorar a detalle los efectos que el problema ha tenido en la vida de las personas. Insisto, se habla del problema como algo externo a la identidad de la persona (ver capítulo 3). Se pueden hacer una serie de preguntas acerca de las maneras en que ha afectado el problema:

- La imagen de si mismos: qué piensan de si misma como persona
- Cómo se ve como padre/madre, pareja, esposa, hermana, hermano, trabajador, etc.
- Sus esperanzas y sus sueños para el futuro
- La relación con sus hijos, pareja, padres, miembros de la comunidad, colegas, etc.
- Su trabajo
- Su vida social
- Sus pensamientos
- Su salud
- Su espíritu
- Su animo o sus sentimientos
- En su vida diaria

Las preguntas serían algo así como:

- *¿Cómo es que los Hábitos han afectado la relación con tu maestro? ¿Te acerca o te aleja de él/ella?*
- *¿Cómo ha afectado la Depresión la imagen que tienes de ti?*
- *¿Cómo afectan las Voces Hostiles tus niveles de energía? ¿Es más fácil o más difícil hacer las cosas cuando ellas dominan?*
- *¿Cómo afecta la Bulimia tu ánimo y tus sentimientos?*
- *¿Cómo es que el Miedo afecta tu confianza en las personas y en el mundo en general?*
- *¿Cómo afectan los Berrinches a tu trabajo?*
- *¿Qué efectos tiene la Preocupación en cómo te ves como padre/madre?*
- *¿Qué efectos tienen los Pleitos en tu vida social? ¿Has notado algunos cambios?*
- *¿Cómo es que la Herida influye en cómo te ves a ti misma como pareja y como madre?*

### ¿POR QUÉ NOS AYUDA?

Es muy importante trazar estos efectos ampliamente y pasar tiempo explorándolos cuidadosamente para poder entender el impacto del dominio del problema en la vida de la persona y poder apreciarlo mejor. Estas conversaciones actúan como un poderoso reconocimiento ante la dificultad y/o la preocupación que la persona que nos consulta esta viviendo. Sin esta exploración, de los efectos del problema en la vida de la persona, podría parecer que el/la terapeuta no ha escuchado realmente o no ha entendido la experiencia de la persona que nos consulta. Cuando hay mas de una persona en la reunión, a cada miembro de la familia se le puede consultar sobre los efectos del problema en su vida. Esto puede traer a la luz similitudes y diferencias en la experiencia que luego puede ser exploradas.

Los/las terapeutas pueden utilizar documentos (ver capítulo 10) para reconocer poderosamente los efectos que el problema está teniendo en la vida de las personas. Entre

más particular sea la exploración de los efectos del problema, es más efectivo. Es importante señalar que esta exploración de los efectos necesita ocurrir sólo a través de conversaciones de externalización. Por ejemplo: "¿así que la voces hostiles te hacen sentir que no vales?" Si esta exploración no ocurre externalizando, podrán fácilmente contribuir a que la persona se sienta peor al aumentar sin querer la influencia del problema. Al describir los efectos del problema con la externalización puede ser un proceso que permita, que aclare y reconozca las diferencias entre persona y problema. Esto puede reducir la sensación de soledad que el problema puede estar causando y puede ser un proceso que ayude a sanar al clarificar que hay razones por las cuales la persona se estaba sintiendo tan cargada bajo los efectos del problema.

Al explorar con detalle los efectos del problema puede llevarnos también a descubrir los resultados únicos -las veces en la vida de la persona cuando el problema ha tenido menos influencia- (CAP 7). Es muy importante que los terapeutas estén constantemente orientados para escucharlos.

Rosi me consultó acerca de los efectos de la anorexia en su vida. Cuando le pregunté acerca de los efectos de la anorexia en sus estados de ánimo, Rosi me dijo que con frecuencia se sentía "irritable, melancólica y cansada" desde que la anorexia había entrado a su vida. También me dijo que había notado de que le era más difícil concentrarse y que la anorexia la aislaba de sus amigos y familia. Pregunté de los efectos de la anorexia en su trabajo y Rosi me dijo: "Oh no, no se mete con mi trabajo, nadie ha notado nada. De veras trato con ganas que no se meta en mi trabajo. Mi trabajo es muy importante para mí." Esto era significativo para Rosi y nos llevó a una conversación en la que exploramos cómo Rosi era capaz de hacerlo. Esto abrió una nueva y diferente historia en relación a Rosi y su relación con la anorexia.

Las preguntas que exploran los efectos del problema permiten que emerja una historia alternativa. Ayudan a abrir la posibilidad de darnos cuenta de las maneras en que las personas se están lidiando o manejando con el problema y para resaltar las habilidades y competencias que le ayudan.

Es muy importante que el/la terapeuta no vaya muy rápido en la exploración de esas ocasiones distintas o resultados únicos (ver capítulo 7). Si la persona decidió venir con un/a terapeuta, las posibilidades son de que la historia del problema sea muy influyente y tenga efectos significativos en la vida de la persona. Es importante explorar estos efectos y de esta manera los reconocemos.

Este tipo de conversaciones son útiles para exponer las tácticas y trucos que el problema usa contra las personas. Con frecuencia, es en el interés del problema tratar de disfrazar los efectos en la persona -¡a los problemas no les gusta que las personas se den cuenta de lo que se traen entre manos! El hecho de hablar acerca de los efectos del problema con frecuencia va en contra de sus intereses y tiene el potencial de reducir su influencia. Al exponer las tácticas y los efectos del problema, estas conversaciones fortalecen la voz y la opiniones de la persona.

## **EVALUANDO LOS EFECTOS DEL PROBLEMA**

Al explorar ampliamente los efectos del problema, el/la terapeuta le pregunta a la persona que considere los efectos del problema y le pregunta su opinión. Nos interesamos en

entender cómo cada efecto le acomoda o no a la vida de la persona. Hay muchas maneras de hacerlo, algunas preguntas podrían incluir:

- *¿Qué te parece eso a ti y a tu familia?*
- *¿Es algo bueno o algo malo o regular?*
- *¿Te gusta o no?*
- *¿Cuál es tu experiencia con esto -positiva o negativa?*
- *¿Es esto algo de lo que quieres más? ¿o menos en tu vida?*
- *¿Es una consecuencia positiva o negativa?*
- *¿Cómo te acomoda esto?*

Se le da tiempo a la persona para que tome postura en cada efecto. Esto es muy importante porque el/la terapeuta no debe presumir que sabe acerca de la experiencia de la persona con el problema. Cuando le pregunté a Rosi acerca de los efectos de la anorexia que me había descrito, ella pensó que estar cansada y melancólica, era algo de lo que ella quería menos y que no le parecía que la anorexia estuviera interfiriendo con sus amistades. Rosi también pensaba que era bueno que la anorexia no le afectara en el trabajo y quería que así continuara.

El/la terapeuta nunca puede saber que significan los efectos del problema para la persona de quién se discute la vida. Sólo las personas lo pueden saber y el/la terapeuta necesita consultarle para asegurarse de entender bien la situación.

### **JUSTIFICACIÓN DE LA EVALUACIÓN**

Cuando el/la terapeuta investiga la postura que la persona toma ante los efectos del problema en sus vidas, luego les hace una simple pregunta "¿por qué?" Esta pregunta es muy importante y busca resaltar las razones de por qué evalúan los efectos del problema de determinada manera. Este proceso con frecuencia pone la atención a muchos de los aspectos preferidos de la persona para su vida. Cuando le pregunté a Rosi porque no le parecía estar cansada y melancólica, dijo "porque yo solía ser una persona alegre y agradable y a las personas les gustaba estar cerca de mí". Tampoco le gustaba que la anorexia interfiriera con sus amistades porque "he tenido estos amigos por muchos años y son muy especiales para mí, y disfrutaba de su compañía porque nos divertíamos mucho juntos". A Rosi le gustaba que la anorexia no interfiriera con su trabajo porque "me gusta mucho mi trabajo y es muy importante para mí, y es algo que me interesa mucho".

Desde estas justificaciones es posible empezar a desarrollar una historia diferente acerca de Rosi y sus intereses, convicciones, habilidades, preferencias e ideas. Estas opiniones de Rosi y sus esperanzas para su vida estaban a la sombra ante el dominio de la historia de la anorexia. Llevar nuestra atención a estas opiniones y esperanzas puede ayudar a que reconecte con ellas. Crear un contexto para que las personas reconecten con sus preferencias y opiniones puede ser una parte significativa de las conversaciones de re-autoría.

A través de estas conversaciones la persona está invitada a tomar posición o postura en relación al problema. Esto ayuda a las personas a cambiar de una historia saturada de problemas a un nuevo territorio de su vida que sea consistente con sus valores, habilidades, competencias, y preferencias del vivir. Como se discutirá en el capítulo 7, los resultados

únicos emergen cuando se le pregunta a las personas que justifiquen los efectos del problema en su vida y sus relaciones. Estas conversaciones ayudan a las personas a estar más claras en su postura en relación al problema y esto en sí mismo puede contribuir a la reducción de la influencia del problema y a la creación de historias alternativas.

## RESUMEN

Los pasos señalados en las dos últimas secciones se refieren a lo que Michael White llama "Mapa de Declaración de postura" y se puede resumir así:

- 1.- Nombrar el problema -negociar la definición del problema que vaya con el significado y la experiencia de la persona que nos consulta.
- 2.-Efectos -explorar cómo afecta a la persona.
- 3.- Evaluar -invitar a la persona a que evalúe estos.
- 4.-Justificar -invitar a la persona a que explique el por qué los evalúa de esa manera.

## CAPÍTULO 6

### SITUANDO EL PROBLEMA EN EL CONTEXTO:

#### Deconstrucción

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

Por ejemplo: los actos de violencia de los hombres y el abuso contra las mujeres, sólo pueden existir cuando está apoyado por ideas patriarcales de dominio masculino que sirven para justificar o disculpar su violencia. O la anorexia y la bulimia, solo pueden sobrevivir en culturas que valoran la delgadez, donde el éxito y la competencia se juzgan en términos de la forma y tamaño del cuerpo, culturas que promueven la autovigilancia y el individualismo.

Los y las terapeutas narrativos están interesada en descubrir, reconocer y "llevar a parte" (deconstruyendo) las ideas, creencias, prácticas de la cultura en que vive la persona y que sirven para asistir al problema y a su historia. De esta manera, las creencias culturales que han ayudado y sostenido al problema, se vuelve más al alcance para cuestionarla y desafiarlas. Generalmente, las creencias e ideas que asisten al problema, se "dan por hecho" como "verdades", o como entendimientos de "lugar común".

A través de preguntas y conversaciones, las terapeutas pueden trabajar con las personas que las consultan a que examinen estas ideas y prácticas, definir las, ponerlas a parte y trazar su historia.

A lo largo de sus reuniones con las personas, los terapeutas pueden considerar el contexto en el cual existe la historia del problema, las ideas y creencias que sostienen al problema y la historia de esas ideas. Escuchan y se preguntan:

- *¿Cuales son las suposiciones que respaldan y permiten que esta historia tenga sentido?*
- *¿Qué antecedente no mencionado hace que esta historia funcione?*
- *¿Cuales son las ideas que podrían explicar cómo actúa y habla la gente?*



- *¿Cuáles son algunas de las maneras que se dan por sentado en el ser y el vivir que están asistiendo a la vida del problema?*

Se llama DECONSTRUCCIÓN a la acción de analizar críticamente y señalar los errores y examinar las verdades que se dan por hecho. Las conversaciones de deconstrucción son otro componente central de la terapia narrativa.

### **UN EJEMPLO DE LA APLICACIÓN DE LAS IDEAS DE DECONSTRUCCIÓN A LAS CONVERSACIONES TERAPÉUTICAS**

Para explicar cómo se aplican las ideas de la deconstrucción a las conversaciones terapéuticas, quizá es más fácil si ofrecemos un ejemplo. En este caso, consideremos a dos personas que van con un consultor para hablar de sus "dificultades sexuales" en la relación. En esta situación ambos vienen a la terapia con ciertas ideas y creencias acerca de la sexualidad y las relaciones, influidas por las ideas de la cultura en que viven. La pareja puede decir, por ejemplo, tener ideas particulares acerca de cómo debe iniciarse el sexo o de lo que constituye una "buena" o "mala" experiencia sexual en las relaciones. El/la terapeuta se puede interesar en explorar e identificar algunas de las ideas y creencias acerca de la sexualidad que puedan estar apoyando al problema. Hay muchas preguntas que se podría hacer para abrir el tema:

- *¿Cuáles son sus ideas acerca de los roles de las personas en las relaciones sexuales/intimas?*
- *¿Qué idea tienen acerca de lo que hace "bueno" o "malo" las experiencias sexuales?*
- *¿Cómo se desarrollaron, de dónde salieron?*
- *¿Están a gusto con estas ideas?*
- *¿Cuáles de estas ideas ayudan a su relación, cuales la entorpecen o van en contra?*

Hacer este tipo de preguntas es una manera de abrir una conversación de deconstrucción. Escuchamos las suposiciones acerca de la vida y las relaciones que puedan estar de parte del problema y que habría que investigar. Por ejemplo, ya sea uno o ambos pueden estar influenciados por ideas particulares de lo que se supone es una relación "sana". Esto puede estar en base a suposiciones individualistas o de género. La terapeuta hará preguntas acerca de la historia de estas ideas y los efectos en su vida y sus relaciones.

Cuando Jill y Jenny consultaron acerca de su relación lésbica, identificaron los efectos de la homofobia y el dominio heterosexual como contribuyentes de sus problemas. En conversaciones de deconstrucción la terapeuta exploró con Jill y Jenny cómo la cultura heterosexual estaba influyendo negativamente en su amor y atracción entre ellas. Esta conversación destacó cómo las ideas heterosexistas de lo que constituía una "relación sana" estaban provocando tensión entre ellas, los incidentes de violencia homofóbica y prejuicio también se identificaron. Nombrando y desempacando algunas de estas ideas culturales dominantes, Jenny y Jill fueron capaces de explorar cómo se había afectado su relación, y

la historia de estos efectos, y considerar maneras en las que cada una y juntas tienen y podrían continuar para crear sus propias expresiones de amor.

### **DECONSTRUYENDO LA RELACIÓN DE LUCY CON "CONCENTRACIÓN"**

Lucy me consultó acerca de su dificultad con "concentración" al estar escribiendo una tesis importante. Este problema estaba afectando muchas partes de la vida de Lucy. La estaba llevando a pensar que ella era "no productiva". Trataba de convencerla de que no la emplearían en el futuro porque la habían visto vagar en la oficina, sin hacer nada, pensarían que ella era "floja" o que no merecía un salario. El "estrés" estaba consumiendo sus pensamientos la mayor parte del tiempo, y le afectaba físicamente -su estómago se agitaba y se sentía enferma e incómoda.

La voz del problema era crítico y maliciosa, usando el sarcasmo para convencerla de que nunca terminaría la tesis. Intentaba decirle muchas cosas como: "tu planteamiento está todo mal", "el método que has elegido está todo mal", "deberías aprovechar mejor tu día", "si no hubieras perdido tanto tiempo, ya estaría lista a estas alturas", "tiene que estar perfecta, y es lo que quieren tus lectores".

Me dijo que el problema la criticaba si se hacía un café, o si llamaba a una amiga, como si le dijera que estaba "evitando hacer las cosas" y de que "nunca terminaría".

Le pregunté a Lucy cuales eran las ideas del problema acerca de lo que constituía "ser productiva". En el transcurso de la conversación descubrimos que el problema tenía criterios estrictos. Le decía que tenía que sentarse por un periodo fijo de tiempo todos los días. Durante ese tiempo sólo debería de estar pensando en el tema, y de que sólo podría estar leyendo, tecleando, haciendo notas o editando.

Empecé la conversación acerca de cómo obtuvo el problema esas ideas acerca de lo que era un "estudio productivo". Esto nos llevó a una exploración de la historia de estas ideas en la vida de Lucy. Ella comentó que estas ideas las habían promovido en su vida de estudiante y en su carrera en la universidad. Su recuerdo más remoto era en la escuela cuando ella tenía 11 años. Desde entonces Lucy me dijo que estas ideas eran apoyadas por panfletos, y artículos que le habían dado a leer, pláticas a las que había ido sobre "habilidades para el estudio" y las conversaciones con sus amigas a cerca de estudiar.

Le pregunté cuales eran los efectos de estas ideas en su vida, cómo las veía. ¿Las encontraba útiles o no? Lucy estaba segura de que estas ideas la distraían y le pesaba porque siempre se estaba comparando con esos criterios y nunca parecía hacer lo suficientemente buena. Estas ideas tenían un efecto negativo en como se veía ella como estudiante. Con frecuencia se sentía devaluada e incompetente, inquieta, preocupada como si nunca fuera a "dar la talla" en relación a esas expectativas.

Descubrí que Lucy se alejaba a veces de la influencia de estas ideas. En estas ocasiones ella sabía "que las cosas saldrían, que eran un desafío pero también era divertido e interesante y que llegaría el final" y se sentía confiada en que "encontraría lo que andaba buscando". Cuando Lucy no le hacía caso a las ideas del problema sobre el estudio, ella sabía que "el cómo" no era lo importante. Esto nos llevó a una discusión que se concentraba acerca del saber de Lucy sobre "el cómo no era importante" ("No el cómo" se volvió lo historia alternativa en las siguientes conversaciones). Hablamos de nuestro saber acerca de cómo los artistas "trabajan". Sabíamos que muchas veces los artistas sólo se sientan, piensan, beben un montón de café, hacen llamadas a sus amistades, estudian las combinaciones de color y experimentan mezclando en sus paletas. Pasan los días sin tocar su cuadro. Para ellos "no es el cómo" lo que importa sino el resultado. Hablamos de otras experiencias y saberes de Lucy que abrieron nuevas posibilidades para Lucy.

Esta conversación desafió las verdades y creencias que se daban por sentado como verdades acerca del estudio y ayudaron a Lucy a romper con las ideas del problema. Esto cambió muchas cosas para Lucy -completó su escrito y se comprometió con su proyecto con más libertad y gozo. Al preguntarle acerca de las ideas del problema en relación a ser productiva y no productiva noté que Lucy estaba menos cargada por las ideas anteriores y hasta se reía de ellas. Este cambio en las conversaciones ayudó a Lucy a romper con las ideas dominantes y a ir hacia una historia alternativa centrada alrededor de sus habilidades, conocimientos y talentos como estudiante.

De esta manera: la desconstrucción lleva a cuestionar ideas que se dan por hecho/verdad y abre posibilidades para romper con el punto de vista del problema y a que se conecte más con sus propias ideas, pensamientos y formas preferidas del vivir.

### **SEPARÁNDOSE MÁS DE LOS PROBLEMAS**

Cuando examinamos las creencias y las ideas que apoyan la vida del problema, estamos asistiendo a las personas a que se separen del problema. Al separarnos de las ideas dominantes, se abren nuevas posibilidades para desafiarlas y entrar a una nueva y preferida historia o descripción. Cuando hacemos esto, las personas están asistidas para romper con las estructuras que sostienen al problema. Con frecuencia, estas conversaciones exploran las condiciones de género, clase, raza y/o sexualidad. Estas conversaciones cambian el enfoque de un proceso interno de un individuo a un enfoque externo que se enfoca en las ideas y creencias, las historias de estas ideas y convicciones, sus efectos y diferentes posibilidades. Como resultado de estas conversaciones las personas suelen sentirse más libres de la influencia que apoyan al problema y esto por sí mismo altera la relación con el problema y la historia del problema.

Las conversaciones de desconstrucción ayudan a las personas a "desempacar" las historias dominantes y las ve desde diferentes perspectivas. Se vuelve más visible cómo es que estas historias se han construido. La historia dominante se sitúa cultural e históricamente. Estas conversaciones habilitan con frecuencia a las personas a romper con el sentimiento de culpa y condena al ver que el problema no habla de su identidad.

Cuando se exponen y se discuten las ideas dominantes y las creencias que han apoyado al problema, se ve también las veces en que la persona desafió o se paró en contra del problema. Y si es importante para la persona éste es un resultado único que abre posibilidades para descubrir una historia alternativa. Una vez que Lucy y yo exploramos las ideas de "estudio productivo" que la habían influenciado, la historia de esas ideas y sus efectos, Lucy se sintió más separadas de ellas. Una vez separada, empezó a reírse de ellas y lo que resultó fueron historias de las veces en que el problema tenía menos influencia en ella, las veces en que su voz prevalecía. Lucy pensó que esto era significativo y preferido, y estos eran resultados únicos a explorar y desarrollar más adelante (CAP 7 sobre resultados únicos).

En las conversaciones de deconstrucción es importante notar que no se trata de que el/la terapeuta imponga sus ideas o pensamientos para que "cambie a la persona su forma de pensar". Ni de imponer un punto de vista externo a la conversación. Se hacen preguntas de las cuales la terapeuta no conoce las respuestas y mantiene una curiosidad. Están investigando a las ideas y al contexto que pueden estar apoyando la existencia del problema; están trazando la historia de estas ideas, cómo es que llegaron a la vida de las personas; se hacen preguntas que evalúen los efectos de estas creencias y si son de ayuda o no. Si la persona juzga que estos efectos no son de ayuda, los/las terapeutas escuchan buscando resultados únicos -las veces en que la persona actúa de maneras que indiquen el rompimiento con esas ideas dominantes. Cuando se identifican estos resultados únicos, es posible explorar más y son apertura para historias alternativas. Esto se considerará en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO 7

### **DESCUBRIENDO RESULTADOS ÚNICOS:**

#### **Escuchar cuando el problema tiene menos o ninguna influencia**

Al ir escuchando las historias que se traen a terapia, las terapeutas narrativas, escucharán los hechos que vayan de acuerdo con el problema y los hechos que parecen contradecir o que están fuera de la historia dominante del problema. Escucharán sucesos que van de acuerdo con la influencia del problema, y sucesos que están en contra de la influencia del problema.

José y Tere consultaron al/la terapeuta interesados en reclamar su relación de la "distancia" y "los celos". Al inicio de la sesión le contaron acerca de muchos eventos que estaban de acuerdo con esta descripción dominante de su relación. Por ejemplo, Tere dijo: "él no me habla más y todo el tiempo está viendo deportes en la tele y el único tiempo en

que logramos hablar es cuando voy y se la apago. El otro día no vino del trabajo hasta muy tarde y no quiere estar conmigo" José dijo: " ella no me dice nada y cuando le pregunto qué es lo que pasa, se cierra y se va del cuarto. No creo que pueda llegar a ella. Sólo habla con sus otras amistades. Solíamos compartir todo juntos."

La/el terapeuta investigó acerca de las veces en que se sintieron conectados entre ellos - antes de que la distancia y los celos interfirieran en su relación. Tere dijo acerca de cómo disfrutaba caminar y ver películas juntos y José dijo de una salida en un día festivo que habían disfrutado mucho hace unos meses. Tere dijo "bueno, aún salimos juntos y no está tan mal. A veces él me cuenta cosas en esos momentos que me sorprenden". José estuvo de acuerdo y dijo " si, siempre estamos mejor si salimos pero eso no pasa muy a menudo". La/el terapeuta les pregunta cómo le llamarían a ese tiempo que comparten juntos. José le llamó "cercanía" y Tere le llamó "comunicación".

Cuando ellos salen, sienten algo diferente -un descanso de la distancia y los celos. Ambos describieron esto como tiempo importante para ellos. Sucesos como estos, de Tere y José que salen juntos y que es diferente o está fuera de la influencia del problema se conocen como resultados únicos.

El resultado único es cualquier cosa que no le guste al problema y que no se acomode con la historia dominante. Son momentos a los que sería difícil acezar en la luz del problema. José y Tere pensaron que era sorprendente alcanzar la comunicación y la cercanía mientras salían. Esto sería un resultado único y por lo tanto, sería interesante descubrir y saber más. Algunas veces los resultados únicos son conocidos como "momentos brillantes" porque son como sucesos que brillan o resaltan en contraste de la historia dominante.

Los puedes encontrar en el pasado, el presente y/o el futuro, y puede ser: un plan, una acción, un sentimiento, una frase, un deseo o sueño, pensamientos, una creencia, una habilidad, un compromiso. Ver la tabla 2 que da ejemplos.

Para empezar, yo sugeriría que el/la terapeuta escoja enfocar su investigación en el resultado único reciente que recuerden las personas, uno que les sea muy familiar. Generalmente las personas encuentran que es más fácil responder a las preguntas acerca de estos resultados únicos, porque parecieran más importantes en su experiencia diaria con la vida, y este tipo de indagación facilita una descripción rica de una historia alternativa.

Tabla 2: Resultados Únicos

---

**Un plan:** Meli planeó salir a un café cuando anorexia le dijo que se pondría gorda y no debería de ir. (Pasado)

**Una acción:** Adri le llamó a una amiga cuando la voz de la depresión trató de aislarla de sus amigos. (Pasado)

**Un sentimiento:** Mary se sintió complacida con los resultados de su examen cuando Perfeccionismo trató de decirle que no era lo suficientemente buena. (Presente)

**Una declaración:** Paula dio su opinión en una reunión cuando La Inseguridad trató de callarla. (pasado)

**Una cualidad:** Elena mantuvo el cuidado de otros enfrente de las prácticas abusivas de su ambiente de trabajo. (presente)

**Un deseo/sueño:** David está esperando pasar un día festivo con su familia cuando su vida esté libre de la influencia del alcohol y de las drogas. (futuro)

**Un pensamiento:** Yulia pensando "no es mi culpa" cuando La Culpa Materna trató de hacerla sentir responsable por el abuso que vivió su hija. (pasado y presente)

**Una convicción:** Luz dijo "Se que saldré de esta" cuando la Depresión trata de decirle que eso es imposible. (presente)

**Una habilidad:** Chris y Lena riendo juntos acerca de algo que su hija les dijo. "Expectativas" se ha metido entre ellos muchas veces y les ha hecho difícil sentir alegría durante la crianza. (presente)

**Un compromiso:** Roberto y Laurie están comprometidos a una forma de crianza no violenta aunque en su experiencia vivieron muchos abusos. (pasado y presente)

---

## DESCUBRIENDO RESULTADOS ÚNICOS

Se pueden descubrir durante las conversaciones terapéuticas así como entre ellas y antes y después de éstas. Para algunas personas el hecho de hablar del problema con una persona, ya representa un resultado único. Hablar acerca del problema con otra persona generalmente representa una postura en contra de la influencia del problema. Le pregunté a Alicia, ¿trató la ansiedad de detenerte de venir? Ella me contó de las muchas veces que la ansiedad la ha detenido de tomar el teléfono y hacer una cita y que era "una gran cosa" llegar a mi oficina y no regresarse en el último momento, como comunmente le ha hecho.

Durante la conversación, el/la terapeuta puede notar hechos que están fuera de la historia del problema. Nic y su familia me consultaron acerca de los efectos del diagnóstico de "Desorden por déficit de atención". Durante nuestra reunión Nic estuvo quieto y atento en una silla por 30 minutos de los 60 de la sesión. Esta habilidad llamó mi atención por ser diferente de lo que DDA quiere. Cuando les pregunté acerca de esto, Nic y su hermana me dijeron que "si, esto es bueno para Nic también se está quieto cuando está en clase de arte o cuando las "Rug Rats" están en la televisión." (Rug Rats es un programa para niños de caricaturas).

Una vez que la historia del problema y sus efectos han sido trazados, la terapeuta escucha por cualquier vez en que el problema haya tenido menos, poca o ninguna influencia sobre la persona. Ella está atenta a las veces que hay excepciones o que son diferentes de la historia saturada de probemas. Al ir investigando acerca de algún resultado único particular, otras ocasiones libres de la influencia del problema, se vuelven mas visibles/aparentes/accesibles/al alcance. Notar la habilidad de Nic para estar sentado quieto en la sesión me llevó a descubrir algunas de las veces en que DDA no interrumpía su vida. Al ir explorando más estos resultados únicos, se ligaron y unieron, para formar una historia nueva y alternativa.

Los resultados únicos (los hechos que están fuera de la historia dominante o del problema) pueden, con frecuencia, pasar desapercibidos, a menos que la terapeuta escuche y esté pendiente de ellos. Las personas tienden a darle menos importancia a estos efectos y con frecuencia los mencionan muy rápido o de pasada. Pueden pasar por la conversación sin ser comentados a menos que el terapeuta esté atento e investigue al respecto. Los resultados únicos pueden ser mencionados por casualidad. Depende del terapeuta poner particular atención.

El terapeuta está interesado en una investigación de estos eventos ya que pueden servir como oportunidades para descripciones más ricas de las vidas y relaciones de la persona que nos consulta. Los resultados únicos pueden ser puertas de entrada para historias alternativas.

Asumimos que los resultados únicos no existen aislados, así como el problema nunca tiene el 100% de éxito en la vida de las personas y seguramente habrá otros hechos a través del tiempo que pueden ser trazados y ligados con el resultado único que se ha descubierto.

Los terapeutas narrativos no ven estos resultados únicos como un golpe de suerte, ni los minimizan. Son considerados como momentos brillantes que ofrecen una apertura a una conversación nueva y diferente -apertura para escapar de la conclusión delgada y moverse a descripciones más ricas.

Existen muchas otras maneras de descubrir resultados únicos. Cuando una terapeuta se reúne con una familia y traza la historia del problema y los efectos del problema en la vida de la familia, escuchan muchos sucesos que checan con la historia dominante. A través de estas exploraciones, como quiera, se mantiene curiosa a cerca de cualquier hecho que no cheque con la historia dominante.

Cuando investigó acerca de los efectos de Odio a Mi misma en sus relaciones con sus amistades, Susana reportó: "Oh no, aun salgo y me reúno con mis amigos...el Odio a Mi misma no me detiene de hacerlo, no lo dejaría". Esta habilidad parece ser una excepción o algo diferente de la historia dominante de Odio a Mi misma.

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

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

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

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

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

Lo que es significativo es la manera en que el resultado único es entendido y descrito y la manera en que es ligado a otros hechos o sucesos y significados.

El terapeuta puede preguntar acerca de un suceso antes de preguntarle a la persona que evalúe el significado.

Si le pregunto que evalúe demasiado pronto sin explorar el contexto del evento, o los obstáculos que hubieran evitado esa acción, disminuye el significado del evento.

Por lo tanto, la terapeuta trata de crear un contexto que posibilite a la persona apreciar más fácilmente el significado de tal acontecimiento.

Preguntas que pueden ayudar cuando no se encuentra un resultado único:

- ¿Cómo le has hecho para detener al problema y que no haya empeorado?
- ¿Habrá algunas veces en que el problema no es tan grave? ¿O manda menos en tu vida?
- ¿Habrá habido alguna vez en que el problema te pudo haber detenido de hacer lo que tu querías hacer y no lo logró?
- ¿Me puedes contar alguna historia de alguna vez en que hayas resistido a lo que el problema te aconsejaba e hiciste lo que tu querías?

Las preguntas de influencia relativa del problema (ver qué tanto ha tomado su vida el problema por ejemplo, del 1 al 10, o en porcentajes: 0%, 10%, 30% 100%)

Es muy importante confiar en tus habilidades de escucha para dar con los resultados únicos.

## CAPÍTULO 8

### RESULTADOS ÚNICOS: TRAZANDO LA HISTORIA, SU SIGNIFICADO Y NOMBRAR UNA HISTORIA ALTERNATIVA

Descubrir resultados únicos, explorarlos, trazar una historia y entender el SIGNIFICADO que tiene para la persona, nos abre una puerta para historias nuevas y diferentes..

Por lo tanto, el/la terapeuta intenta trazar la historia de los resultados únicos

- la aterriza (ground them)
- la hace más visibles



- y los liga a una nueva historia que inicia

En la medida de encontrar más y más resultados únicos, trazar la historia, aterrizarlos, vincularlos y darles significado, emerge un nuevo tema y la historia alternativa se vuelve más rica y detallada en su descripción. Poniendo atención a los resultados únicos, el/la terapeuta facilita la colocación de estos eventos al frente para que las personas se den cuenta. Al atribuirle significado y ligarlas a otros hechos del pasado contribuye de manera poderosa a re-escribir una nueva historia.

La historia alternativa generalmente va contra el problema, y resalta las habilidades, competencias y compromisos de las personas. Identificar estas competencias puede ser difícil cuando estás bajo la sombra del problema dominante, y resaltarlas ayuda a que la persona reconecte con sus preferencias, sus esperanzas, sueños e ideas de la manera preferida del vivir. Se presume que esto influirá en sus acciones futuras.

El/la terapeuta siempre tiene que consultar acerca de la nueva historia, si checa y como va con las preferencias de vida de la persona que nos consulta.

## EXPLORAR LOS DETALLES DEL RESULTADO ÚNICO

Cuando se descubre un suceso, pensamiento, acción, creencia, idea, sueño o esperanza que no vaya con la historia dominante (del problema) hay que explorar y obtener información detallada, lo más que se pueda. Las preguntas con frecuencia se inician con un ¿quién? ¿qué? ¿cuándo? ¿dónde? Para que las particularidades del resultado único pueda ser explorado a detalle.

La/el terapeuta quiere entender lo más posible acerca del suceso -cada detalle pequeño.

Los detalles acerca de los acontecimientos son conocidos como **panorama de acción**<sup>9</sup>. *El panorama de acción está constituido por experiencias de hechos que se han ligado en una secuencia a través del tiempo y de acuerdo a un tema específico. Esto nos da una estructura rudimentaria de las historias. Si arrojamos fuera una de esas dimensiones - experiencias de hechos, secuencias, tiempo o tema- entonces no tendremos historia. Estos hechos juntos, hacen el panorama de acción. (White 1995 pag 31)*

### **Preguntas del panorama de acción:**

Ejemplos de preguntas del panorama de acción que hacen las terapeutas cuando están explorando resultados únicos:

- ¿Dónde estabas cuando esto pasó?
- ¿Estabas sola o con alguien?
- ¿Cuándo pasó?
- ¿Cuanto duró?
- ¿Qué pasó antes y después?
- ¿Cómo te preparaste?
- ¿Qué dijeron tus amigos cuando les contaste?
- ¿Fue una decisión que hiciste sola o con alguien?
- ¿Lo has hecho antes o fue la primera vez?
- ¿Qué pasos te llevaron a esto?

---

<sup>9</sup> Término desarrollado por Jerome Bruner en 1986 e introducido por Michael white al campo de la terapia.

El panorama de acción involucra detalles no solo del resultado único sino de cualquier acción o acontecimiento que se pueda ligar al resultado único. Las preguntas se pueden hacer acerca de cualquier hecho o acción que haya llevado al resultado único, hechos o acciones que ocurrieron justo antes de que ocurriera, o hechos o acciones del pasado distante que se pudieran vincular de alguna manera al resultado único que se está discutiendo.

## EXPLORAR EL SIGNIFICADO DEL RESULTADO ÚNICO

Se invita a la persona que consulta a reflexionar sobre el significado de estos resultados únicos. Esta interpretación o asignación de significado es para cimentar el resultado único en un fundamento de otros hechos a través del tiempo. Se hace una exploración para ver qué significa en relación a los deseos, intenciones, preferencias, creencias, esperanzas, cualidades, valores, compromisos y propósitos de la persona que nos consulta. Buscar el significado de esto se conoce como **panorama de identidad o de consciencia** (también este término fue originalmente utilizado por Jerome Bruner).

*Al hablar de ciertos acontecimientos nos indicarán lo que piensan de lo que esos hechos reflejan acerca del carácter, motivos, deseos y así, de varias personas en sus redes sociales. También reflexionarán acerca de lo que esos hechos dicen acerca de las cualidades de relaciones particulares. Así, el panorama de identidad o significado tiene que ver con la interpretación que se hace a través de la reflexión de los acontecimientos que se den en el panorama de acción. (White 1995 pag 31).*

### **Preguntas del panorama de identidad o de consciencia:**

Ejemplos de preguntas del panorama de identidad sobre:

#### **Deseos o preferencias:**

- Cuando accediste a salir con tus amigos ¿qué crees que eso dice de lo que quieres para tu vida?
- Mantenerse en contacto en tu curso ¿qué crees que dice de lo que es importante para tu vida?
- ¿Qué crees que dice acerca de las esperanzas que tienes para la relación con tu hija?

#### **Valores personales:**

- Lo que hiciste ¿qué refiere acerca de tus valores personales?
- Cuando llamaste a tu abuela después del pleito, ¿qué nos dice de lo que aprecias en esa relación?

#### **Calidad de relación:**

- Cuando eso pasó, ¿cómo describirías tu relación con Juan en ese tiempo?

#### **Habilidades personales y talentos:**

- ¿Qué se necesitó para que hicieras eso?
- ¿Qué significa el que hayas hecho esto en este momento de tu vida?

#### **Intenciones, motivos, planes y propósitos:**

- Cuando diste ese paso, ¿cuales eran tus intenciones?

- ¿Qué dice de lo que tienes planeado?
- ¿Qué dice de ti como persona el que hicieras esto?

#### **Convicciones y valores:**

- Quedarte en un trabajo tan distinto a ti, utilizando ideas respetuosas ¿Qué refleja de lo que para tí es importante?
- ¿me puedes ayudar a entender más acerca de lo que eso dice sobre tus convicciones o valores?

#### **Cualidades Personales**

- ¿Qué dice esto acerca de ti como persona, de que harías esto?
- ¿Qué te llevó hacerlo?
- ¿Qué crees que dice acerca de tus habilidades/talentos/conocimientos?

No hay un orden específico para hacer las preguntas.

Primero preguntar sobre los detalles y luego sobre los significados en términos de los intereses y convicciones de la persona. Estas preguntas se tejen yendo y viniendo (de detalles de los hechos a significados) para asistir a la creación de una nueva historia.

*En el trabajo de re-autoría invitamos a la persona a caminar en ambos panoramas (acción e identidad) -al reflexionar en lo que los hechos alternativos en el panorama de acción puedan significar, y determinando cuales hechos en el panorama de acción reflejan las razones preferidas de las características, motivos, convicciones, etc - para que los panoramas alternativos de acción e identidad resalten. (White 1995 pag 31).*

#### **Creando una nueva historia.**

Melanie de 8 años me consultó acerca de la relación con sus compañeras. "Pleitos y discusiones" se estaban metiendo en su amistad con Rebeca y estaban creando un espacio entre ellas que a Melanie no le gustaba. Esto se traducía en que a veces Melanie y Rebeca no se hablaban, aún cuando sus familias se reunían en los fines de semana. Melanie quería recuperar su amistad. En una de nuestras conversaciones Melanie me contó de un hecho que recientemente había sucedido. Me dijo que sintió muy intensamente que ya "era demasiado" y se fue directa con Rebeca y le dijo "esto es ridículo, tenemos que volver a hablarnos porque esto lo está echando todo a perder". Melanie consideró esto como una iluminación. Estaba impactada de que hubiera hecho eso considerando que no se hablaban desde hace varias semanas por la influencia de "Pleitos y discusiones". Este resultado único me llevó a preguntarle a Melanie muchas preguntas relacionadas con el panorama de acción y de identidad para poner estos acontecimientos en una historia alternativa acerca de su amistad. Esta historia alternativa era preferible para Melanie y Rebeca. Para que tengan una idea les compartiré parte de la conversación y algunas de las preguntas que le hice a Melanie. A cada pregunta se le ha dado un número para que vaya de acuerdo al diagrama donde se muestra que las preguntas del panorama de acción e identidad van y vienen en mi conversación con Melanie, al ir siguiendo los detalles que me ofrecía en relación al significado del resultado.

#### **Conversación entre Alice y Melanie**

---

#### **Preguntas del panorama de acción (acerca de los detalles del resultado único)**

1 - 2 - 3 - 4 - 5

7 - 8

12 (ambos)

15 (ambos)

18

---

6.

9 - 10 - 11.

12 - 13 - 14.

15 - 16 - 17

---

**Preguntas del panorama de identidad (que derivan del significado del evento)**

---

**Pregunta 1 Panorama de Acción**

*Alice:* ¿fuiste con Rebeca y le dijiste eso, así es?

*Melanie:* si

**Pregunta 2: PA**

*Alice:* ¿me puedes contar un poco más de esto? Cómo ¿dónde estaban? En la escuela o en la casa de Rebeca, o en tu casa? ¿Dónde pasó esto?

*Melanie:* pasó cuando íbamos a la biblioteca. Íbamos caminando así que sólo se lo dije.

**Pregunta 3: PA**

*Alice:* ¿y qué fue lo que te llevó a hacerlo? ¿Cómo te preparaste para esto?

*Melanie:* mira, fui con Rebeca en el fin de semana y mi hermano menor estaba muy triste porque quería jugar con el hermano de Rebeca y no podía porque ella y yo no nos hablábamos. Estuve pensando en eso desde ese entonces que tenía que parar porque estaba fregando la vida de todos, no sólo la de Rebeca y la mía.

**Pregunta 4 PA**

*Alice:* ¿cuantos días lo pensaste antes de que se lo dijeras?

*Melanie:* Oh...como cuatro o cinco días.

**Pregunta 5 PA**

*Alice:* ¿y qué tanto le pensaste? ¿Mucho o sólo un poco o qué dirías?

*Melanie:* Oh, un montón porque me era difícil dormir porque pensaba mucho en esto y no podía hacerla bien en la escuela como siempre.

**Pregunta 6 Panorama de Identidad**

*Alice:* ¿podríamos decir que eres del tipo de persona que prefiere arreglar las cosas? ¿Es esa tu postura?

*Melanie:* si. Creo que es importante tratar de arreglar las cosas con las personas.

**Pregunta 7 PA**

*Alice:* ¿y qué paso después?

*Melanie:* bueno, Rebeca dijo que estaba de acuerdo que eso ya llevaba mucho tiempo y que ella también quería que fuéramos amigas.

**Pregunta 8 PA**

*Alice:* ¿y qué más te dijo? ¿Te puedo preguntar?

*Melanie:* me dijo que le daba gusto de que le hubiera hablado porque ella no se atrevía.

**Pregunta 9 P.I**

*Alice:* ¿así que Rebeca pensó que se necesitaba mucho valor para hacerlo? ¿Estás de acuerdo o crees que se necesitó otra cosa?

*Melanie:* ¡anda sí! Fue valor porque estaba muy nerviosa y tuve que ser valiente para salir y decírselo.

**Pregunta 10 P.I**

*Alice:* así que cuando estabas pensando todo esto y luego le hablaste a Rebeca, ¿que piensas que dice acerca de lo que piensas es importante entre Rebeca y tu?

*Melanie:* que es importante tratar de resolver las cosas con las personas. Y yo de veras quiero ser amiga de Rebeca.

**Pregunta 11 PI**

*Alice:* entonces, tu eres de las personas que valoran trabajar las cosas con las personas, valoras tu amistad con Rebeca. ¿Es lo que estás diciendo?

*Melanie:* si...porque entonces todos podemos divertirnos más.

**Pregunta 12 PA y PI**

*Alice:* entonces cuando estabas pensando desde el fin de semana sobre Rebeca y tu, ¿me puedes decir más de esos pensamientos? ¿Tiene que ver con tus valores de trabajar las cosas o con tu interés en que todo mundo se divierta más o con tu deseo de tener a Rebeca como amiga o con algo más?

*Melanie:* Si, todo eso y estaba pensando que Rebeca y yo solíamos ser tan buenas amigas e hicimos tantas cosas juntas y pensé que si pudiéramos hablar de eso podríamos solucionar algo y que fuera justo para todos.

**Pregunta 13 PI**

*Alice:* ¿la justicia es algo que también valoras?

*Melanie:* si, pienso que ser justa es realmente importante si vas a ser amiga de alguien.

**Pregunta 14 PI**

*Alice :* haber hablado con Rebeca, ¿qué otras cosas dice de lo que es importante para ti en la amistad?

*Melanie:* pienso que es importante hablar amablemente con tus amistades.

**Pregunta 15 PA y PI**

*Alice:* ¿cómo hablaste con Rebeca ese día? ¿Viste que te ayudaron tus habilidades de "hablar amablemente" o fue otra cosa?

*Melanie:* las usé pero también pensé ¿"cómo me gustaría que me hablarán?" Y así fue como le hablé a Rebeca.

**Pregunta 16 PI**

*Alice:* entonces, hablar como te hubiera gustado que te hablaran -¿qué crees que significa acerca de lo que tu crees o de tus intenciones para tus amistades?

*Melanie:* bueno, quisiera que mis amistades siempre me hablaran así también.

**Pregunta 17 PI**

*Alice:* ¿tienes un nombre para esta manera de hablarle a tus amistades con las que estás comprometida?

*Melanie:* bueno pues es hablar con amabilidad y consideración.

**Pregunta 18 PA**

*Alice:* este hablar con amabilidad y consideración ¿es algo nuevo o tienes este valor desde hace mucho?

*Melanie:* desde hace mucho.

De esta manera la historia alternativa se llamó "hablar con amabilidad y consideración". Anteriormente, el tema de valentía podría servir, pero como el problema involucraba pleito y conflicto, parecía más apropiado enfocarnos en una historia alternativa de consideración y amabilidad. Cuando le pregunté a Melanie, ella dijo que prefería este nombre.

Identificar los resultados únicos usando preguntas de panorama de acción e identidad nos lleva a explorar los valores, compromisos, convicciones, deseos, intenciones, fortalezas de las personas. En este caso, de Melanie. Estos se expresan y se traen al frente de una historia alternativa que va apareciendo. De esta manera Melanie fue asistida a reconectar con ellos. Al reconectar con ellos, se aterrizan firmemente y se exploran a través del tiempo y se pueden ligar con otros que chequen con esta nueva historia. Estas preferencias se traen al frente, poniendo a la historia dominante y problemática de su relación más hacia el fondo. Las preguntas traen al frente una descripción más rica de las habilidades de Melanie para actuar en relación a la influencia del problema - su agencia personal.

A través de estas preguntas, investigué acerca del pasado cercano -las preparaciones que llevaron al resultado único. También podría explorar esto en una asado más distante para descubrir más acerca de la historia de estos compromisos y fortalezas. Las preguntas pueden traer al frente otros hechos en la historia alternativa que están ligados a este resultado único: "¿este compromiso a la consideración es algo nuevo para ti o es algo que ya tiene tiempo? ¿Cuanto tiempo? ¿Puedes decirme algo que sepas acerca de esta valentía? ¿Cuándo notaste por primera vez está fortaleza? ¿La has usado otras veces o está es la primera vez? Estas preguntas ayudan a enraizar el resultado único a través del tiempo, de acuerdo a un nuevo tema.

También podría preguntarle acerca de las conexiones de estos compromisos, convicciones, fortalezas y deseos en el futuro: "¿cómo es que tu compromiso con la consideración, el trabajar las cosas y el hablar con amabilidad influirá en tus amistades del futuro? ¿Qué efectos dirías que tendrían estas convicciones e intenciones y cualidades personales en tu amistad con Rebeca de aquí en adelante? " Melanie pensó que les ayudaría para recuperar más su relación más allá de pleitos y discusiones y las haría "amigas aún más cercanas".

Estos compromisos, fortalezas, convicciones y deseos ahora son recursos que están más accesibles para Melanie en el presente y en el futuro. Si la historia dominante (pleitos y discusiones) intenta volver, estos recursos le ayudarán a Melanie, para mantenerse conectada con sus preferencias para su amistad con Rebeca. Conversar de estos recursos afectará las acciones futuras de Melanie y le dará forma a su vida desde ahora.

## **OTRAS LÍNEAS PARA LA DESCRIPCIÓN RICA DE HABILIDADES Y TALENTOS**

Algunas veces las preguntas que trazan descripciones ricas de las habilidades y compromisos, convicciones y valores pueden preguntarse a través de los ojos de otra persona que sea querida o respetada para la persona que nos consulte. Esta persona se puede identificar de muchas maneras. Por ejemplo la terapeuta puede saber de alguna persona. Puede ser una maestra, un abuelo, amigo, personaje de caricatura o película que la

persona que nos consulta tenga en una alta estima. La terapeuta puede hacer preguntas como: si tu abuelita hubiera visto cómo le hablaste a Rebeca ¿que crees que pensaría acerca del tipo de persona que eres o del tipo de cualidades que tienes como persona? Otra manera podría ser:

¿Quién estaría menos sorprendido de que hiciste o pensaste esto? ¿Qué dirían de esto? ¿qué saben de tí que no se sorprenden? ¿qué me dirían de las habilidades que tienes? ¿Qué dirían acerca de lo que tu quieres para tu vida?

(Más adelante nos referiremos a este tipo de preguntas a las cuales Michael White llama preguntas de re-membresía)

### **Ponerle nombre a la historia alternativa**

Es muy importante nombrar la historia alternativa pero que sea la persona que nos consulta la que se lo pone. Jamás debe ser el/la terapeuta.

Se pueden hacer preguntas para asistir al proceso de nombrar a la historia alternativa:

- ¿Cómo le llamarías a este proyecto de tomar postura ante los efectos del acoso?
- Cuando me hablas de "hacer tu vida" ¿podría ser este un buen nombre para usarlo para lo que quieres en tu vida?
- "Sostenerte a la esperanza" ¿es una buena manera para describir esta manera diferente de hacer las cosas para resistirte al grillete de la depresión?

### **Utilizar el mapa de toma de postura con la historia alternativa**

Así como se hace con el problema (CAP 5) esto nos sirve para la historia alternativa y expresar sus efectos, tanto para los efectos en el presente como los posibles para el futuro. Permite también a la terapeuta checar si la historia alternativa es una dirección preferida para la persona y por qué es importante para ella. Esto abre las posibilidades para ampliar la historia alternativa.

### **La fortaleza y sobrevivencia de Doroty frente a la "desvalorización"**

Doroty vino a terapia por primera vez con una historia de sí misma como víctima de una violación, y ser una persona dañada y alguien incapaz de sostener una relación con los hombres. Al discutir sus preocupaciones con la terapeuta, el problema se externalizó como "desvalorización". A través de conversaciones de externalización, brillaron ciertos hechos y pensamientos en la vida de Doroty que captaron la atención de la terapeuta quien estaba interesada en explorarlos más adelante. Doroty dijo que también estaba sorprendida acerca de estos hechos y estaba interesada en hablar de tres nuevos progresos que habían ocurrido recientemente.

Primero, había aceptado una invitación a cenar unos días antes, de un hombre, y no sentía miedo de ir. Segundo, había empezado a pensar diferente a cerca de la violación ("Yo solía pensar que era culpable y ahora pienso que es él quien tiene un problema."). Tercero, estaba sintiendo menos miedo de los "flash backs" que habían sido parte de su vida desde la violación. También le dijo a la terapeuta que la violación no había afectado negativamente su trabajo o ciertos aspectos de su vida social y que estaba sorprendida de cómo, en los últimos meses, había sido capaz de hablar sobre la violación con una amistad. Estos hechos estaban fuera de la historia de persona "desvalorizada" que había dominado la descripción de la vida de Doroty por algunos años. Doroty estaba interesada en estos progresos que estaban contribuyendo a ver su vida de manera más positiva.

El terapeuta le preguntó a Doroty qué significados tenían para ella estos hechos y pensamientos nuevos. Doroty dijo que pensaba que significaban que ella era "una persona fuerte y una sobreviviente que quería seguir con su vida". Al ir explorando más, Doroty y su terapeuta esta nueva historia que fue emergiendo de fortaleza y sobrevivencia, descubrieron otros hechos y pensamientos que checaban con la nueva historia que estaban descubriendo. "Fortaleza y sobreviviente" se volvió el título para la historia alternativa de Doroty. Era una historia que contrastaba con la descripción saturada de problema con la que había llegado al principio.

Cuando le preguntó a Doroty por los efectos de esta historia alternativa, ella dijo que "fortaleza y sobrevivencia" le hacían sentir como si su vida fuera de ella y que la hacía sentir a salvo y más segura en el mundo. Cuando se le pidió que evaluara estos efectos, Doroty dijo que eran efectos buenos y que quería más de estos sentimientos en su vida. Cuando se le preguntó porqué era así, Doroty dijo que hacía mucho que no se sentía segura en el mundo y que ella deseaba sentirse segura y esperaba ser independiente de nuevo para que su familia no tuviera que mantenerla. También deseaba que un día se pudiera sentir confiada para poder tener un hijo.

De esta manera, la historia alternativa fue llamada "fortaleza y sobrevivencia" y el mapa de toma de postura se usó para describir más ampliamente esto ligándolo con el panorama de identidad de los sueños y esperanzas de Doroty.

### **¿Por qué darle un nombre a la historia alternativa?**

Darle nombre a la historia alternativa nos trae muchas ventajas. El proceso en si mismo puede asistir a las personas a separarse de los efectos de la historia dominante y permitir un espacio para considerar sus propias ideas y compromisos. Las preferencias y las decisiones personales se vuelven mas visibles, y esto puede facilitar a las personas a crear de lo que les gustaría más para su vida. Nombrar ambas, la historia alternativa y la historia dominante nos da un marco de referencia al cual se pueden trazar futuras acciones. Los nombres o los temas son útiles como puntos de referencia constantes en conversaciones futuras. Una vez nombradas, la terapeuta puede consultar con la persona acerca de cualquier acción o suceso si checa más con la historia dominante (por ejemplo "desvalorizada") o con la historia alternativa (por ejemplo de "fortaleza y sobrevivencia"). La pregunta sonaría algo como: "Melanie, cuando dijiste eso a Rebeca, ¿que dirías que checa más, con "pleitos y discusiones" o con "consideración y hablar con amabilidad"? Cuando a las personas se les pide que contesten a preguntas como esa, están invitados a elegir y decidir en base a sus preferencias personales -un proceso que les hace ser agentes de sus vidas, re-escribir sus propias historias.

Una vez que la historia alternativa se ha nombrado, la terapeuta está interesada en cómo se puede describir más ampliamente. Hay muchas formas diferentes para hacerlo y lo veremos después.