

La “pregunta de un minuto”

¿Qué es la terapia narrativa?

Algunas respuestas útiles

Por

Erik Sweenⁱ

Es una situación familiar. Alguna persona con buenas intenciones pregunta, “¿Qué es la terapia narrativa?”, y entonces le da una mirada a su reloj para indicar que sólo tiene tiempo para una respuesta corta. Es un dilema que creo que todo terapeuta narrativo ha enfrentado. Cada vez que sucede me complica. ¿Qué debería decir? Busco las palabras correctas, reviso los bancos de memoria, y hago lo mejor que puedo. Pero raramente siento que mi respuesta comunica alguna representación adecuada de las ideas narrativas. Con demasiada frecuencia mi respuesta ha provocado un asentimiento educado y un silencio incómodo. De alguna manera quiero encontrar una manera de compartir algunos de mis intereses y entusiasmo sobre la terapia narrativa con las personas que me hacen la pregunta.

Tal vez no hay respuesta para la “pregunta de un minuto”. Al mismo tiempo no me siento cómodo evadiendo la pregunta. A pesar que he usado esta estrategia más de lo que me gustaría admitirlo, de alguna forma, en mi incomodidad, me agrada la pregunta. Representa un desafío. ¿Puedo explicar lo que hago en lenguaje coloquial? ¿Puedo usar palabras que pueden ser entendidas por personas no-expertas? Por supuesto, es más fácil comunicarse con colegas narrativos por el lenguaje común y la visión de mundo que compartimos. Pero eso es como “predicarle al coro”. Otro aspecto del desafío viene de mi creencia en el poder de la terapia narrativa. Siento que estas ideas tienen algo valioso que ofrecerle a las personas que no están familiarizadas con ellas. De esa forma, no quiero tomar parte en alejar a las personas de estas ideas. Algunos de ellos puede que incluso estén tan agradecidos como yo lo estuve de comprender los conceptos narrativos.

[Escribir texto]

Así que en el presente texto están mis mejores intentos por responder a la "pregunta de un minuto". Cada respuesta está pensada para ser independiente. Múltiples respuestas son provistas para diferentes días de la semana o para diferentes audiencias – dependiendo de cual pruebe ser más útil. El orden es arbitrario y no pretende implicar importancia.

1. Si la terapia narrativa tuviese un eslogan, sería: "La persona nunca es el problema; el problema es el problema". Esta frase captura la importancia otorgada al valor de una persona, sin importar sus circunstancias. La terapia narrativa involucra explorar los momentos importantes de la vida de una persona, los giros en su vida, las relaciones importantes y esos recuerdos particulares que no han sido afectados por el tiempo. Se presta especial atención a las intenciones, los sueños y los valores que han guiado la vida de una persona, a pesar de los problemas. Muchas veces, el proceso trae de vuelta historias que habían sido subvaloradas – historias sorprendentes que hablan de heroísmo y habilidad para salir adelante.
2. Cada tipo de psicoterapia designa y se enfoca en un aspecto diferente como la unidad básica de experiencia. Por ejemplo, la terapia conductual se enfoca en la conducta, la terapia cognitiva en el pensamiento lógico, mientras que la terapia sistémica se enfoca en la interacción familiar como la unidad básica. De esta manera, la terapia narrativa sostiene al relato como la unidad básica de experiencia. Los relatos guían cómo las personas actúan, piensan y sienten, y construyen sentido respecto de las nuevas experiencias. Los relatos organizan la información de la vida de una persona. La terapia Narrativa se enfoca en cómo estos importantes relatos pueden ser escritos y reescritos.
3. La terapia narrativa propone que las personas utilizan ciertos relatos sobre ellas mismas como el lente de una cámara. Estos relatos tienen el efecto de filtrar la experiencia de una persona seleccionando, de esta manera, qué información se toma y qué información se descarta o queda de lado. Estas historias dan forma a las perspectivas vitales de las personas, pasado histórico y futuros. A pesar de la creencia de lo contrario, estas historias de identidad tienden a ser muy

[Escribir texto]

estables. La terapia Narrativa provee un medio para reenfoque la lente de esta cámara y ayudar a reformar los relatos de una persona y su vida.

4. Como personas, somos inevitablemente creadores de significados. Tenemos una experiencia y luego le otorgamos significado. Desde tiempos inmemoriales, y los días en torno a la fogata tribal, venimos contando historias. Relatos, narraciones o historias son nuestros medios más familiares para comunicar el significado que encontramos en nuestras experiencias. La terapia narrativa está interesada en los relatos con las que vivimos – aquellos relatos que llevamos con nosotros sobre quiénes somos y qué es lo más importante para nosotros. La terapia narrativa involucra desenterrar estos relatos, entenderlos y renarrarlos.
5. Muchas prácticas de psicología y terapia ponen un enorme énfasis en el proceso de individuación. De esta forma, el individuo es comprendido como constructor de su mundo interior casi de manera solitaria. La terapia narrativa provee un contraste a esta perspectiva. Esta forma de terapia propone que la identidad es co-creada tanto en las relaciones con otras personas como con la historia personal y la cultura. De esta manera, ser visto por otros de una determinada manera puede contribuir de igual manera como nos afecta cómo nos vemos a nosotros mismos. Llegamos a vernos a nosotros mismos mirando en los espejos que otras personas sostienen para nosotros. De esta forma, la identidad de una persona es considerada como socialmente construida. La terapia Narrativa se enfoca en el grado en que esa identidad socialmente construida se ajusta a la persona.
6. La Terapia Narrativa consiste en comprender los relatos o tramas que han dado forma a la vida de una persona. De todas las experiencias que una persona ha vivido, ¿qué experiencias han tenido mayor importancia?, ¿Qué decisiones, intenciones, relaciones han sido más importantes? La Narrativa propone que sólo aquellas experiencias que son parte de una historia más grande tendrán un impacto significativo en la experiencia de vida de una persona. Por

consiguiente, La terapia narrativa se enfoca en construir la trama que conecta la vida entera de una persona.

7. La vida de un apersona está cruzada por tramas o líneas argumentales invisibles. Estas tramas invisibles pueden tener un poder enorme dando forma a la vida de una persona. La Terapia Narrativa trata sobre el proceso de sacar a la luz y amplificar estas líneas argumentales. Las preguntas son usadas para enfocarse en lo que ha sido más significativo en la vida de una persona. Áreas comunes de investigación incluyen las intenciones, relaciones influyentes, giros en la vida, recuerdos atesorados, y cómo estas áreas se conectan entre sí.

8. ...

Obviamente esta lista podría continuar. Pero estas son la respuestas que actualmente funcionan para mí. El último número está dejado en blanco para indicar un “trabajo en progreso” así como una multiplicidad de posibles respuestas. Si bien no estoy buscando una respuesta definitiva o una que atraiga a todo el mundo, siento que la pregunta me mantiene en un estado creativo. Me mantiene tratando de articular estas ideas sin usar jerga y tratando de comunicarme con las personas ajenas a la comunidad narrativa. También me recuerda las palabras de mi supervisor de tesis hace años: “Si no puedes explicar la idea en tres oraciones a tu abuela, la idea no está suficientemente clara en tu mente”.

Adaptado y traducido libremente de “The one-minute question: What is narrative therapy? Some working answers” by Erik Sween

Por Juan Antonio Bustamante

ⁱ Erik puede ser contactado a c/- PO Box 7861, Aspen CO 81612, USA, email: erik@aspeninfo.com