

Menos dolor, más ganancia: Exploraciones de las *respuestas* versus los *efectos* cuando se trabaja con las consecuencias del trauma

por Angel Yuen



Angel Yuen es terapeuta particular y trabajadora social de una escuela en Toronto. Está interesada en encontrar continuamente formas esperanzadoras, creativas y útiles para trabajar con personas que han experimentado el trauma. Ella es miembro facultativa de los cursos internacionales de capacitación del Dulwich Centre y miembro fundadora y facultativa del Narrative Therapy Centre de Toronto lugar en que puede ser contactada c/o PO Box 31030, 15 Westney Road North, Ajax, Ontario, L1T 3V2 Canadá. website:

www.narrativetherapycentre.com email: angel.yuen@rogers.com

Resumen

Este artículo describe una práctica narrativa *basada en las respuestas* para cuando se trabaja en conjunto con personas que han experimentado trauma recurrente. En particular, compartiendo el ejemplo de un ejercicio de entrenamiento *basado en la práctica*, se destacan las exploraciones de las ‘respuestas versus los efectos’ que ayudan a iluminar las posibilidades de elevar la agencia personal. También se presenta una deconstrucción del discurso de sanación ‘Sin dolor, no se gana’ y se sugiere una noción alternativa: ‘Menos dolor, más ganancia’.

Palabras clave: terapia narrativa, trauma, respuestas, trabajo social en escuelas, doble escucha, deconstrucción, discurso

Esta es una traducción del artículo ‘Less pain, more gain: Explorations of responses versus effects when working with the consequences of trauma’, de Angel Yuen, publicado en *Explorations: An E-Journal of Narrative Practice*, 2009, (1), 6–16. Rescatado desde: www.dulwichcentre.com.au/explorations-2009-1-angel-yuen.pdf



Traducción de PRANAS Chile
Por Carolina Letelier e Ítalo Latorre
Carolina & Ítalo pueden ser contactados a través de PRANAS Chile:
www.pranaschile.org o al correo-e: pranas@pranaschile.org



¿Cuántas posibilidades se abren cuando estamos activamente curiosos acerca de cómo una persona ha respondido al trauma, en lugar de sólo estar centrados en cómo le ha afectado? Esta pregunta surge desde la idea que nadie es un receptor pasivo al trauma.

Las personas siempre toman medidas tratando de prevenir el trauma al que están siendo sometidas y, cuando es claramente imposible prevenir este trauma, dan pasos para tratar de modificarlo de alguna manera o modificar los efectos en su vida. Estos pasos se fundamentan y contribuyen a la preservación de aquello que las personas aprecian. Incluso enfrentando lo abrumador del trauma, las personas toman medidas para tratar de proteger y preservar aquello a lo cual otorgan valor. (White, 2006a, p. 28)

Como terapeuta y trabajadora social en escuelas, he aprendido de muchos que han vivido los eventos más inimaginables, que independientemente de la naturaleza del trauma, las personas *¡siempre responden!*¹

Escribir este documento me ha brindado la significativa oportunidad de participar en exploraciones acerca de las *respuestas versus los efectos*² en relación al trabajo en conjunto con personas que han experimentado trauma recurrente. En los últimos años he estado inmersa deliberadamente en el camino de ‘descubrir las respuestas’ y tenido el privilegio de atestiguar y recolectar numerosos relatos de niños y jóvenes (véase Yuen, 2007b) hombres, mujeres y grupos (véase Ncube, 2006) acerca de sus respuestas a las experiencias traumáticas de abuso, violencia, pérdida y opresión. Aunque estas respuestas a menudo no se relacionan con la posibilidad de prevenir o detener el trauma, he aprendido que aún hay muchos pequeños actos para ser descubiertos. Algunos de estos pueden incluir maneras de protegerse, actos de cuidar, habilidades de vida y actos de resistencia. En situaciones extremas, estos actos/acciones a menudo pueden ser imperceptibles y despreciados. Particularmente ante violencia grave y abuso ‘cuando desafiar abiertamente es poco práctico o demasiado peligroso, la resistencia se expresa indirectamente y en un micro-nivel de interacción social’ (Wade, 2007, p. 64).

Aunque físicamente no visible, un gesto, un escape mental, un pensamiento o recuerdo determinado, una intencionada cara sin gesto, es siempre *hacer* algo. La más pequeña de las respuestas, cuando se le atribuye importancia, puede resonar de maneras impredecibles. Beaudoin Marie-Nathalie (2005) describe micro-prácticas específicas que colaboran con otorgar importante significado a la más pequeña de las acciones en relación con eventos traumáticos. Janet Adams-Westcott y Cheryl Dobbins (1997), quienes están interesadas en las maneras en las que los jóvenes pueden escapar de los efectos del abuso sexual, sugieren ideas para la práctica terapéutica que ayudan a los abusados a tener acceso al *conocimiento de sí-mismos*, redescubriendo los pasos dados en el pasado para sacar los efectos de sus vidas.

La pregunta del inicio se fundamenta también en la práctica narrativa de la doble-escucha, donde estamos interesados en escuchar más de una historia (Denborough, Freedman & White, 2008; White 2006a). A pesar de que las personas que han sufrido traumas invariablemente responden, sus preocupaciones a menudo se presentan como una historia de efectos negativos a través de testimonios como ‘No puedo confiar en las relaciones’ y ‘estoy perdida.’ Por otra parte, en la cultura terapéutica, las víctimas generalmente están representadas en un *lenguaje de los efectos* que oculta las respuestas y la resistencia, mostrando a las víctimas como sumisas (Wade, 2007). En consecuencia, con la doble-escucha estamos interesados en escuchar no sólo la primera historia que focaliza nuestra atención en el impacto y los efectos del trauma, sino también estamos en la búsqueda intencionada de una segunda historia basada en las respuestas.

Descubrir los detalles de las respuestas al trauma versus descubrir detalles del trauma en sí mismo

La siguiente historia de una mujer, a quien llamaré Susan, ofrecerá una ilustración de la doble escucha con énfasis en el descubrimiento de los detalles de sus respuestas a los traumas de la infancia a los cuales fue sometida. En nuestra reunión, Susan conjetura que tantos años de presenciar violencia grave, creciendo con un padre con dificultades graves de salud mental y el sufrimiento de los efectos del abuso sexual, la ha hecho describirse a sí misma y su identidad como ‘bienes dañados’. La Inutilidad y la Depresión la convencieron de que nunca tendría algún efecto que valiera la pena sobre su propia vida o en las vidas de otros y lograron borrar su sentido de agencia varias veces en su adultez.

Hablando con Susan acerca de su infancia, estaba interesada en explorar las maneras en que ella respondió durante la época traumática, en lugar de buscar conocer exclusivamente los efectos y los detalles de las dificultades de su infancia. Como el *sentido de sí misma*³ de Susan estaba tan disminuido, fue bastante difícil para ella al comienzo, pensar que había respondido de alguna manera cuando niña.

Con impotencia en su voz comenzó a declararme: ‘no hice *nada* excepto estar en mi habitación sola en la oscuridad, llorando, llorando, llorando mucho, hasta que finalmente me gritaba a mí misma para dormir’.

Con sutil persistencia en el intento de descubrir cómo ella había respondido, pregunté si había algo reconfortante en su habitación. Susan entonces comenzó a compartir cómo ella se rodeaba a sí misma con varios de sus animales de peluche en su cama para consolarse. La siguiente conversación con Susan acerca de sus respuestas fue transcrita desde una grabación de vídeo:

Susan: Recuerdo los gritos, las maldiciones y los golpes de puertas que ocurrían todo el tiempo. Pero cuando la cosa se ponía muy mal, mi padre podía romper sillas, golpear a

mi mamá y dejar hoyos en las paredes. Tomaba a todos mis animales de peluche que me estuvieran rodeando y los metía debajo de las cubiertas y luego iba a cerrar la puerta de mi dormitorio a pesar del miedo que le tenía a la oscuridad. Supongo que porque yo podía oír todo, no quería que ellos escucharan, porque era realmente fuerte. A veces los envolvía en una manta.

A: ¿Recuerdas por qué envolvías tus animales de peluche?

Susan: No estoy segura. Supongo que porque me sentía más segura con una manta alrededor de mí, quería que ellos también se sintieran más seguros. No podía dormir sin una manta, entonces tal vez sentía que ellos tampoco debían dormir sin una...

A: ¿Cómo los envolvías?

Susan: (Con sus manos para demostrar) Solía doblar una manta pequeña alrededor de ellos con firmeza y cuidado... tú sabes, como a los bebés pequeños.

A: ¿Entonces cuando tú eras una niña pequeña, no deseabas que escucharan los gritos y los golpes, o que tuvieran miedo? ¿Crees que pudieron sentir eso de ti... tu deseo de ayudarles en los momentos de miedo?

Susan: Realmente no creo haber pensado en eso. Sólo lo hice.

A: ¿Sólo lo hice?

Susan: Supongo que era algo natural... tú sabes.

A: Esta pregunta te puede parecer un poco extraña, pero qué piensas que tus animales de peluche pensaron respecto de las cosas que hiciste, como ocultarlos debajo de las cubiertas, o envolverlos, para que no escucharan la violencia? ¿Qué crees que podían pensar acerca de esa pequeña niña haciendo esas cosas por ellos?

Susan: Podrían pensar que fui protectora con ellos.

A: ¿... y eso es algo que ellos podrían apreciar, no apreciar, o algo entre medio?

Susan: Me gustaría pensar que lo apreciaron.

A: ¿Ha habido otras veces en tu vida donde has querido proteger a alguien en tiempos difíciles o les has ayudado a no tener miedo?

Con esta pregunta se creó una apertura para conocer la historia de eventos en que Susan protegió a su madre durante las iras de su padre.

Susan: Siempre estaba allí para mi mamá cuando él le estaba gritando y cuando estaba muy enojado. Tú sabes, me paraba en el medio, entre él y ella y a veces decía '¡Papá, PARA! ¡Déjala tranquila!'... porque sabía que la iba a golpear o algo por el estilo. Como

le tenía miedo, tampoco me gustaba dejarla sola con él, ¡porque él solía volverse loco! Ella no era muy fuerte y podía llorar mucho y ponerse a temblar o cosas así. Era protectora de mi mamá, porque cuando fui creciendo ella seguía con los nervios muy mal.

A: Así que te aseguraste de estar siempre allí para tu mamá, para que ella no fuera lastimada... y nunca la dejaste sola. ¿Qué crees que significaba para ella?... Si ella estuviera aquí ahora mismo con nosotras y pudieras preguntarle lo que significaba para ella, ¿qué crees que diría?

Susan: Creo que ella diría que significaba mucho para ella.

A: ¿Es una buena cosa para ti pensar en... que probablemente significaba mucho para tu madre que siempre estuvieras allí para ella?

Susan: *Claro que sí.*

A: ¿Y qué podría decirme eso sobre el tipo de persona que eres... que no quieres que tu madre esté sola, que la protegiste de muchas maneras, y que siempre estuviste ahí para ella?

Susan: No sé... supongo que me importaba mucho.

Aprender acerca de los actos de protección de Susan y, más significativamente, las intenciones de sus acciones (por ejemplo: arropar a sus animales de peluche fuerte entre las mantas para ayudarles a sentirse seguros, cerrar la puerta y así no tenían que oír los fuertes gritos y golpes y ocultarlos bajo las mantas para que no se asustaran) proporciona un punto de entrada a una historia de identidad asociada al cuidado de otros. Como las respuestas y las habilidades de Susan para proteger a su madre se hicieron visibles, se crearon más vínculos a su valor del cuidado y de 'siempre estar allí' para su madre durante la época en que entraba y salía del hospital. Fueron reconocidas las historias de las dificultades que Susan enfrentó durante su infancia, creciendo con una madre con serias dificultades de salud mental tanto como sus habilidades y conocimientos para responder a las dificultades (Proyecto del Dulwich Centre, 2008; Pluznick & Kis-Sines, 2008; Russell, 2007).

Susan se remonta a otros tiempos del cuidado de su madre durante su infancia. Esos tiempos incluyen haber sido la única de sus hermanos en visitarla en el hospital, proporcionarle comodidad escuchando y *nunca* dejarla sola en sus períodos más vulnerables. Así como esta segunda historia del cuidado creció, Susan hizo una conexión de este valor con acciones actuales que involucran proteger a su propia hija de la dureza y humillaciones de su marido. Con este reconocimiento se conoció que sus habilidades de protección fueron fundadas en el cuidado de las vidas y el bienestar de sus dos preciados hijos. '¡Haría *cualquier cosa* para asegurarme de que mis hijos no se sientan mal consigo mismos!'

Identificar lo que Susan valoró en la vida y descubrir los detalles de sus *respuestas* al trauma (en lugar de descubrir los detalles de su trauma) parecen despertar su sentido de agencia. Si Susan no se hubiera involucrado en la exploración de cómo ella respondió (o sobre el significado de sus respuestas) yo no habría continuado en esta línea de investigación terapéutica. Las conversaciones basadas en *respuestas* son sólo una de muchas prácticas narrativas que pueden crear un camino a una historia preferida cuando se trabaja con personas que han experimentado el trauma (véase Denborough, 2006). Cuando pregunté a Susan si era significativo o no, co-descubrir sus habilidades de protección y saber más plenamente acerca de su cuidado a otras personas, ella respondió, 'sí es importante.' Cuando pregunté por qué era importante para ella, Susan respondió reflexivamente: 'tal vez estoy viendo que no soy una mala persona después de todo, y que tengo algunos puntos buenos.'

Compartiendo la historia de las respuestas de Susan espero no dar la impresión de estar apartándome de los hechos o eventos del trauma. Es solo, que a través de los años en mi práctica terapéutica he aprendido de algunas personas que me han consultado, que profundizar en las características específicas del abuso, violencia, pérdidas devastadoras o injusticias, pueden ser 'muy dolorosas', 'agotadoras', 'difíciles' o evocadoras de miedo. Posteriormente, mi preocupación general es que si la vida de una persona continúa siendo definida por la historia inhabilitante del trauma, investigar únicamente sobre los efectos, podría atraparlos en la inmediatez de sus últimos eventos angustiantes (White, 2006). Por lo tanto, sigue siendo crucial en mi trabajo, hacer todo lo posible para evitar la re-traumatización de las personas que me consultan acerca de sus experiencias de trauma.

Deconstruyendo el discurso '¡sin dolor, no se gana!'

Tanto como yo soy consciente y cautelosa de no preguntar excesivamente sobre las particularidades del trauma, he encontrado que muchas personas están influenciadas por los discursos dentro de la cultura de la psicoterapia que animan a 'saber los detalles' y efectos del trauma⁴. Esto era evidente con Susan que, anteriormente, en la misma conversación, comenzó contándome sobre el abuso sexual de que ella fue objeto por varios perpetradores a lo largo de su infancia. Sin preguntar, comenzó a compartir lo que había hablado antes. Ya que quería asegurarme de que ella no estaba vulnerable a la re-traumatización por hablar del abuso histórico, estaba consciente de ir comprobando cómo iba la conversación para ella. Susan al principio dijo 'Estoy bien' y procedió con su narración de la historia del trauma. Sin embargo, más adelante en la conversación, yo re-chequé cómo estaba y Susan declaró que recordar el abuso y hablar acerca de quién estuvo involucrado en ofenderla sexualmente cuando era una niña fue 'realmente duro y agotador' y le 'hizo doler la cabeza'. En este punto de la conversación, le aseguro a Susan que desde mi perspectiva no era necesario que contara los detalles de los abusos, sobre todo si esto contribuía a cualquier sensación de desolación o malestar para ella. Esto demostró ser un alivio para Susan, quien no estaba segura de poder seguir con el recuerdo traumático.

En mi práctica, continuamente estoy un tanto perpleja, sin embargo, al mismo tiempo no me sorprende completamente la necesidad de algunas personas de contarme los detalles de sus traumas, incluso aunque puede provocarles una gran sensación de angustia. Con curiosidad por lo tanto, pregunté a Susan qué la había influenciado para explicitar la información sobre los eventos relacionados con el abuso sexual. Además, estaba interesada en aprender lo que al principio la indujo a decirme que ella estaba bien. Ella respondió con “solo pensé que tal vez para comenzar a sentirme mejor, tenía que sentir lo peor primero. Pensé que porque nunca antes había hablado sobre esto con nadie, que necesitaba decirlo y ‘finalmente sacarlo’. Y que todo esto solo era parte del proceso de terapia.”

Los pensamientos y la explicación de Susan no eran desconocidos para mí ya que he oído sentimientos similares tales como, ‘¿Pensé que se suponía que tenía que escarbar profundo con el fin de resolver mi abuso?’ o, ‘Como ellos dicen... *¡sin dolor no se gana!*’ Ya que esos entendimientos se *dan por sentados* en el proceso de sanación del trauma por aquellos que sufren por largo tiempo sus consecuencias, me dan ganas de alentarlos a que consideren la posibilidad de la noción alternativa de ‘Menos dolor, más ganancia’ Más aún, esta última noción me lleva a participar activa y continuamente en conversaciones terapéuticas que apuntan a crear un territorio seguro de identidad donde la persona se pare antes de darle voz a sus experiencias de trauma. Así, en posibles conversaciones posteriores, pueden experimentar alivio del sufrimiento del trauma, hablando acerca de lo que de otro modo ha sido indecible.

Michael White (2006a, 2006b) hace hincapié fuertemente en la importancia de crear un territorio seguro de identidad de las personas para expresar sus experiencias de trauma. Por ejemplo, si Susan se para en un territorio de identidad como una mujer cuidadosa y compasiva que haría cualquier cosa para proteger a quienes son importantes para ella, versus un territorio de identidad de inutilidad y daño, será más posible (y más seguro) hablar de su trauma pasado sin revivirlo.

Un trabajo práctico

Como me he vuelto cada vez más interesada y activa en el ‘descubrimiento de las respuestas’ al trauma, he comenzado a invitar a los participantes de los talleres de narrativa, así como a terapeutas y trabajadores comunitarios en general, para considerar una exploración de *los efectos versus las respuestas* al trauma. Como una forma práctica de hacer participar a los profesionales en esta tarea, les doy a leer y contrastar dos listas (consulte en la página 8).

En los talleres de formación, después de que los participantes han leído ambas listas, les pido mantener una conversación con la persona junto a ellos sobre cualquier diferencia que puedan haber notado entre la ‘lista de los efectos’ y la ‘lista de las respuestas’. Además, se les pide que reflexionen más sobre las listas desde la posición de la persona que ha experimentado el trauma y también en sus propios roles como terapeutas o trabajadores

comunitarios. Después de que cada persona haya tenido la oportunidad de compartir sus pensamientos con otro, nos reunimos en el grupo para discutir sobre sus pensamientos y aprendizajes.

IMPACTO – EFECTOS	RESPUESTAS
<p>¿Cómo te sentiste/sientes?</p> <p>¿Cómo te afectó/afecta?</p> <ul style="list-style-type: none">• Sentí miedo• Me culpé a mí misma/o• Siempre estoy ansiosa/o y deprimida/o• Estoy dañada/o• Nada podía hacer para detener el abuso• Estaba aterrorizada/o• No puedo confiar en las relaciones• Otros se aprovechan de mí... no valgo nada• Me siento inútil• Me siento vacía/o	<p>¿Cómo respondió usted?</p> <p>¿Qué hizo?</p> <ul style="list-style-type: none">• Me escondí debajo de la cama cuando estaba asustada• Protegí a mis hermanas chicas de tener que escuchar a nuestra mamá siendo atacada• Inventé un amigo imaginario que me ayudó a no pensar en lo horrible que era mi vida (me distrajo)• Pensé en un perfecto escondite• Me sumergí en los libros• Hablo con mi gato• No heriría nunca a otra persona• Me paro por otros que están siendo maltratados• Fingí estar de acuerdo con lo que ella dijo... pero dentro de mi cabeza yo sabía que lo que ella estaba diciendo estaba mal

Aquí he resumido algunos de los comentarios a este pequeño ejercicio de varios talleres:

- Cuando leí la 'lista de efectos' sentí una sensación de impotencia. Centrándose en las respuestas, me ayuda a 'no sentirme atascada' en la desesperanza del trauma.
- Cuando le preguntas a una persona cómo respondió, puede darse cuenta de que realmente 'hizo' algo.
- Como trabajador infantil y juvenil, pienso que los niños más pequeños que veo pueden encontrar la pregunta, '¿Cómo se sintió?' un poco vaga y difícil de responder. Pero creo que sería más fácil y un poco más concreta la pregunta, '¿Qué hiciste?'
- Bien, supongo que uno podría contestar, 'Yo estaba realmente aterrorizado, deprimido, ansioso'... pero, a continuación, ¿qué? Preguntar acerca de los efectos se

siente más patologizador que poner atención a cómo responde la persona, que puede ser mucho más esperanzador y positivo.

- Las experiencias de las respuestas crean una identidad más rica, que incluye lo que las personas valoran en la vida. Esto puede dar una perspectiva diferente a los recuerdos traumáticos, así como un nuevo sentido de cómo proceder en la vida.

Un terapeuta familiarizado con el uso de un enfoque basado en las respuestas en su trabajo, escribió la siguiente historia:

Una vez trabajé con una joven que estaba enfrentando los efectos del horrible trauma causado por el abuso sexual infantil. Al centrarnos en cómo ella respondió (en lugar de cómo ella fue afectada), se sorprendió completamente de todas sus acciones... algunas de las cuales incluyeron luchar físicamente, aparentar estar dormida y elegir cuándo volvería al hogar con el fin de evitar el 'tiempo a solas' con el agresor. Ella estaba particularmente sorprendida con las preguntas *basadas en las respuestas*, respecto de las experiencias anteriores de terapia, el lenguaje utilizado más frecuentemente destacaba que el abuso 'no era su culpa'. Su interpretación de tales declaraciones era que ella no hizo nada para detener el abuso y que por lo tanto, fue pasiva. Explorando y engrosando sus respuestas, se desarrolló una segunda historia –una en que ella sostiene fuertes valores de protección a sí misma y a su madre y donde ella también decide por sí misma en tiempos difíciles. En la reconexión con su historia, ella se da cuenta que sus respuestas durante todo este tiempo le ayudaron considerablemente, a ella y a su madre, a sortear los abusos. Continúo recordando a esta joven que me tocó atestiguar cómo comenzó a mirarse y a valorarse a sí misma como una persona competente y protectora-solidaria, en lugar de una joven 'dañada' debido al trauma pasado.

Otro terapeuta que participó en el ejercicio más personalmente, escribió la siguiente reflexión:

Mi padre murió cuando tenía cinco años de edad. Tras su muerte sentí que nunca más estaría seguro nuevamente y que el mundo era un lugar frío y desprotegido. Mi madre estaba muy deprimida y nuestra familia muy sola. Estaba aterrado de la posibilidad que ella también muriera y que yo me fuera a un orfanato. Como estaba tan afectado, sufrí una gran ansiedad, terror, pesadillas, dolores de estómago e insomnio.

Una de las formas en que respondí, fue perderme en historias de vampiros. Compartí el miedo y la diversión sobrenatural con mis hermanas, con quienes vimos todas las película de vampiros y leímos todos los libros de vampiros que encontramos.

Cuando me centro en recordar 'lo que hice para responder' al vacío y al terror, experimento una vez más la alegría y la diversión que derivan de mi obsesión por los vampiros, así como la cercanía que compartí con mis hermanas. Ahora que reflexiono

acerca de esto, recuerdo las historias de vampiros como una fuente de alivio. Los vampiros son potentes, deliciosamente temibles y lo más importante ¡INMORTALES! Cuando me fui de la casa, me llevé conmigo uno de los libros más preciados. Años más tarde descubrí que mi hermana me había escrito una tierna nota dentro de las páginas del libro -otro testimonio de los primeros consuelos, amor y alivio que nos dimos el uno al otro durante estos tiempos más difíciles.

Espero que el compartir este ejercicio dentro de este documento pueda despertar el interés de los terapeutas y trabajadores comunitarios (que están involucrados en trabajo de trauma) para entablar conversaciones con otros profesionales y/o personalmente acerca de los *efectos versus las respuestas*. Para reiterar lo que ya se ha mencionado anteriormente, mi intención no es sugerir una evasión completa de los efectos, sino más bien resaltar los posibles peligros del tipo de conversaciones uni-historias. Más importante aún, un objetivo del ejercicio es iluminar las posibilidades de elevar la agencia personal (White, 2007) como resultado de las preguntas *basadas en las respuestas*.

Historias de esperanza que crecen desde las historias de las respuestas

Hasta ahora he incluido ejemplos de respuestas en relación con la historia de experiencias traumáticas. En mis encuentros individuales, familiares, grupales y escolares, muchas de mis conversaciones son también con quienes viven comúnmente con circunstancias de grandes dificultades en la vida. Por ejemplo, me encuentro con muchos niños, jóvenes y familias que viven en extrema pobreza donde la violencia familiar y de la comunidad (y por lo tanto a veces la muerte y la pérdida), la marginación y problemas con el uso de sustancias, pueden ser parte de la tensión cotidiana y la lucha por sobrevivir. La desesperación y la angustia son a menudo cercanas. Además, el trauma del racismo es frecuente y relevante en mi trabajo en el contexto de escuelas multiculturales de Toronto (véase Yuen, 2007a). Sin embargo, he llegado a saber que, incluso cuando las personas están hundidas en las profundidades de la desesperanza y la desesperación, 'se producen *pequeños actos del vivir* y resistencia cotidiana a muchas formas de opresión' existentes (Wade, 1997). Aunque no es dentro de este breve texto que escribiré acerca de lo significativo del uso de la terapia narrativa y la práctica colectiva (Denborough, 2008) con respecto a los efectos y las respuestas a la opresión del trauma, espero poder compartir historias más detalladas de este trabajo en un artículo posterior.

Al suscitar pequeños actos y respuestas al trauma, podemos iniciar exploraciones junto con las personas que comiencen a restaurar y/o desarrollar su propio sentido de agencia. Por lo tanto, quedo preguntándome cómo nosotros podemos hacer crecer lo que en un comienzo pareciera ser la más pequeña de las respuestas en las historias preferidas de esperanzas, valores, resistencia, amor y conexión, iniciativas, habilidades y mucho más. Por ejemplo:

- Una mujer maltratada por su pareja que pretende llegar a un acuerdo con él en que ella es culpable pero mentalmente sostiene su propia posición, puede entenderse como un acto de resistencia.
- Un niño de cuatro años de edad sujeto a maltrato físico por varios agresores que consuela a un perro (que también ha sido abusado) puede ser una pista de su lado protector y amoroso de hermano mayor (véase Yuen, 2007b, págs. 9-13).
- Un joven desesperado en la pobreza que escribe poesía durante épocas de desesperanza, nos puede mostrar a través de sus palabras escritas su expresión y valor por las ‘mujeres y niños como únicos tesoros.’
- Un preso que ha sido torturado y sufre enormemente, pero no permite que su interrogador lo vea y en su lugar muestra que no le importa, puede ser emblemático en la preservación de la dignidad.

Como podemos ver, incluso *una* respuesta, podría ser una puerta de enlace al desarrollo de una segunda historia enriquecida.

Pensamientos para concluir

Me he esforzado en sugerir una noción alternativa al discurso familiar de sanación del trauma de ‘¡sin dolor, no se gana!’ al de ‘¡Menos dolor, más ganancia!’. Siempre he mantenido la posición de que ninguna persona necesita ser re-traumatizada cuando habla de lo que ha vivido. Con esta creencia he encontrado que descubrir las diversas *respuestas de las personas al trauma* ha sido de gran ayuda en proporcionarles un territorio alternativo y seguro de identidad donde pararse. En este contexto, se abre un espacio para decir lo indecible... si la persona lo desea.

Para concluir, ahora volveré a la pregunta del principio, de lo que podría ser posible si pudiéramos mayor énfasis en las respuestas, en lugar de centrarse exclusivamente en los efectos y repercusiones del trauma en la vida de las personas. Una respuesta que pudo haber pasado desapercibida o considerada insignificante, podría (con atención y cuidado) llegar a ser una pequeña joya de esperanza entre las habilidades de la persona para vivir, valores preciados, iniciativas inteligentes y maneras preferidas de ser. La tarea en nuestro papel de orientadores, terapeutas y trabajadores comunitarios puede requerir que busquemos y *co-descubramos* respuestas, hacer preguntas que *construyan significado* y permanecer *siempre curiosos* para desenterrar las joyas ocultas.

Reconocimientos

A Susan y su disposición de compartir su historia con la esperanza de ayudar a otros que han experimentado trauma significativo. También estoy agradecida de ella por compartir

su conocimiento privilegiado conmigo en varias sesiones acerca de *las formas útiles de hablar del trauma*.

Hannah Fowlie, Cheryl White, Maisa Said-Albis, Heather Johnson y Ruth Pluznick, que proporcionaron comentarios muy útiles sobre una versión anterior de este documento. También he apreciado el proceso generativo de compartir ideas e historias relacionadas con el contenido de este documento.

Y a Michael White, cuyas contribuciones narrativas de cómo responder a las experiencias traumáticas han sido inestimables. Sus ideas respiran esperanza en mi trabajo todos los días.

Notas

¹ Me gustaría reconocer a los participantes del taller titulado 'Enfoques narrativos para trabajar con niños' de junio de 2006 en Nablus, Palestina, cómo sus historias de habilidades y conocimientos tocaron mi trabajo y mi vida de una manera en que verdaderamente comprendí que las personas que han sido objeto de trauma recurrente, siempre responden (véase Denborough, 32–36 de 2008 pp. *Dealing with life under occupation: The special skills and knowledges that sustain the workers of Nablus*).

² Mi creciente interés en las exploraciones de *las respuestas versus los efectos* ha sido influenciada por Linda Coates, Nick Todd y Allan Wade, que han estado trabajando las conversaciones terapéuticas en un enfoque *basado en las respuestas* (véase Wade, 2007, p. 67) juntos han desarrollado una tabla que he encontrado útil, titulada 'Representaciones contrastantes' de las respuestas versus a los efectos (véase Wade, 2005, pp. 12-13).

³ El *sentido de mí-mismo* de una persona que ha experimentado trauma recurrente, puede llegar a disminuirse tanto, que dar cuenta de aquello que valora en la vida se le puede convertir en algo muy difícil. En mi trabajo con personas que han sido objeto de múltiples y recurrentes traumas, 'una de las principales consideraciones es restablecer el sentido valorado de quiénes son: el sentido preferido de identidad o humanidad que Michael White refiere como un *sentido de mí-mismo*' (White, 2006, p. 27)

⁴ En el área de trabajo con mujeres y niños que eran objeto de abusos sexuales, Amanda Kamsler (1991) describe algunos de los aspectos problemáticos de las historias culturales 'tradicionales' acerca de los efectos a largo plazo en la mujer. Desde principios de los '90, el artículo de Kamsler ha hecho una contribución significativa a las ideas no-patologizadoras y a aproximaciones para trabajar con el abuso sexual. Aunque eran pensamientos revolucionarios en su momento, me entristece que, casi dos décadas después, sigamos siendo cuestionadas por las historias dominantes existentes.

Referencias

- Adams-Westcott J., & Dobbins, C. (1997). Listening with your 'Heart Ears' and other ways young people can escape the effects of sexual abuse. En C. Smith & D. Nylund (Eds.), *Narrative therapies with children and adolescents* (pp. 195–220). New York, NY: The Guilford Press.
- Beaudoin, M-N. (2005). Agency and choice in the face of trauma: A narrative therapy map. *Journal of Systemic Therapies*, 25(4), 32–50.
- Coates, L., Todd, N., & Wade, A. (2005). Contrasting representations. En A. Wade (Ed.), *Honouring resistance: A responsebased approach to counselling* (pp. 12–13). Vancouver, British Columbia: Viewers Guide Stepping Stone Productions.
- Denborough, D. (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experience*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D., Freedman, J. & White, C. (2008). *Strengthening resistance: The use of narrative practices in working with genocide survivors*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Foundation.
- Dulwich Centre (2008). Children, parents and mental health. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (4), 3–14.
- Kamsler, A. (1991). Her-story in the making: Therapy with women who were sexually abused in childhood. En M. Durrant, & C. White (Eds.), *Ideas for therapy with sexual abuse* (pp. 9–36). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Ncube, N. (2007). The Tree of Life Project: Using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa. *The International Journal of Narrative Therapy and Community work*, (1), 3–16.
- Pluznick, R., Kis-Sines, N. (2008). Growing up with parents with mental health difficulties. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (4), 15–26.
- Russell, S. (2006). Gathering stories about growing up with a parent with mental health difficulties. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (3), 59–67.
- Wade, A. (1997). Small acts of living: Everyday resistance to violence and other forms of oppression. *Contemporary Family Therapy*, 19(3), 23–39.

- Wade, A. (2007). Despair, resistance, hope: Response-based therapy with victims of violence. En C. Flaskas, I. McCarthy, & J. Sheehan, (Eds.), *Hope and despair in narrative and family therapy* (pp. 62–74). New York, NY: Routledge Publishers.
- White, M. (2006a). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. En D. Denborough, (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 25–85). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2006b). Children, trauma and subordinate storyline development. En D. Denborough (Ed.), *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 143–165). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2006c). Working with children who have experienced significant trauma. En M. White & A. Morgan (Eds.), *Narrative therapy with children and their families* (pp. 85–97). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2007). *Maps of narrative practice*. New York, NY: W.W. Norton.
- Yuen, A. (2007a). Young men and violence: For the love of mothers. En A. Yuen & C. White (Eds.), *Conversations about gender, culture, violence and narrative practice: Stories of hope and complexity from women of many cultures* (pp. 181–193). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Yuen, A. (2007b). Discovering children's responses to trauma: A response-based narrative practice. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (4), 3–18.