

Psicología narrativa

Los principios de la práctica terapéutica:

- Pasar de la mente al discurso
- Del yo a la relación entre las personas
- La singularidad a la plurivocalidad
- Los problemas a las posibilidades
- De la introspección a la acción.

El significado y la comprensión son construidos consensualmente por las personas mediante la conversación. Así, la acción humana tiene lugar dentro de una realidad de comprensión que se crea por medio de la construcción social y del diálogo. Estas realidades narrativas construidas relacionamente dan sentido y organización a la propia experiencia (Gergen, 1982; Shotter y Gergen, 1989; Anderson y Goolishian, 1988).

Esta perspectiva está basada en el construccionismo social, en donde el lenguaje crea las estructuras del mundo, y el lugar principal de estructuración de la realidad no es al interior de la persona sino en su relación entre éstas misma. Una terapia más eficaz está asociada a la evolución de un proceso narrativo evolucionando de dimensiones más externas hacia modos más emocionales, cognitivos de insight, reflexión y significación.

La teoría construccionista invita al terapeuta a tomar además de la posición habitual de autoridad y adopte una actitud de colaboración con el cliente, “relación con participantes de importancia igual”, la interpretación debe ser un diálogo entre cliente y terapeuta y no de narraciones teóricas que hablan de la experticia del terapeuta. Pasar de un saber que a un saber cómo. “mi papel como terapeuta consiste en participar con el cliente en la historia de los acontecimientos y las experiencias de su vida contadas en primera persona” (Anderson y Goolishian, 1988). de modo que el papel del terapeuta en la terapia es busca compartir la toma de consciencia invita a limitar la realidad admitida o esencializada en los momentos que esta resulta problemática o dolorosa.

La intención terapéutica no es catalogar, es llegar a un mutuo acuerdo para proceder a realizar un trabajo psicoterapéutico, es decir el mapa no es el terreno. no busca revelar una “verdad”, busca encontrar ideas susceptibles de poner en duda la lógica en la que se trata el problema. “la terapia es un proyecto para construir un mundo”.

Para los humanos las historias son necesarias: comenzaron como el recuento oral de lo que sucedía, esta comunicación se convirtió en pictórica a través de los dibujos en las cuevas y el arte rupestre, cuando se desarrolló la escritura se volvió algo trascendente y hoy en día vivimos a través de nuestras pantallas. Retomando a Scolari (2013, p. 17) “Más que Homo Sapiens somos Homo Fabulators. A los humanos nos encanta escuchar, ver o vivir buenos relatos”.

La terapia narrativa tiene como objetivo enriquecer la historia mediante la introducción de aquellos detalles que han quedado fuera por el predominio del problema, es decir, la co-creación junto al paciente de una historia alternativa.

Las historias alternativas son historias identificadas por las personas que nos consultan y que van en dirección a la vida que desean, reducen la influencia del problema en su vida y crea nuevas posibilidades de vida. Se busca, entonces, una descripción rica y detallada de la historia alternativa y cómo se teje con la de otros.

Analizar los problemas separados de las personas y se asume que las personas tienen muchas habilidades, capacidades, competencias, creencias, valores y compromisos que les ayudarán a cambiar su relación con los problemas en sus vidas.

La palabra historia tiene que ver con una serie de sucesos que están relacionados a través de una secuencia temporal y que están de acuerdo con un argumento determinado. Interpretamos lo que nos sucede y le damos un significado uniendo determinados hechos para darle un sentido. Este sentido final formaría el argumento de la historia. Para llegar a ese sentido final hemos tenido que elegir ciertos sucesos y otros dejarlos fuera, probablemente porque no encajan con el argumento de la historia.

Los relatos mediante los que damos sentido a nuestra experiencia tienen una influencia, de todos los factores culturales y sociales. Así pues el lenguaje sirve de mediador en estos procesos interpretativos: por medio de él definimos y mantenemos nuestros pensamientos y sentimientos en donde las historias dan forma a nuestras vidas e impulsan o impiden la realización de ciertos actos.

Tres ideas centrales conceptuales y metodológicas:

1. La narrativa constituye un proceso por medio del cual los individuos construyen significados de su experiencia
2. La psicopatología puede ser entendida en términos de dificultades específicas de elaboración narrativa.
3. Los pacientes que más se benefician son aquellos cuyas narrativas evolucionan aumentando su coherencia y viviendo un proceso secuencial en el sentido de una elaboración progresiva de aspectos emocionales, cognitivos y semánticos.

Desde el punto de vista literario es posible distinguir algunos aspectos que permiten entender su adopción como modelo de trabajo psicoterapéutico:

- Coherencia. Una historia narrada se articula sobre sí misma, formando una trama organizada que permite mantener el sentido de la historia aunque algunos elementos cambien o se omitan. Cobra importancia la relación entre sus elementos constituyentes.
- Calidad evocativa. Más que la nitidez o veracidad al estructurar la historia (como en el informe u otros reportes estructurados), cobra importancia el tipo de experiencias que logra generar en el lector, la forma en que evoca o administra emociones.
- Construcción y reconstrucción personal. Aunque está basada en eventos secuencializados, narrador y lector eligen qué omitir, enfatizar o disminuir, otorgando siempre a su construcción un matiz absolutamente personal y siempre abierto a posibles lecturas posteriores, con significados diferentes.

En la estructura narrativa de la experiencia humana se producen dos experiencias simultáneas de sí mismo: un sí mismo que se cuenta (Mi), el narrador, y un sí mismo que experimenta y siente (Yo). El "Yo" al nivel de la experiencia inmediata, permite al ser humano percibir más de lo que experimenta y experimentar más que aquello a lo que atiende conscientemente y "Mí" la imagen consciente que procesa dicha experiencia a través del lenguaje, es un nivel explicativo que a partir del lenguaje ordena el contenido informativo de la experiencia en secuencias con un inicio, un desarrollo y un final, a este contenido estructurado en escenas se le llama la estructura narrativa de la experiencia humana; toda experiencia humana presenta un orden cronológico, temático y causal (Guidano, 1994). Sin embargo, la experiencia

inmediata en curso es codificada y ordenada en función de una imagen de sí, la cual se ve naturalmente obligada a dejar elementos en un nivel tácito.

La ignorancia como enfoque terapéutico (Gerger, 1992). Un interés actual por un enfoque interpretativo y hermenéutico para entender la terapia. Esta concepción quiere decir que los “significados” los crean y experimentan los individuos que conversan.

Se traslada la comprensión y las explicaciones de esta terapia a la arena de los sistemas cambiantes, que sólo existen dentro de las vaguedades del discurso, el lenguaje y la conversación. Quiere decir que esta posición se apoya fuertemente en la idea de que la acción humana tiene lugar en una realidad de comprensión que se crea por medio de la construcción social y el diálogo.

Según esta perspectiva, la gente vive, y entiende su vida, a través de realidades narrativas construidas socialmente, que dan sentido a su experiencia y la organizan: es un sistema de significados.

Esta posición narrativa se apoya fuertemente sobre las siguientes premisas:

1. Los sistemas humanos son al mismo tiempo generadores de lenguaje y generadores de significado. La comunicación y el discurso definen la organización social.
2. El significado y la comprensión se construyen socialmente.
3. En terapia todo sistema se consolida dialogalmente (dialogando--por medio del dialogo) alrededor de cierto “problema”. Este sistema tratará de desarrollar un lenguaje y un significado específicos del sistema. El sistema terapéutico es un sistema de organización del problema y de disolución del problema
4. La conversación terapéutica es una búsqueda y una exploración mutuas, a través del diálogo, intercambio de doble vía
5. El terapeuta es el de un artista de la conversación, un arquitecto del proceso dialogal
6. El terapeuta ejercita este arte terapéutico por medio del empleo de preguntas conversacionales o terapéuticas
7. Los problemas con que nos enfrentamos en la terapia son acciones que expresan nuestras narraciones humanas de tal modo que disminuyen nuestro sentido de mediación y liberación personal
8. Cambio es la creación dialogal de la nueva narración y, por lo tanto, la apertura de la oportunidad de una nueva mediación.

En sí, el poder transformador de la narración descansa en su capacidad para relatar o re-relacionar los hechos de nuestras vidas en el contexto de un significado nuevo y diferente.

Vivimos en y a través de las identidades narrativas que desarrollamos en la conversación.

Cada persona posee una identidad completamente única. Sin embargo, las diferentes emociones que pueden experimentar los humanos y los tipos de vínculos de apego que se pueden formar son limitados y característicos de la especie y por ello se pueden destacar unos pocos tipos de identidades en función del modo en el que la experiencia e información se auto-organiza. Guidano (1987) a estos tipos de “identidad” les llamó Organizaciones de Significado Personal (OSP), éstas se refieren a la organización de los procesos de conocimiento personal que emerge gradualmente en el curso del desarrollo individual. Cada individuo, aunque vive en una realidad social ‘objetivamente’ compartida, construye activamente en un nivel superior de experiencia perceptual su visión propia, única desde su interior. La OSP que tiene cada sujeto es la forma que ha encontrado para relacionarse con su propia experiencia interna y el mundo externo.

Las OSP son llaves explicativas que sirven de guía al terapeuta, para identificar qué tipo de organización tiene el sujeto, cómo ordena su experiencia. Le permiten entender de mejor forma el proceso que experimenta el individuo y detectar en torno a qué dominio emocional o dimensión de significado es más efectivo centrar la terapia.

Se describen cuatro estilos de organización de significado, según los patrones de apego desarrollados por Bowlby: La organización depresiva y la organización fóbica que tienen relación con la “cantidad” de apego, y la organización obsesiva y la organización DAP o de los Desórdenes Alimenticios Psicógenos que están relacionadas con la “calidad” del apego. La Psicopatología es considerada la Incapacidad para tener una visión multifacética de la experiencia.

- Cuando en la OSP hay elementos que se quedan por fuera, que no logran acomodarse y ubicarse oportunamente dentro del ordenamiento de la experiencia -Aquello de lo que el sujeto no sabe qué pensar o qué sentir, se queda como elemento tácito, lo no elaborado, no comprendido en todas las dimensiones del sistema personal. Al no ordenar experiencias se produce un síntoma.
- Existen discrepancias entre los niveles de conocimiento, de la experiencia.
- Hay creencias y actitudes inadaptadas de la realidad.
- Al no encontrar una explicación a la experiencia inmediata que nos ayude a mantener una imagen consciente positiva de uno mismo.
- Experiencias críticas son gatilladas y no se integran.
- Hay dificultades en lograr una adecuada regulación emocional.

La relación terapéutica se centra en lograr una exploración colaborativa de la experiencia del paciente y definida como una relación de trabajo entre dos iguales, uno de los cuales es experto en la mente humana y el otro el único experto posible de sí mismo. Por lo tanto será un contexto en el que se alentará la exploración colaborativa con el fin de construir una comprensión del problema, por el momento no disponible y que signifique generar puntos de vista diferentes que a su vez promueven la aparición de otros nuevos puntos de vista de sí mismo. El foco de interés Terapéutico cambiará desde el análisis de lo correcto de lo que le ocurre (validez/objetivo) a la búsqueda de los significados emotivos personales de lo que le sucede (viabilidad/subjetivo). Por consiguiente no se le llama paciente, ni se le llama cliente sino que se le denomina “coautor” del proceso de terapia (White, 2004).

Técnicas

Las técnicas utilizadas por los terapeutas narrativos constructivistas son varias. Entre ellas se encuentran el uso de documentos escritos (cartas, diarios o autobiografías), y algunas formas de conducción de la conversación terapéutica, como centrarse en soluciones, externalización (proceso de separar el problema de la persona, es el fundamento, en que se construyen las conversaciones. Es una actitud y una orientación en la conversación, no simplemente una técnica. Pensar en el problema como una identidad independiente.

La cooperación y la colaboración se vuelven más posibles cuando el problema no está localizado en la identidad de las personas. Los problemas son externos y están fuera de la persona y de su identidad (en vez de buscar lo que está mal y deficiente en el individuo.) y normalización del problema, identificación y exploración de las excepciones al discurso, estrategias de aflojamiento o rigidificación narrativa y de inducción del rol de observador, entre otras (Botella, 1999) uso de metáforas.

El autoinforme (diarios, tareas estructuradas de autoobservación), ejercicios de enfoque y reconocimiento emocional, agendas de sesión, reencuadre y reformulación de resistencias como mantención de la propia coherencia sistémica, historia del proyecto vital, resúmenes y rituales de finalización, etc.

El método por excelencia es la auto-observación, el terapeuta, desde el comienzo del tratamiento, entrena al paciente para que en las sesiones reconstruya los episodios narrativos de su experiencia problemática, para recrear un sentido subjetivo de sí durante tales episodios. Pretende lograr que el paciente amplíe la conciencia que tiene de su propio funcionamiento emocional y cognitivo, y logre articular más los modelos de sí mismo y de la realidad que posee, que modifique y adquiera perspectivas frente a su experiencia interna y externa. Al focalizar la atención consciente en aspectos desatendidos de su experiencia y reconocer nuevas tonalidades emotivas, antes vividas como ajenas y ahora asumidas como propias, el punto de vista previo de sí mismo es desafiado y modificado, en un cambio en la noción de sí mismo y del mundo más abstracto y flexible.

Algunas técnicas bien conocidas son: conversaciones de externalización, conversaciones de remembranza, conversaciones de reautoría, ceremonias de definición, el uso de certificados, documentos, canciones, poesías, etc, terapéuticas, el árbol de la vida, el equipo de la vida, la cometa de la vida, etc.

Otra técnica terapéutica, "la moviola". Consiste en dividir la experiencia relatada del paciente en escenas, ir en ellas hacia adelante y hacia atrás en cámara lenta, minuciosamente como un ejercicio cinematográfico, seleccionando una a la vez, esta escena es enriquecida detalladamente por el paciente, quien asume una perspectiva subjetiva, de primera persona que experimentó la situación, y objetiva, en tercera persona como un "espectador" de la escena. Esta técnica es utilizada para ayudar al paciente a formular nuevos puntos de vista de la situación que experimentó y gracias a la cual le dio un significado determinado; tener en cuenta los puntos de vista objetivos, entender también la situación del otro y así aumentar la comprensión del contexto, ver de una nueva forma toda la escena; tras lo cual es reinsertada en la secuencia narrativa con lo que esta secuencia se modifica, y se articula con otras, reordenando así la propia organización de significado personal.

El terapeuta Guía al sujeto y tiene la habilidad de ayudarlo a sentir y vivir cierta experiencia como en tiempo real; y así el sujeto mirará desde otro punto de vista, consecuentemente ocurre el reordenamiento (Resignificación).

La externalización del problema es una de las técnicas más conocidas de la terapia narrativa (aunque desde la práctica narrativa se ve más como una cosmovisión que como una técnica).

Externalizar conversaciones quita el poder en los efectos de la etiqueta, la patologización, el diagnóstico que generalmente sienten las personas como que empobrecen sus vidas, en ese sentido es que el externalizar abre posibilidades para describirse a sí mismos y a sus relaciones desde una posición nueva y no saturada de problemas, permite el desarrollo de una historia alternativa que sea más atractiva para las personas o la familia. El credo máximo del abordaje narrativo es: "La persona nunca es el problema, el problema es el problema".

Los juegos de rol son juegos narrativos donde la gente se reúne a narrar leyendas y aprender, donde alguien y sus amigos crean historias y donde cada uno crea su personaje o un alter ego de acuerdo a un grupo de reglas establecidas en un manual, estos personajes son utilizados e introducidos en una historia llena de aventuras y dramas, estos juegos es un carrusel de pasiones, creencias, orgullo, iluminación, deseos, conflictos y las directrices del narrador; estos juegos están relacionados con la interpretación donde cada uno asume el papel de un personaje participando en un arte comunitario parecido al teatro improvisado donde se dice y describe qué es lo que el personaje realiza, creando su destino, su personalidad. La mayor

parte es un proceso libre mientras estos sean consistentes en sus diálogos y acciones con el carácter y capacidades de estos, pero al mismo tiempo hay ciertas limitaciones al actuar donde se representan las acciones mediante el uso de dados y las reglas que se ofrecen en los manuales. La meta de la narración es la diversión donde los participantes comparten triunfos y tragedias, pero el resultado final que se da de la historia es tan incierto como de cualquier otra persona. (Bulmahn, 2009; Hagen, 1999; Wieck, Weick, y Early, 2000).

Los Juegos de rol requieren de la proyección, de cada uno de los co-narradores de estos espacios, donde la persona pone mucho de si mismo y no se escapa de ponerse en esa nueva narrativa, ya que está es un reflejo de su propio discurso y no puede ser ajeno a el.

“Todo el mundo interpreta un papel, o varios, todos los días. Todos mostramos diferentes capas de personalidad, que varían desde lo falso hasta lo sincero. Cada uno de estos papeles define el modo en que nos relacionarnos con las personas y los lugares que nos rodean, y elegimos las partes de nosotros mismos que deseamos mostrar” Hagen, (1999) En nuestro mundo, los papeles más interesantes son aquellos que se alejan de nosotros mismos, pero que reflejan una parte de nuestras creencias y deseos básicos.

En donde se exteriorizan unas características y que le dan una identidad a este nuevo personaje que puede ser bueno o malo, que tiene los temores, deseos y la estructura del lenguaje de su jugador, y que le permite a este desenvolverse en las distintas situaciones hipotecas presentadas abriendo la perspectiva del personaje y de su autor, y en un entorno que lo pone a buscar las distintas soluciones ,permitiendo ampliar su visión y adquirir una nueva metáfora que antes fue exteriorizada o tratandose de la mala, permitiéndole cambiar su relación con esta, identificándola, poniéndola a prueba y transformándola y transformandose.

Muchas prácticas, como el arte y el deporte, han sido vistas como medios de sublimación. Sin embargo, se han dejado de lado las artes interpretativas y narrativas. La búsqueda que se hace mediante el desarrollo de una narrativa pretende ayudar a los sujetos a identificarse con sus propias exteriorizaciones (proyecciones), las cuales interpretan y representan sus identificaciones.

Así se podrán notar aspectos inconscientes propios, expresados en las narrativas desarrolladas, y mediante el uso de la verbalización en un espacio libre de presiones. Ya que es un mundo desarrollado en la actividad imaginativa de los jugadores, se dejan de lado los límites relacionales y culturales. Se propicia un espacio donde no se ejerce tanta presión social, ya que el acto que crea el conflicto solo sucede en la fantasía y la imaginación de los jugadores.

En las expresiones artísticas y sociales, como las interpretaciones artísticas, los juegos son la descarga de la abundante energía vital, la satisfacción de algunos instintos de imitación o simplemente la necesidad de relajación. Deben ser una salida para los impulsos nocivos, ser el catalizador necesario para la energía y para Huizinga (1995) .

“El juego ayuda a cumplir un deseo, una narrativa destinada a mantener la sensación de valor personal, la abundante descarga de energía. Sirve para relajarse del esfuerzo, para entrenarse para la vida y sus demandas, en la forma de acciones mecánicas o mentales de acciones y reacciones, permitiendo desarrollar habilidades, dando diversión, alegría sacándolos de la lógica racionalista y llevándolos a sentir a ser más irracionales en el sentido de acercándonos más a nuestros deseos y nuestras efectividades”.

En conclusión, el juego son aquellas actividades diferentes a lo “ordinario”, en ellos se manipulan las imágenes usando la imaginación como transformadora de la realidad.

Referencias

- Anderson, H., y Goolishian, H. (1988). Human Systems as Linguistic Systems: Preliminary and Evolving Ideas about the Implications for Clinical Theory. *Family Process*, 27, 371-393. doi.org/10.1111/j.1545-5300.1988.00371.x
- Bulmahn, J. et al. (2009). *Pathfinder Roleplaying Game*. Wash: Paizo Pub.
- Gergen, K. (1982). *Hacia la transformación en el conocimiento social*. New York: Springer-Verlag.
- Guidano, V. F. (1987). *Complexity of the self: a developmental approach to psychopathology and therapy*. Guilford clinical psychology and psychotherapy series. New York: Guilford Press.
- Guidano, V. F. (1995). *Desarrollo de la Terapia Cognitiva Post-Racionalista*. Santiago de Chile: A. Ruiz, Editorial Instituto de Terapia Cognitiva.
- Huizinga, J. (1999). *Homo Ludens*. Madrid: Alianza, Emecé.
- MacNamee, S., y Gergen, K. (1992). *Therapy As Social Construction*. London: Sage.
- Pacheco, M., y Botella, L. (1999). La transformación narrativa-dialógica durante el proceso psicoterapéutico. *Revista de Psicología i Ciencias de la Educacion*, 195-208.
- Rein-Hagen, M. (1999). *Vampire*. Clarkston: White Wolf.
- Scolari, C. (2013). Narrativas transmedia originadas en los videojuegos. En *Narrativas Transmedia: Cuando todos los medios cuentan*. Barcelona: Deusto.
- Shotter, J., y Gergen, K. J. (1989). *Texts of identity*. London: Sage.
- White, M. (2004). *Narrative Practice and Exotic Lives*. Adelaide: Dulwich Centre.