

Título del original en inglés: *Collected Papers*
© 1989 by Dulwich Centre Publications

Traducción: Alcira Bixio

Primera edición, Marzo de 1994, Barcelona.

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© by Editorial Gedisa, S. A.
Muntaner, 460, entlo., 1.ª
Tel. 201 60 00
08006 - Barcelona, España

ISBN: 84-7432-475-0
Depósito legal: B. 8.960/1994

Impreso en Libergraf
Constitució, 19 - 08014 Barcelona

Impreso en España
Printed in Spain

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o cualquier otro idioma.

Índice

INTRODUCCIÓN	13
1. El cuento de la gatita Dory	17
2. Una buena revolución merece otra	21
3. ¿Sofocar el problema o encontrarle una solución?	40
4. David Epston: "Una reflexión"	45
5. En recuerdo de Hatu (Hayden) Barlow (1973-1985), Cynthia Barlow, David Epston, Mike Murphy, Lynn O'Flaherty y Louise Webster	50
6. ¿Eres un candidato para entrenarte en karate mental?, David Epston y Ben Cole	80
7. Vigilancia nocturna. Tratamiento de los temores de la noche	84
8. Perdedor en casa y ganador fuera de casa	107
9. Contrasueños	110
10. ¿Competencia o cooperación?	120
11. Entrevista con David Epston	125
12. Algunos casos de rechazo escolar	131
13. ¿No crees que deberías hacer una reserva?	137
14. Crecer es una decisión seria que no puede tomarse a la ligera	142
15. Dos historias paralelas	145
16. Usted nunca nos dijo que éramos malos padres	151
17. La familia que cargaba con una maldición	155
18. Un intercambio justo	158

6

¿Eres un candidato para entrenarte en karate mental?*

David Epston y Ben Cole**

Patty (la madre de Ben) y su marido estaban preocupados por la escasa capacidad que tenía el niño para relacionarse con los compañeros de su edad. La madre y el padrastro describieron a Ben como un niño muy inteligente que se había vuelto muy reconcentrado en sí mismo y en sus ideas. Aunque algo reacio, Ben coincidió con ellos y dijo que pensaba que era mejor transformarse en un especialista en los demás que en un especialista en uno mismo, y que prefería conocer a los demás en lugar de tener un club de admiradores. Aunque pudo contarme con todas las palabras correspondientes el abuso que había sufrido en la escuela, fue incapaz de decirme el nombre de ninguno de los compañeros de su clase. En esa época pasaba la mayor parte del tiempo libre ante el ordenador, preparando ideas para su único auditorio, sus padres, quienes admitieron que ya estaban un poco cansados de esa actitud y que se sentían cada vez más desdichados.

La siguiente es la correspondencia que mantuve con Ben, que por entonces tenía 11 años. Le envié la primera carta inmediatamente después de nuestra primera entrevista. Mi segunda carta resume nuestra segunda entrevista mantenida tres semanas después y Ben me envió la suya poco tiempo después, por expreso pedido mío.

Querido Ben,

Me agradó conocerte el otro día. Me impresionó mucho tu disposición para entrenarte en "karate mental". Sé que eres capaz de hacer amigos y no llevar una vida desdichada y solitaria porque ya una vez "venciste" tu problema en Buffalo cuando tu madrastra dio aquella fiesta. Aunque quizá te hayas debilitado desde entonces y hayas perdido parte de tu disposición amistosa. De modo que tengo algunas pequeñas dudas en cuanto a

*Publicado en *Dulwich Centre Newsletter*, verano, 1986/1987, págs. 6-7.

**Experto en karate mental, Nueva Zelanda.

si realmente estás listo. La próxima vez que nos veamos lo sabré con seguridad.

Estuviste de acuerdo conmigo en seguir el siguiente entrenamiento:

1. Reducir el tiempo de mirar pasivamente la televisión y de "hablar" con el ordenador. Podrías ejercitarte tecleando el ordenador apagado. De ese modo, te expondrás a ti mismo a la presión de la soledad. Quiero saber cuánto tiempo puedes soportarlo sin estallar.

2. Debes hacerlo cada noche, intercalar una charla con tu madre o tu padrastro y volver luego al ordenador. Cuando hables con tu madre o tu padrastro o bien debes hablarles sobre ellos, o bien debes contarles algo sobre otras personas. Y tratarás de ver si puedes no hablar de ti mismo. Esto ha de exigirte un esfuerzo considerable y no me sorprendería que te provoque cierta incomodidad y cierto desasosiego. Entrenar músculos que han estado mucho tiempo inactivos siempre provoca dolor.

3. Debes ir a lugares donde se reúne mucha gente (el supermercado, el patio de la escuela, etc.) y observar y escuchar lo que los demás hacen y piden. Debes tomar notas. Luego puedes utilizar tus anotaciones para contarles lo que viste a Patty y Lou (como en 2).

4. Durante dos semanas y después de reflexionarlo bien debes hacer dos listas de los compañeros de tu clase. Una dirá "Los que me agradan más" y la otra "Los que me agradan menos". Esto te traerá algunas enseñanzas inesperadas. Telefonéame si necesitas alguna ayuda para comprender tu entrenamiento.

Con cariño,

David Epston,

Entrenador de karate mental.

Querido amigo:

Te escribo para informarte que ya no eres un candidato para entrenarte en karate mental. Ya no tienes el problema que tenías. Hiciste tus propios descubrimientos o quizá recuperaste las viejas enseñanzas de aquellos días de Buffalo. Sea como fuere, parece que ahora te estás dando muy buenos consejos a ti mismo. Mi único consejo es que continúes aconsejándote a ti mismo como lo haces. Por ejemplo, lo que ocurrió con Rowan: "No lo presioné. Hice lo que él quería hacer y no hice lo que él no deseaba". Como puedes advertir, éste es el mejor consejo que podrías haberte dado.

También sabes ahora que puedes mostrarte amistoso con 9 de los 11 compañeros de tu clase. Es muy probable que en un futuro próximo Matthew y Rowan lleguen a ser buenos amigos tuyos. No te apresures por hacer muchos amigos al mismo tiempo, porque quizá sientas que no te queda tiempo suficiente para jugar con tu ordenador.

¿Has advertido hasta qué punto aprecia tu mamá el hecho de que te

intereses por ella? ¿Te das cuenta de que le brindas una gran satisfacción? Presta atención a esta cuestión. Ahora sabes que a una madre le cuesta apreciarse a sí misma cuando sus hijos la desprecian.

Mantén en contacto si decides escribir tu capítulo sobre cómo ganar amigos.

Con cariño,
David Epston.

Lo que sigue es el relato escrito por Ben.

Todo comenzó cuando nos mudamos a Te Puia, un pequeño pueblo de la costa este. Yo era un "bicho de ciudad" con mi ordenador y mi acento "cascado" (sic). Los demás eran rudos muchachos de vida al aire libre. Sencillamente yo no podía encajar con ellos.

"Tartamudo, vuélvete a Inglaterra", solían decirme con sarcasmo.

Me sentí aliviado cuando en el verano de 1984 viajé a los Estados Unidos.

Tuve unas buenas vacaciones pero cuando comenzaron las clases, los demás chicos volvieron a atormentarme, esta vez por mi acento de Kiwi inglés (sic).

Esto es algo que me pesaba y mi madrastra hizo todo lo que estaba a su alcance para ayudarme. Todo comenzó a marchar mejor y empecé a hacer amigos.

¿Todo se había solucionado? ¡Ojalá!

Un año después parecía que todo había terminado. Regresé a Nueva Zelanda. ¿Regreso al dolor? Pensé que no. Esta vez estaba en una ciudad, Auckland. Pero también allí encontré dolor y frustración. Era algo insoportable.

También allí los demás compañeros me molestaban y era yo quien provocaba esa situación. Pues no les dejaba espacio para crecer, por el contrario, los sofocaba con mi ordenador, mi casa y mi manera de ser.

A mis compañeros todo eso no les gustaba y yo no comprendía por qué. En esa época estaba ciego a todo esto y cuando los demás dejaron de apreciarme no lo entendí. Los compañeros hablaban de mí y pronto obtuve la reputación del "engreído norteamericano". Fue entonces cuando comencé a ver a un psicólogo, David Epstine (sic). Este me preguntó si deseaba cambiar y me dijo que probablemente yo estaba soportando un gran estrés. Debía tratar de no hablar tanto de mí mismo, no mirar tanto televisión ni estar tanto tiempo ante mi ordenador. También me aconsejó que hiciera algunos "ejercicios". Todas las noches debía hablar con mi madre o con mi padrastro sobre otras personas y no sobre mí mismo. El otro ejercicio era observar las conversaciones de los demás. No estoy muy seguro de cómo o por qué esos ejercicios me ayudaron. ¡No fue nada difícil!

En realidad, fue algo bastante fácil y en la siguiente entrevista, David me dijo que ya estaba preparado para el entrenamiento. Pude sentir un cambio en mí y también que me había convertido en una persona más agradable. Creo que también los demás advirtieron esto. Siento que les presto más atención a los demás y que tomo la precaución de no herir sus sentimientos. No estoy muy seguro de la razón por la que se produjo en mí este cambio, sólo sé cómo se produjo.

Lo cierto es que actualmente me siento una persona mucho más feliz.

También gané muchos amigos. Uno vive precisamente en la esquina de mi casa.

Cole, B.S.C.