

Título del original en inglés:
Narratives of Therapists' Lives
© 1997 by Dulwich Centre Publications

Traducción: Verónica Tirotta

Primera edición: abril del 2002, Barcelona

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Editorial Gedisa, S.A.
Paseo Bonanova, 9 1º-1ª
08022 Barcelona, España
Tel. 93 253 09 04
Fax 93 253 09 05
Correo electrónico: gedisa@gedisa.com
<http://www.gedisa.com>

ISBN: 84-7432-848-9
Depósito legal: B. 17332-2002

Preimpresión: Editor Service, S.L.
Diagonal 299, entresòl 1ª
Tel. 93 457 50 65
08013 Barcelona

Impreso por Limpergraf
Mogoda 29-31. Barberà del Vallès

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 en cualquier otro idioma.

Índice

<i>Introducción</i>	9
---------------------------	---

PARTE I: RE-INTEGRACIÓN Y CEREMONIA DE DEFINICIÓN

Introducción	19
1. La cultura de las disciplinas profesionales	28
2. Re-integración	40
3. Re-integración y vidas profesionales	76
4. Ceremonia de definición	124

PARTE II: ASPECTOS POLÍTICOS DE LA PRÁCTICA TERAPÉUTICA

Introducción	153
5. Discursos profesionales	155
6. La relación terapéutica	163
7. Supervisión como conversación de reescritura de la vida	188
8. Formación profesional como co-investigación ..	215

Los vínculos dentro de esta cadena se han mantenido firmes por la influencia de estas personas. A fin de privilegiar sus voces en mi vida hace poco concebí, en su nombre, una declaración de valores, habilidades y cualidades. En mi trabajo, he estado creando con las mujeres que me consultan oportunidades para que ellas re-integren personas de su pasado que directa o indirectamente han influido en su vida favorablemente y buscando maneras en las que las voces de estas personas pudieran privilegiarse por encima de las voces de las personas que las desvalorizaron y las menospreciaron.

Estuve reflexionando sobre una de las posibilidades que Michael sugirió para una conversación, una que podría haberse tejido alrededor de la pregunta acerca de qué significa para mí conectarme con las personas y qué habilidades supone. En el curso de esta reflexión pude percibir con más claridad que lo importante de conectarme con las mujeres que me consultan es que hace visibles mis valores y mis intenciones. Entonces, me es posible acompañarlas, no solamente afirmando sus experiencias de lucha y resistencia, sino también apoyándolas para que logren en su vida los cambios preferidos. Creo que mis experiencias de discriminación y aislamiento me han generado una habilidad para comprender y empatizar con otras personas que están experimentando momentos difíciles en sus vidas.

Estoy valorando más mis «valores campesinos» y mi origen étnico y cultural (percibiendo que no solamente determina sino que también enriquece mi vida). Tiendo más a compartir esto con otros, incluyendo (cuando resulta apropiado) a las mujeres que me consultan. He descubierto que a menudo las ayuda a redescubrir valores importantes con los que habían perdido la conexión y a reincorporarlos a sus vidas. Soy más capaz de valorar lo que les apporto a las mujeres que me consultan y he estado incorporando más herramientas creativas en mi trabajo, como consecuencia de sentirme reconectada con el amor que de niña sentía por contar cuentos, dibujar, pintar y estar rodeada de cosas coloridas.

8

Formación profesional como co-investigación

Al abordar aquí el concepto de formación como co-investigación no haré una reseña de las muchas dimensiones que tiene la formación en terapia narrativa. Restringiré el foco de esta discusión a algunas de las prácticas de la formación en terapia narrativa que toman la forma de una co-investigación. Al así enfocarla, muchos otros aspectos de la formación serán dejados de lado (por ejemplo, la prioridad que se le da a las exploraciones de la tradición de pensamiento en la que se sitúan las ideas narrativas, la localización de las prácticas narrativas en el vasto campo de las prácticas discursivas, el énfasis que se pone en consideraciones de tipo ético, filosófico y político, la revisión de los micro-mapas que orientan a los terapeutas en las conversaciones de reescritura de la vida, y la exploración y desarrollo de las prácticas y habilidades más específicas a este trabajo. He analizado algunas de estas consideraciones en otro lugar (White 1989/90).

Una parte importante de la formación en terapia narrativa ocurre en contextos que están estructurados como ceremonias de definición. En estos contextos, el grupo de estudio trabaja junto con un integrante del cuerpo docente brindando asesoramiento psicológico a las personas que lo solicitan. A veces, estas personas eligen asistir solas a estas consultas y otras veces, acompañadas de personas que forman sus redes de relaciones (parejas, miembros de las familias de origen y/o de las familias elegidas, amigos, conocidos, etcétera). Estas consultas generalmente tienen cuatro

etapas, que he esbozado en «Reflecting team as definitional ceremony» (White 1995b) así como en otro lugar en este libro. Puesto que cada etapa constituye una re-narración de una narración, este proceso proporciona oportunidades para que las personas experimenten una contextualización múltiple de los acontecimientos de sus vidas, y participen en la generación de descripciones más ricas de sus narrativas personales y de los saberes y habilidades para la vida que están asociados con ellas.

En la primera etapa de este proceso de cuatro, dos integrantes del grupo de estudio trabajan juntos como co-terapeutas e incitan a las personas que consultan a participar de una conversación terapéutica. El docente y el resto del grupo de estudio hacen de público de esta consulta. En la segunda etapa, este público constituye un grupo de testigos externos cuyos integrantes se invitan entre sí a participar de una conversación acerca de sus reacciones a la primera conversación. En este momento, los integrantes del equipo de testigos externos tienen la oportunidad de entrevistarse entre sí acerca de estas reacciones. Durante esta segunda etapa, quienes constituyen el auditorio son las personas que solicitan la consulta y los co-terapeutas.

En la tercera etapa, los co-terapeutas interrogan a las personas consultantes acerca de sus reacciones a la conversación que tuvo lugar entre los integrantes del grupo de testigos externos, mientras el docente y el resto del grupo de estudio retoma la posición de público. En la cuarta etapa de esta ceremonia de definición todo el grupo (los co-terapeutas, las personas consultantes, el docente y el resto del grupo de estudio) se reúne para reflexionar acerca de esta serie de conversaciones y para participar en la deconstrucción de las contribuciones específicas de los co-terapeutas y del grupo de testigos externos y, de manera más general, en la deconstrucción del proceso terapéutico.

La cuarta etapa también proporciona un foro para la exploración de ideas acerca de otras posibilidades para este trabajo. Esta exploración contribuye a menudo a la generación de propuestas para otras conversaciones que podrían mantenerse con las personas cuyas vidas están en el centro de la consulta, conversaciones que podrían contribuir significativamente a la re-escritura de las historias de sus vidas y sus relaciones. Al ir concluyendo esta ceremonia, se invita a las personas cuyas vidas están en el centro de

estas consultas a responder a estas propuestas. ¿Cuáles propuestas consideran promisorias? ¿Cuáles no parecen pertinentes a los temas que las preocupan y a las tareas que tienen entre manos?

A partir de aquí, el equipo de co-terapia toma la iniciativa para conducir una crítica del trabajo. Esta crítica se ve facilitada por la «sabiduría» que la visión retrospectiva invariablemente produce. Los co-terapeutas emprenden juntos la tarea de revisar el vídeo de la consulta, en ocasiones en presencia de las personas cuyas vidas están en el centro de este trabajo. A continuación, seleccionan un segmento de la entrevista de entre cinco y quince minutos para hacer el microanálisis de la conversación terapéutica. A través de este microanálisis, los co-terapeutas desarrollan una crítica de su contribución a la conversación y de sus expresiones de práctica terapéutica. Como parte de esta crítica, desarrollan ideas para la elaboración de los tramos de conversación que contribuyeron a generar descripciones ricas de las historias de las vidas de las personas que están en el centro de la consulta y especulan acerca de puntos de entrada alternativos y opciones para la generación de otras conversaciones de reautoría que podrían haberse mantenido. Se trata de puntos de entrada y opciones que los co-terapeutas no percibieron mientras estaban participando en el fluir de la conversación.

Esta crítica también incluye una reflexión acerca de qué construcciones y qué relaciones de poder de la cultura dominante pueden haber sido reproducidas de manera inadvertida en la conversación terapéutica. Por ejemplo, algunos co-terapeutas pueden llegar a determinar que algunas de sus respuestas o reacciones reflejan construcciones que están informadas por el privilegio del que disfrutaban como miembros de la cultura dominante (si pertenecen a la cultura dominante), privilegio que dan por sentado, y que estas respuestas son del mismo orden que las que proporcionaron el contexto que generó los problemas de las personas consultantes. O pueden determinar que en algunas de sus respuestas han reproducido inconscientemente algunas de las relaciones de poder omnipresentes en la sociedad contemporánea; por ejemplo, las que se vinculan con los aspectos políticos del género, la identidad sexual, la clase, la cultura, la raza, etcétera. Antes de ser expuesta ante el grupo de estudio, esta crítica es compartida con las personas cuyas vidas están en el centro de este trabajo y sus respuestas a esta crítica son grabadas.

El segmento del vídeo elegido por los co-terapeutas, junto con su crítica y las respuestas de las personas consultantes, es entonces presentado ante el grupo de estudio. Invariablemente, esto proporciona la base para una discusión que genera ideas específicas para la profundización de la conversación terapéutica y para una ulterior exploración de las prácticas y la ética de la terapia narrativa. De esta manera, el trabajo narrativo del grupo de estudio recibe una descripción más rica.

Esta discusión es registrada de una forma u otra y luego se la devuelve a las personas cuyas vidas están en el centro de la consulta. Los terapeutas solicitan entonces un *feedback* adicional por parte de estas personas acerca de las diversas ideas y propuestas del grupo de discusión: acerca de cómo habrían reaccionado a estas opciones si hubieran sido incluidos en la consulta, acerca de cómo podrían retomarse esas opciones en conversaciones ulteriores, y acerca de toda crítica de la reproducción de específicos aspectos políticos de las relaciones. En este punto, los co-terapeutas también interrogan a estas personas acerca de cuáles creen que son los efectos reales en sus vidas y relaciones de su participación en la co-investigación misma (acerca de qué manera ha influido esto en su relación con el problema por el cual pidieron la consulta y acerca de su respuestas al reconocimiento del papel que desempeñaron para que las ideas y prácticas de la terapia narrativa sean descritas con más riqueza).

Es importante que todos los participantes en esta consulta comprendan que este análisis crítico no es una reproducción de lo que comúnmente es llamado crítica. Al emprender y conducir este análisis crítico, los co-terapeutas no están asumiendo la posición de sometimiento que es familiar a las relaciones de poder de la cultura moderna. No están poniéndose a disposición de otros para ser juzgados según una norma de conducta apropiada. No están sometiendo ellos mismos ni sometiendo su trabajo a las evaluaciones de otros según algún criterio de corrección, según alguna medida de lo que es «correcto». No están adoptando una posición de inferioridad en relación con el resto del grupo de estudio, el cuerpo docente o las personas que consultan. No hay nada en estas prácticas críticas que constituya una oportunidad para que otros participen en actos de evaluación o regulación de las vidas de los co-terapeutas. Y estas prácticas no son tampoco una ejercitación en el

«autogobierno». Nada hay en estas prácticas que incite a los co-terapeutas a emprender la clase de autovigilancia y autoevaluación que los haría someter sus vidas y su trabajo a técnicas de policía. Estas críticas no refuerzan la clase de administración calculada del yo que reproduce las formas contemporáneas de autosometimiento.

Tomemos aquellos aspectos de la crítica que tienen que ver con la detección de opciones para conversaciones de reescritura de la vida que durante la consulta los co-terapeutas no pudieron ver, por estar inmersos en el fluir de la conversación. Este análisis crítico no constituye un juicio crítico. No proporciona la base para ninguna evaluación de los co-terapeutas según la imagen de cómo podrían ser de otro modo en su trabajo. Se entiende que cualquier cosa que se detecte en retrospectiva es, invariablemente, más difícil de detectar por anticipado (que, no importa la aparente sabiduría de dicha crítica, esa es una sabiduría que, en general, no puede tenerse de antemano y, por lo tanto, no puede hablar de lo que los co-terapeutas deberían haber hecho en el momento de la consulta). Y, si bien esta crítica es profundizada por los otros integrantes del grupo de estudio y el docente, está enmarcada en el reconocimiento de que una vez que el evento de la consulta ha terminado no es posible determinar cómo habrían respondido las personas en el centro de la consulta a cualquier otra propuesta alternativa para conversaciones de reescritura.

Además, en el contexto de la formación, hay un reconocimiento general de que la pertinencia de toda propuesta que surja de esa discusión podrá ser determinada únicamente por el grupo de participantes directos (esto es, los co-terapeutas y las personas consultantes) y que la traducción y expresión de cualquier propuesta será tarea de este grupo. Este reconocimiento está en armonía con la idea de que ningún otro miembro del grupo puede traducir dichas propuestas a expresiones adecuadas en nombre de nadie. Dichas traducciones y expresiones estarán determinadas por los significados que los miembros del grupo de participantes directos singularmente negocien en relación con las propuestas, y por las particularidades de sus experiencias de vida.

¿Y qué hay de los aspectos de la crítica que se derivan de la atención prestada a las relaciones de poder de la cultura, la clase, la preferencia sexual, la edad, el género, etcétera? Estos aspectos de la crítica están orientados por el reconocimiento de que las prácti-

cas terapéuticas no pueden ser eximidas de consideraciones acerca del modo en que podrían estar reproduciendo estas relaciones de poder. Estos son aspectos de la crítica que están orientados por el reconocimiento de que el contexto terapéutico no es un espacio que está libre de las relaciones de poder de la cultura local. Este reconocimiento se mantiene, sin considerar la medida en que, en el mismo curso de formación, se le preste atención explícita al desmascaramiento de estas relaciones de poder. En el contexto de este reconocimiento, la reproducción en la práctica terapéutica de las relaciones de poder presentes en la cultura es un fenómeno que puede esperarse. La identificación de este fenómeno no constituye una fuente para la emisión de juicios críticos ni un fundamento para prácticas humillantes. Se entiende, en cambio, que toda crítica que haga visible la reproducción de esas relaciones de poder brinda a los participantes y al cuerpo docente un espacio para la exploración de prácticas de relación alternativas y una ventana a través de la cual pueden percibirse los límites impuestos a su pensamiento (y que a su vez brinda opciones, a través de la indagación, para la transgresión de esos límites). Esta transgresión es el resultado de que los participantes y los docentes empiecen a interesarse en opciones para atravesar los límites de lo ya conocido.

La descripción de una co-investigación en el contexto de la formación profesional que presentamos a continuación no refleja todas las posibilidades para la co-investigación en este contexto (ningún ejemplo singular podría jamás hacerlo). Pero brindará a los lectores una útil ilustración paso a paso de esta práctica, y podría funcionar como guía para exploraciones introductorias de la formación como co-investigación. En este ejemplo, Michelle Murphy y Mark O'Donahue constituyen el equipo de co-terapia.

Kathy¹ (escrito por Michelle Murphy)

Yo (Michelle Murphy) conocí a Kathy en febrero de 1995, cuando ella asistía a un grupo de ocho semanas para sobrevivientes de

¹ Esta es una versión abreviada del relato de Michelle y Kathy sobre su co-investigación. Michelle y Kathy pueden contactarse en: c/- Northern Metropolitan Community Health Service, Tea Tree Gully and Ingle Farm Branch, Kylie Crescent, Ingle Farm 5098, South Australia.

abuso sexual en la infancia, «Descubrimientos», que se basaba en ideas narrativas. Kathy recién acababa de recordar el abuso sexual perpetrado contra ella por su padre cuando era una niña. Al hablar de ello, Kathy fue tomando conciencia de los efectos del abuso sobre su vida. Estos incluían: adicción al alcohol durante doce años, excesiva complacencia con los demás, sentimientos de inferioridad e inutilidad y autodesprecio, ideas suicidas, sentimiento de fracaso como esposa y como madre de su dos hijos adolescentes, dificultad para hacer amigos, dificultades para conservar su trabajo en el cuidado de niños, una depresión y un desaliento abrumadores que ella consideraba anormales. A Kathy también le preocupaba el estar alejándose de su familia, puesto que al querer proteger a los demás del intenso dolor que sentía, se había guardado los detalles de los recuerdos del abuso al que había estado sometida.

Hacia el final de los encuentros del grupo «Descubrimientos» Kathy sentía que había hecho importantes cambios. No obstante, pensaba que algunas sesiones de terapia individual podrían serle beneficiosas. Después de cinco de estas sesiones, pregunté a Kathy si le interesaría asistir conmigo al Dulwich Centre, puesto que yo formaba allí parte de un grupo de estudio que creía le podría brindar un auditorio intenso para dar testimonio de su nueva historia. Después de que le explicara cómo estaría estructurada la visita propuesta, Kathy la consideró una buena idea. Dijo que el solo hecho de superar la ansiedad para hablar frente a semejante grupo sería un logro importante en sí mismo.

Después de la visita al Dulwich Centre, repasé con mi co-terapeuta (Mark O'Donahue) el vídeo de nuestra sesión. Luego volví a repasarla sola, intentando seleccionar los cinco minutos de entrevista con los que me hubiera sentido más incómoda. Esta tarea fue difícil. ¡Parecía que había tantas opciones entre las cuales elegir! Luego intenté deconstruir el fragmento elegido a fin de lograr entender porqué me había sentido tan incómoda. Por ejemplo, reflexioné acerca de qué ideas o creencias específicas estaban orientando mis preguntas o impidiéndome formular preguntas alternativas en ese preciso momento. Luego hice una tormenta de ideas para identificar posibles preguntas alternativas que pudiera haber sido más productivo formular a Kathy. Documenté el resultado de estas exploraciones para poder devolvérselas a Kathy y, posteriormente, al grupo de estudio.

No haber explorado exhaustivamente potenciales acontecimientos extraordinarios

a) Fragmento de la entrevista

Kathy: Empecé a pensar: «¿Es que nunca voy a mejorar?». Estaba hablando por teléfono con Ian [el marido de Kathy], llorando: «No creo que jamás vaya a mejorar». Y luego, inmediatamente después, pensé: «Sí que lo haré». Fue como si de repente pensara: «Yo no voy a creer eso». Y entonces elegí no creerlo. Porque si no fuera a mejorarme nunca, no tiene mucho sentido estar haciendo todo esto ¿o sí?

b) Crítica

Al criticar el vídeo me di cuenta de que cada vez que Kathy hacía un comentario positivo o describía un acontecimiento extraordinario, como en el fragmento que antecede, a menudo hacía a continuación un comentario negativo o descalificante que le quitaba todo brillo al acontecimiento notable recién mencionado. Ahora percibo que a menudo la persona ofrece tales comentarios negativos para dar una «imagen más equilibrada» o para no dejar la impresión de «estar autoalabándose» («Yo no estoy tan entera como este acontecimiento notable haría entender»). No obstante, siento que esta práctica a menudo funciona en el sentido de descalificar o anular el poder que ese acontecimiento extraordinario tiene para la persona.

Al mirar el vídeo de mi trabajo con Kathy en el contexto de mi formación me di cuenta de que, en algún nivel, yo también estaba influida por la idea de que una afirmación descalificante invalida el acontecimiento extraordinario. En el pasado he respondido a esta situación intentando encontrar otro acontecimiento extraordinario, porque confundía a esta afirmación descalificante con un indicador de que la persona no creía que ese acontecimiento notable fuera extraordinario o importante. Consecuentemente, yo estaba implícitamente reforzando la idea de que ese acontecimiento notable carecía de valor, aun cuando no me había tomado el tiempo de explorar con la persona el potencial de este para ser constituido en acontecimiento extraordinario.

Esta toma de conciencia ha puesto a mi alcance dos maneras concretas con las que puedo mejorar mi trabajo futuro. La primera es ser más energética en cuanto a formular preguntas inmediatamente después de la expresión de un acontecimiento notable. No esperar la calificación negativa subsiguiente podría ayudar y me haría desafiar la creencia de que interrumpir es siempre grosero. La segunda, implicaría retornar a una exploración exhaustiva del acontecimiento notable sin importar la fuerza que haya tenido el comentario descalificante. Esto me exigiría desafiar la idea de que un acontecimiento negativo invalida un acontecimiento positivo y de que una vez que en el fluir de la conversación estos acontecimientos han sido dejados atrás uno no puede volver sobre ellos.

Cuando Kathy habló de su conversación telefónica con Ian, en la cual ella se decía a sí misma que mejoraría, yo podría haberle hecho preguntas que nos hubieran conducido a ambas hacia exploraciones acerca de si este podría o no ser considerado un acontecimiento extraordinario, en lugar de ignorar esta información porque estaba seguida de una calificación negativa. Hice una lista de las posibles preguntas alternativas que le podría haber formulado. Esta lista se reproduce más adelante.

Sentirse confundido

a) Fragmento de la entrevista

Kathy: Hace poco tomé contacto con esta ira y no sé qué hacer con ella. A veces ardo de ira. Me doy cuenta de que una de las cosas que me enojan es que mis derechos sean violados.

Pienso que tengo derecho a que mis hijos me escuchen. Pero si no lo hacen, cuando ese derecho es violado, me enojo muchísimo. Pero estoy enojada conmigo. Me enojo conmigo y me digo: «¡Dios mío, eres tan inútil: eres incapaz de hacer esto!»

Esa es una de las cosas en las que estuve pensando bastante en los últimos días. Me pongo realmente furiosa cuando no puedo controlar a los chicos. También me di cuenta de que controlo mucho a Ian. No me había dado cuenta de cuánto lo hago. Sé que ese es un tema para las personas que han sufrido abusos.

Estuve leyendo mucho sobre esto y aprendí que uno puede ponerse muy controlador. No me había dado cuenta de lo controladora que era. Pero cuando no puedo controlar algo, pienso que soy una inútil... y entonces aparece el enojo.

b) Crítica

En este momento de la entrevista me había sentido muy incómoda con el hecho de que Kathy se etiquetara como controladora. Además, creía que sus sentimientos de enojo estaban más conectados con el hecho de que sus derechos fueran violados que con que su control fuera desafiado. No obstante, no tenía una idea clara acerca de cuál era la mejor manera de abordar esa incomodidad. Adicionalmente, estaba confundida en cuanto a la conexión entre el enojo y la inutilidad. Tampoco terminaba de entender la secuencia en la que los derechos de Kathy son violados; Kathy se siente enojada por esto; luego se siente enojada consigo misma; luego se siente inútil; y luego se termina diciendo: «Eres incapaz de hacer esto».

Al estar tan confundida, no respondí. Esperaba que las cosas se aclararan en el devenir de la conversación. En este punto, también me preocupaba que, al no tener claras intenciones que guiaran mis preguntas, de formularlas habría hecho que todos perdiéramos el tiempo. Lamentablemente, la conversación luego avanzó en una dirección completamente diferente y se perdió una oportunidad de explorar esa ira, que yo sé por conversaciones previas con Kathy que en ese momento era un tema muy importante para ella.

Luego de repasar el vídeo me doy cuenta de que habría sido aceptable que expresara mi confusión como genuina curiosidad e invitara a Kathy a que me aclarara estas cuestiones. También aquí elaboré una lista de preguntas alternativas que podría haber formulado. Esta lista se reproduce más adelante.

Contacto telefónico

Kathy me llamó al día siguiente de la visita al Dulwich Centre. Recuerdo haber tenido un leve sentimiento de naufragio cuando

ella comenzó a hablar, puesto que según mi experiencia las llamadas fuera de lo programado generalmente significaban una crisis o un retroceso. Descubrí encantada que me equivocaba. Kathy me llamaba para contarme un acontecimiento extraordinario con el que estaba muy entusiasmada. Sus hijos se habían estado peleando nuevamente. En el pasado, ella se había sentido responsable por su «terrible conducta» y había intentado detenerlos (sus esfuerzos habían recibido el refuerzo de un vecino, que había amenazado con mudarse debido a estas peleas).

En esta ocasión, sin embargo, en lugar de gritarles y luego sentirse enojada e inútil porque la ignoraban, Kathy les dijo que tenían permiso para continuar su pelea en tanto y en cuanto lo hicieran en la calle, porque estaban violando su derecho a una casa no violenta. Además, habrían de explicarle al vecino su decisión de pelearse. Uno de sus hijos se desquitó entonces llamándola «inútil» y diciéndole que era incapaz de resolver ningún problema. Dicho lo cual se retiró a su cuarto. Kathy lo siguió para decirle que no era ninguna inútil y que no pensaba aceptar eso de él.

Kathy dijo que en el pasado habría creído que era una inútil y habría llorado toda la noche. Luego agregó que su hijo le había pedido disculpas por su comportamiento. Kathy estaba exultante por este cambio en su manera de pensar y en sus acciones y le había preguntado a Ian si pensaba que debía llamarme para contarme estas novedades. Ian opinó que yo no tendría tiempo para escuchar dichas novedades porque era una persona muy ocupada. Afortunadamente, Kathy confió en su propio juicio. Ella creía que yo valoraría la importancia de este acontecimiento.

Después de hablar con Sally, reflexioné acerca del significado de la llamada telefónica. Kathy no solamente había pensado en la importancia de tener un auditorio para estos acontecimientos preferidos, sino que había comprometido activamente a las personas que ella sabía que participarían con ella como auditorio. Había confiado en su propio juicio y no privilegió el criterio de su esposo, como habría hecho en el pasado, cuando estaba más atrapada en la tendencia a ser excesivamente complaciente con los demás. Y el hecho de que buscara un público para estos acontecimientos me indicó que ahora ella era más consciente de los pasos que tenía a su disposición para cambiar su vida. Decidí compartir

esta noticia con mis colegas, puesto que Kathy me había demostrado tan bien la importancia de compartir los acontecimientos extraordinarios.

Entrevista con Kathy

Mi siguiente reunión con Kathy estaba programada para cuatro días después de la visita al Dulwich Centre para que nos permitiera reflexionar sobre la sesión y para que me diera tiempo de completar mi crítica. Repasamos juntas el vídeo y le pedí a Kathy sus impresiones acerca de nuestras conversaciones y la respuesta del equipo de reflexión.

Kathy dijo que durante la sesión se había dado cuenta de que «Nunca más me sentiré desesperanzada». También le quedó muy claro que «No soy una persona controladora» y que el «exceso de responsabilidad» la estaba gobernando en su relación con sus hijos, haciéndola sentir enojada e inútil. Después de repasar el vídeo, Kathy dijo que era capaz de ver que cuando sus hijos se portaban mal esto la volvía a conectar con la autoculpabilización que había experimentado en relación con el abuso que había tenido que soportar.

Con respecto a las respuestas del equipo de reflexión, Kathy valoró el comentario que decía que ella había experimentado un doble entrenamiento para convertirse en una persona complaciente: por el abuso, por un lado, y por su socialización como mujer, por el otro. Kathy también había valorado mucho el hecho de que varios integrantes del equipo habían percibido su gran sentido del humor. Esto fue importante para ella, puesto que creía que las personas la percibían como una «depresiva». La hizo sentir más despreocupada y alegre.

Luego analizamos mi crítica de la entrevista anterior y examinamos las preguntas alternativas que yo había elaborado. Kathy opinó que estas preguntas podrían abrir interesantes vías a explorar en futuras sesiones. En este repaso, Kathy planeó algunos rumbos para el futuro:

- i) Mirar el vídeo con su marido, su madre y dos amigas íntimas que habían pedido verlo.

- ii) Explorar la ira y su conexión con el exceso de responsabilidad y con la violación de sus derechos.
- iii) Interrogar a su madre acerca de los cambios que hubiera notado en Kathy.
- iv) Escribir en colaboración con su marido una lista de cualidades positivas de sus hijos y explicitar su contribución al desarrollo de dichas cualidades.
- v) Trabajar en «atribuirse el mérito» de sus logros.
- vi) Contarle al grupo de su Iglesia acerca de estos logros.
- vii) Explorar las conexiones entre su ira presente y sus experiencias pasadas.
- viii) Utilizar la experiencia y el conocimiento obtenido a través del proceso de la terapia para ayudar a otras mujeres en situaciones similares.

Kathy encontró muy fructífera esta revisión conjunta del vídeo y esta planificación de futuros rumbos. Al final de esta reunión le di una copia del vídeo y una copia de la crítica. Esta crítica incluía una lista de preguntas alternativas que yo había elaborado. También distribuí copias de la crítica y las preguntas entre los integrantes del grupo de estudio y juntos las repasamos con referencia a los segmentos del vídeo que yo había seleccionado.

Respuestas de Kathy a las preguntas alternativas

Dos semanas después vi a Kathy nuevamente y me entregó las respuestas a las preguntas alternativas que yo había propuesto en la crítica. Ese día también compartí con ella las respuestas del grupo de estudio a la crítica. Kathy había encontrado el ejercicio muy provechoso, puesto que pudo ir contestando a su ritmo y sintió que al responder a estas preguntas estaba asumiendo un rol activo en su terapia fuera de nuestras reuniones programadas. Creía que esto la conduciría a una recuperación más rápida. Una complicación fue que no comprendió algunas de las preguntas, pero no fue un problema porque simplemente las dejó sin responder y siguió adelante con las demás. Incluyo a continuación una muestra de estas preguntas junto con las respuestas de Kathy.

a) Preguntas que exploran la «voz de la esperanza»

P: ¿Cómo llamarías a esta voz que dice: «Sí, voy a mejorar»?

R: La llamaría la voz de la esperanza.

P: ¿Cómo explicas la fuerte presencia de esta voz positiva en este momento en particular?

R: *Estoy harta de ser negativa y de hablar negativamente de mí misma. Quiero mejorar.*

P: ¿Qué te permitió escuchar la claridad de esta voz positiva en esta ocasión?

R: *Mi depresión no dura tanto o no es tan profunda. Por lo tanto, se me hizo más fácil oír la voz positiva.*

P: ¿Qué refleja esta voz de las intenciones que tienes para tu vida?

R: *Quiero mejorar. No quiero que esta negatividad me controle. Quiero algo más para mí. Yo merezco algo mejor.*

P: Parece claro que has elegido creer en esta voz positiva... ¿Qué reflejaría esto acerca del papel que crees que tienes en tu propia mejoría?

R: *Yo me doy cuenta de que desempeño un papel importante en mi mejoría. Ninguna otra persona puede hacer el trabajo por mí o transformar en positivo lo negativo. Me pueden ayudar a ver las cosas más claras y brindarme una perspectiva diferente, pero yo tengo que estar dispuesta y abierta a ello.*

P: ¿Hubo otras ocasiones en que esta voz positiva haya sido tan fuerte?

R: *Sí. Ese día que decidí no aceptar que Bradley me dijera que era una inútil y que no era capaz de resolver nada.*

P: ¿Cuál es la historia de esta voz positiva?

R: *Ha estado muy silenciosa. Hasta ahora no me había dado cuenta de lo mucho que me he odiado y del importante rol que esto ha desempeñado en mi manera de pensar. Tampoco era consciente de que existía otra manera de pensar las cosas. Dentro*

mío ha habido una voz que muchas veces durante mi infancia lloró en silencio, para adentro, jamás en voz alta. Era siempre una voz enojada y perturbada que no podía entender por qué las cosas debían ser así. Pero jamás expresé esos sentimientos en voz alta. Supongo que jamás los reconocí del todo y que no los dejaba aflorar.

P: ¿Quién de entre todas las personas que conoces sería la menos sorprendida al enterarse de que estás escuchando a esa voz positiva?

R: *Probablemente mis amigas Judy y Cathy, puesto que han sido las dos personas ante quienes no he intentado nunca disimular la verdad y he sido totalmente honesta con ellas acerca de mi lucha de los últimos tres años.*

P: ¿Recuerdas alguna ocasión en el pasado en la que hayas escuchado esta voz positiva?

R: *Recuerdo muy claramente que una vez mamá me dijo: «Tú entiendes». Era algo que tenía que ver con que Alice necesitaba más atención y yo me quedé parada ahí, con los puños apretados, y en mi cabeza diciendo «¡No entiendo, no entiendo!». Estaba enojada y confundida, pero no lo dije. Es posible que esta haya sido mi voz positiva diciéndome que tenía derecho a expresar mis sentimientos.*

P: ¿Quién de tu pasado habría sido consciente de que tenías esta voz positiva?

R: *No se me ocurre nadie que pueda haber sido consciente de esto porque jamás dije nada y, obviamente, mi lenguaje corporal no fue percibido o no fue leído correctamente.*

P: ¿Qué cualidades piensas que se necesitan tener para escuchar a esta voz positiva?

R: *Responderé desde lo que creo que una persona necesita. Cualidades... ser capaz de distinguir la verdad de la mentira, estar dispuesta a oír y a aceptar la verdad. Perseverancia para seguir intentando superar el pensamiento negativo. Tenacidad. Coraje... para ser capaz de enfrentar el intento de superar una manera de pensar y actuar de toda la vida. Fortaleza para pedir ayuda cuando las cosas no andan bien.*

P: Si subieras el volumen de esta voz positiva, ¿cómo podría afectar tu relación con Ian y tus hijos?

R: *Sería bueno para nuestras relaciones. Yo actuaría con más seguridad. Sería capaz de relajarme más en mi relación con los chicos. Creería en mí y en mis capacidades (especialmente como madre).*

P: ¿Cómo afectaría este aumento de volumen de la voz positiva tu relación con la voz negativa/la voz que miente?

R: *La voz negativa y mentirosa perdería su poder sobre mí. Su capacidad para deprimirme sería mucho menor.*

P: ¿Qué diferencia percibirían tus hijos en ti cuando estás «sintonizada» con esta voz positiva?

R: *Una madre más segura, contenta y relajada, que no anda persiguiéndolos todo el tiempo porque hacen ruido, etcétera.*

P: ¿Cómo mantuviste viva esta voz a lo largo de toda tu vida?

R: *Recuerdo la verdad y hasta dónde he llegado. Recorro a todas mis estrategias si las necesito.*

P: ¿Qué te ayudará a mantenerte «sintonizada» con esta voz y a «subir su volumen» durante la semana próxima?

R: *Hasta hace poco yo no sabía que estaba viva, pero tengo intenciones de intentar mantenerla viva.*

P: ¿A quién te gustaría contarle sobre tu proyecto actual de mantenerte «sintonizada» con esta voz positiva?

R: *A Ian, Cathy, Judi, los chicos y quizás a mamá.*

P: ¿Que podrían ganar ellos de esta consulta?

R: *Ser más conscientes de mis esfuerzos. Probablemente ayudarme a reconocer lo positivo y darme aliento.*

P: ¿Qué podrías ganar tú de esta colaboración?

R: *Comprensión de parte de ellos. Libertad para pedir ayuda. Alivio, sabiendo que me aman y me ayudarán.*

b) Preguntas que exploran mi confusión acerca de la interpretación de Kathy de su ira

P: ¿Cuándo tomaste conciencia de esta voz que dice que tus derechos están siendo violados?

R: *Recién después de una sesión en la que me preguntaste si había considerado la conexión (si hubiese alguna) entre mis derechos y la ira. Hasta entonces jamás había pensado en mis derechos.*

P: ¿Es en ese momento que te diste cuenta de que sí tienes derechos?

R: *Sí.*

P: ¿Qué diferencia marcó esto para ti?

R: *Me sentí un poco sorprendida porque jamás había considerado el hecho de que, efectivamente, tengo derechos. También aumentó mi conciencia de cuáles son los derechos que tengo. Por ejemplo, de expresar mis sentimientos, de ser escuchada, etcétera.*

P: ¿Cómo se conectó esta toma de conciencia con tu ira?

R: *Me di cuenta de que me sentía enojada cuando estos derechos eran violados. Incluso de niña, estaba enojada pero no podía expresar lo que había dentro, lo que realmente estaba sintiendo. Recién ahora me doy cuenta de que esta ira estaba conectada con no poder hablar de lo que estaba sintiendo y de no ser consciente de mi derecho a hacerlo.*

P: ¿Cómo hiciste para desenmascarar esa segunda voz que estaba intentando hacerte creer que no tenías ningún derecho?

R: *Creo que tú me ayudaste a desenmascararla. Porque no creo que yo lo percibiera conscientemente.*

P: ¿Cuál es la relación entre los sentimientos de ira y los sentimientos de inutilidad?

R: *Creo que mis sentimientos de inutilidad provienen de considerarme débil por no defender mis derechos. Asumí una falsa culpa por el abuso, lo que alentó que me convirtiera en una persona complaciente con los demás. Quizá a un nivel más profundo*

yo me daba cuenta de que tenía derecho a decir cómo me sentía, a decir lo que quería. Pero por temor al rechazo no lo hice y por lo tanto, durante un período de tiempo me consideré débil y totalmente inútil por no defender mis derechos, y me sentí enojada conmigo misma por esto mismo.

P: ¿Qué te dice tu ira?

R: *Que no me hace feliz que mis derechos sean violados y que no me hace feliz verme a mí misma de ese modo.*

P: ¿Cómo te sentiste en el pasado frente a la ira?

R: *En el pasado no la expresaba en voz alta. Cuando era adolescente tenía ideas suicidas y de adulta bebía.*

P: ¿Cuál puede haber sido la intención de esta segunda voz al decirte que no tenías ningún derecho y en consecuencia no tenías derecho a expresar enojo?

R: *Mantener viva la falsa culpa. Mantener vivos los sentimientos contra mí. Darme una excusa para dirigir la ira hacia mí, porque me consideraba débil.*

P: Kathy, recuerdo que dijiste que cuando eras más joven pasaste mucho tiempo intentando complacer a los demás. ¿Qué clase de relación tendría que desarrollar una persona con la ira para ser una persona complaciente con los demás?

R: *La ira siempre está ahí dentro, porque haces las cosas por las razones equivocadas. No eres honesta contigo ni con los demás acerca de tus verdaderos sentimientos. Te enojas, te resientes, te rebelas.*

P: ¿Qué clase de valores y creencias tiene una persona que se enoja cuando sus derechos son violados?

R: *Debe tener la convicción de que tiene derechos y que estos derechos son importantes.*

P: ¿Esta nueva visión de la historia de tu ira y sus conexiones cómo marcará una diferencia con tu visión actual sobre tu ira?

R: *Me ayudará a intentar colocar la ira en donde corresponde, en lugar de dirigirla siempre contra mí.*

P: ¿Cómo puede esta nueva visión sobre la ira afectar tu relación con Ian y con tus hijos?

R: *Espero que ayude a nuestra relación, porque dirigiré mi ira adonde debe dirigirse o al menos me daré cuenta de sus orígenes y, en consecuencia, no me consideraré una inútil ni débil.*

P: ¿De ahora en adelante, qué cosa diferente podrían ver las personas en ti?

R: *Ahora mismo no estoy segura. Pero a medida que vaya externalizando esta ira, alejándola de mí, empezaré a sentirme mejor conmigo misma y por lo tanto espero manifestarme más segura, contenta y relajada.*

P: ¿Cómo harás en los próximos días para mantener en el foco de tu atención estos cambios positivos?

R: *Hablar con Ian y los chicos sobre mi ira, el vecino, la falsa culpa, etcétera. Tratar de obtener su apoyo y comprensión. Tratar de recordar colocar la culpa donde corresponde en cada situación y no en mí. Tratar de recordar externalizarla.*

Vi a Kathy en tres sesiones más, en las cuales analizamos cuestiones que habían sido puestas de relieve al mirar el vídeo y sus respuestas a las preguntas alternativas que yo le había dado. También le consulté acerca de cuáles eran las consecuencias que ella entendía había tenido en su vida el unirse a mí y al equipo en esta co-investigación. Kathy las juzgó positivas. Decidió inscribirse en un curso de trabajo social y consideró esta decisión un hito (antes no se consideraba lo suficientemente inteligente para ello). Recientemente, cuando la llamé para discutir su colaboración en este libro, me informó que acababa de recibir otra distinción, esta vez por un ensayo sociológico sobre la construcción social de los roles de género en la cultura occidental.

Post scriptum (escrito por Michelle Murphy)

Los principios del trabajo narrativo deben informar las relaciones entre los terapeutas en general y entre los terapeutas en formación tanto como lo hacen entre los terapeutas y las personas que

los consultan. Es este un desafío, y cuando se alcanza puede haber un reconocimiento compartido de que ninguno de nosotros está exento de la reproducción de las ideas que proporcionan el mismo contexto generador de los problemas de las personas que consultan. Encuentro que este conocimiento compartido constituye un enorme alivio, y que en el progreso de mi trabajo ha marcado un punto de inflexión.

Con anterioridad, si bien había sido capaz de sentir compasión por las personas con las que trabajaba, no había sido capaz de darme ese lujo conmigo misma. Este reconocimiento compartido también me ayudó a desarrollar la práctica de criticar mi trabajo y contribuyó a provocar un sentimiento de entusiasmo al compartir mis nuevas interpretaciones con mis colegas, sin temer ser sometida a prácticas humillantes. Criticar mi propio trabajo y hacer una tormenta de ideas con otros para generar posibles preguntas alternativas en el contexto de la formación profesional me brindó un contexto de seguridad para la exploración de nuevas ideas y prácticas.

Criticar mi práctica también me permite desenmascarar ideas y creencias problemáticas acerca de este trabajo que se dan por sentadas. Por ejemplo, al repasar el vídeo me di cuenta de que estaba influida por la idea de que «la terapeuta siempre debe saber en qué dirección se orienta su interrogatorio y tener intenciones claras a ese respecto». Este proceso de crítica me permitió conectarme más fuertemente con los principios narrativos que, por el contrario, ponen el énfasis en la transparencia y en los conocimientos de las personas que nos consultan. Esto hizo disminuir mi ansiedad y me ha otorgado la libertad de ser más exploradora y curiosa.

Antes pensaba que para ser una terapeuta narrativa capaz había que tener habilidades especiales para deconstruir el lenguaje y rápidamente articular preguntas elocuentes y pertinentes, al tiempo que se mantenía una apariencia exterior de comodidad y compostura. Sin embargo, la índole colaborativa de esta formación, y de manera más general de este trabajo, pone de relieve que algunas de las experiencias terapéuticas más valiosas por lo general implican cualidades menos espectaculares: cualidades como minuciosidad, perseverancia, paciencia, reflexión y una apreciación de la importancia de la colaboración en la co-autoría de las historias de las vidas de las personas.

Parte III

La ética de la colaboración y la práctica descentrada