

¿Qué pasos podemos emprender para evitar ser totalmente cómplices de la reproducción del orden social dominante?

¿Cuáles son algunas de las condiciones necesarias para una terapia que sea sensible a las políticas de género, a las de dominación heterosexual o a las de raza y cultura, de clase y orientación sexual?

¿Cómo interactuar con las personas para ayudarlas a identificar, abrazar y honrar su resistencia frente a aquellos actos de individualismo en los que la cultura moderna dominante les incita a involucrarse mediante sus conocimientos y prácticas de poder?

¿Cómo subvertir las jerarquías de saber que privilegian el conocimiento profesional y abrir nuevas posibilidades para disentir?

“Mi compromiso con la metáfora narrativa vino de mi decisión de buscar prácticas que no sean normativas. Me refiero a las prácticas que no refuerzan ni reproducen las formas de vida valoradas por la cultura dominante sin cuestionarlas —esas formas de ser en el mundo, consideradas ‘reales’, ‘apropiadas’, ‘sanas’ y demás.

Creo que la metáfora narrativa abre un terreno muy fértil para este proyecto, infinito.”

Michael White



MICHAEL WHITE (1948-2008) es uno de los fundadores de lo que hoy conocemos como terapia narrativa. Durante gran parte de su carrera co-dirigió el *Dulwich Centre* en Adelaida, Australia, donde publicó la mayor parte de su obra. A finales de su vida fundó un nuevo proyecto: *Adelaide Narrative Therapy Centre*, hoy llamado *Narrative Practices Adelaide*. Fue co-autor, con David Epston, del texto fundacional de las prácticas narrativas: *Medios narrativos para fines terapéuticos*, entre otras obras fundamentales de la terapia narrativa. Michael White siempre se identificó como un colaborador más en el desarrollo de estas ideas y prácticas, como parte de una comunidad de personas que contribuyeron al desarrollo de las mismas y siempre mantuvo viva la curiosidad por conocer y contribuir con desarrollos locales de la práctica narrativa.

MICHAEL
WHITE

PRÁCTICA NARRATIVA *La conversación continua*

PRÁCTICA NARRATIVA

La conversación continua

MICHAEL WHITE



ISBN 978-956-9719-00-4



9 789569 719004


Pranas

 colectivo
Prácticas Narrativas

Pranas
Ediciones 

PRÁCTICA NARRATIVA

PRÁCTICA NARRATIVA

La conversación continua

MICHAEL WHITE

Editado por David Denborough

Prefacio
Jill Freedman

Introducción
David Epston

Epílogo
Cheryl White

Palabras finales y agradecimientos
Cheryl White

Título del original en inglés: *Narrative practice. Continuing the conversations*

Copyright © 2011 by Cheryl White and Penny White

Preface and Introduction copyright © 2011

by W. W. Norton & Company, Inc.

Epilogue, Postscript, and Acknowledgment copyright © 2011

by Cheryl White

All rights reserved

Traducción: Marina González Gutiérrez

Revisión técnica: Alfonso Díaz Smith, Marcela Estrada Vega,

Marina González Gutiérrez, Ítalo Latorre-Gentoso,

Carolina Letelier Astorga

Coordinación editorial: Amandine Semat

Edición: Mónica Nepote, Ramón Vera Herrera

Diseño de portada y diagramación: Gabriela Díaz, Javier Alcaraz

Primera edición: septiembre de 2015, Santiago de Chile

© de todas las ediciones en castellano, PRANAS Chile Ediciones

PRANAS Chile Ediciones es una editorial independiente,

ubicada en Santiago de Chile

pranas@pranaschile.org

pranaschile.org

Esta edición fue desarrollada en colaboración con el

Colectivo de Prácticas Narrativas, México

info@colectivo.org.mx

colectivo.org.mx

ISBN: 978-956-9719-00-4

Impreso en Chile y México – *Printed in Chile and Mexico*

CAPÍTULO 9

Revaluación y resonancia

RESPUESTAS NARRATIVAS ANTE EXPERIENCIAS
TRAUMÁTICAS

Este capítulo explora la importancia de la reevaluación y de la resonancia para enfrentar experiencias de trauma y revigorar el “flujo de la conciencia”, o lenguaje de la vida interior. Cito a William James (1890) sobre el “flujo de la conciencia”:

Como la vida de un pájaro, este parece estar hecho de una alternancia entre volar y posarse. El ritmo del lenguaje expresa eso, donde cada pensamiento se expresa en una frase, y cada frase se cierra con un punto. Los lugares de descanso suelen ser ocupados por imaginaciones sensoriales de algún tipo, cuya peculiaridad es poder mantenerse en la mente por un tiempo indefinido, y contemplarse sin que cambien; los lugares de vuelo se llenan de pensamientos de relaciones, estáticos o dinámicos, que en su mayoría se obtienen de los asuntos contemplados en los periodos de descanso comparativo. (p. 243)

Invariablemente, los esfuerzos para tratar directamente las experiencias traumáticas de las personas son improductivos en el mejor de los casos, y deletéreos muchas veces. Estos esfuerzos pueden contribuir a experiencias en las que las personas se vuelven a traumatizar

y a sentirse enajenadas. Cuando nos involucramos en el intento de contradecir y desestabilizar directamente las conclusiones negativas de identidad generadas en el contexto del trauma —las conclusiones almacenadas en el sistema de memoria semántica, y que tienen un estatus de hecho—, tal vez contribuimos a que la persona se sienta enajenada, no se sienta respetada, o incluso burlada.

Entonces, la tarea terapéutica primordial para abordar los efectos del trauma en la vida de las personas es brindar un contexto para desarrollar, o volver a desarrollar, el tipo de realidad personal que dé lugar, para la persona, a un sentido de sí misma referido como “mí mismo”*. Ése es el sentido de sí mismo que se asocia con la internalización de un lenguaje de la experiencia, narrativo en la forma, y que caracteriza lo que William James llamó el “flujo de conciencia”.

Podemos llegar a desarrollar, o volver a desarrollar este sentido de vida interna mediante una investigación terapéutica que reúna las diversas experiencias de vida de una persona en una trama que unifique estas experiencias y proporcione un sentido de continuidad personal al hilo de la historia de la persona. El ordenamiento de las experiencias de vida en torno a temas específicos y a metáforas relevantes contribuye significativamente a esta unificación y a ese sentido de continuidad.

A continuación, sólo abordo algunas de las numerosas opciones que pueden contribuir a un contexto que desarrolle y revitalice el

* N. del T. Hemos traducido los conceptos de “*Self*, *I*, *Me* y *Myself*” como “sí mismo, yo, mí y mí mismo”. Ver White, M. (2004) Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (1), 45-76. Reimpreso en D. Denborough (Ed.) (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 25-85). Adelaide: Dulwich Centre Publications.

“flujo de conciencia”. Las nociones de reevaluación y de resonancia son la base de estas opciones.

REVALUACIÓN Y RESONANCIA

La investigación terapéutica se dirige a identificar los aspectos de vida a los que las personas confieren un valor: pueden ser propósitos específicos de vida muy queridos; valores y creenciaspreciadas con respecto a la aceptación, la justicia y la imparcialidad; aspiraciones, esperanzas y sueños atesorados; promesas, votos, y compromisos sobre modos de ser en la vida; recuerdos, imágenes y fantasías especiales que se relacionen con temas importantes; metáforas que representen ámbitos específicos de la existencia; y así sucesivamente. En el contexto de las conversaciones terapéuticas, podemos identificar estos aspectos de vida y volverlos a evaluar mediante un amplio rango de respuestas que le resuenen a las personas.

No siempre es fácil identificar los aspectos de vida a los que las personas asignan valor —a menudo han sido guardados en secreto en lugares donde están a salvo del ridículo y la descalificación— y aun cuando los identifican, puede costar mucho trabajo nombrarlos. Sin embargo, a pesar de las dificultades que en un principio se puedan experimentar para identificar esos aspectos de vida valorados por las personas, creo que siempre están presentes en las expresiones de vida. Creo que es así aunque con frecuencia experimenten su vida como sometida a recuerdos traumáticos disociados —porque incluso en esos momentos opera algún principio en la selección de los recuerdos. El que existan estos aspectos de vida valorados es, en sí, un extraordinario homenaje, por parte de las personas, a su negativa a renunciar

o separarse de lo que ha sido tan degradado y poco respetado en el contexto del trauma.

La noción de algo “ausente pero implícito” es muy significativa para guiarnos en este trabajo. Aunque en este capítulo no me pueda permitir la revisión de esta noción a fondo, presento algunas hipótesis en torno al dolor psicológico y el desasosiego emocional experimentado por las personas en el contexto de recuerdos traumáticos que les impactan. Estas hipótesis se basan en la noción de algo “ausente pero implícito”.

El dolor psicológico desplegado en respuesta al trauma en la vida de las personas debería ser considerado un testimonio de la importancia de lo atesorado por estas personas, y que fue violado en la experiencia traumática. Esto puede incluir los entendimientos de las personas acerca de:

- ♦ Los propósitos abrazados para la propia vida.
- ♦ Los valores y creencias preciados en torno a la aceptación, la justicia y la imparcialidad.
- ♦ Las aspiraciones, esperanzas y sueños atesorados.
- ♦ Los modos morales de entender cómo deberían de ser las cosas en el mundo.
- ♦ Las promesas, votos y compromisos significativos en cuanto a modos de ser en la vida.

Si es posible considerar el dolor psicológico como testimonio de dichos propósitos, valores, creencias, aspiraciones, esperanzas, sueños, visiones morales y compromisos, entonces podemos considerar que la intensidad con la que se siente este dolor refleja el grado al que las personas atesoraban estos estados emocionales.

El desasosiego emocional cotidiano desplegado en los procesos históricos en respuesta al trauma de las personas se podría conside-

rar como un tributo a la habilidad que tienen éstas de mantenerse en relación constante con todos esos propósitos, valores, creencias, aspiraciones, esperanzas, sueños, visiones y compromisos que se atesoran —un tributo a su negativa a renunciar o a separarse de lo que fue traicionado o degradado en el contexto del trauma, a distanciarse de lo que ellas siguen reverenciando.

El dolor psicológico y el desasosiego emocional podrían entenderse como elementos de un legado que expresan las personas que, ante la falta de respuesta del mundo que las rodea, permanecen resueltas en su decisión de que el trauma que vivieron ellas y otras personas no sea en vano —las cosas tienen que cambiar debido a lo que han atravesado. Identificar lo que las personas valoran para su vida, nos brinda una orientación para desarrollar resonancias al interior de la conversación terapéutica. En la siguiente discusión, presento algunas opciones terapéuticas que desarrollan estas resonancias.

Resonancia 1: Aquello a lo que se confiere valor

En nuestras respuestas a lo que las personas valoran se puede alcanzar una resonancia inicial, estas respuestas son aquellas que:

- ♦ Contribuyen a una curiosidad amplificada en torno a un aspecto de vida de la persona y que contribuyen al reconocimiento de este aspecto en su vida.
- ♦ Ofrecen un andamiaje para atribuirle un significado preferido a estos aspectos de vida.
- ♦ Cargan de significado estos aspectos de vida.

Nuestras respuestas resuenan en las personas pues tienen el efecto de representarles lo que ellas atesoran.

Aparte de brindarles un punto de partida para volver a desarrollar y revitalizar el lenguaje de vida interior asociado con el flujo de su conciencia, estas respuestas construyen los fundamentos para desarrollar una familiaridad y sentido de entendimiento mutuo que puede tener el efecto inmediato de hacer retroceder algunos de los efectos del trauma. Por eso, es en esta resonancia que una persona reconoce su “sí mismo”. Es esta resonancia la que contribuye al restablecimiento de un “yo” en relación al “mí mismo”. Al contribuir al desarrollo de esta resonancia, iniciamos, como terapeutas, la reproducción del tipo de contexto que hace surgir el juego simbólico y un juego con símbolos en la conversación terapéutica.

Resonancia 2: Reverberaciones a través del tiempo

La introducción de respuestas terapéuticas que contribuyen a experiencias de resonancia en el mundo externo sienta las bases para desarrollar el tipo de resonancias internas que desplazan el mundo lineal de “una desgracia tras otra” y le introducen complejidad al sentido que las personas tienen de su vida. La resonancia que estas respuestas (iniciadas por el terapeuta) disparan hacia lo que una persona valora, tiene el efecto de evocar imágenes positivas de vida e identidad que se le presentan a la persona en modos metafóricos y visuales. A medida que en las conversaciones se construyen estas imágenes, tienen el potencial de activar reverberaciones en la historia de las experiencias de vida de la persona. En ese momento, podemos introducir una investigación para identificar la forma en que estas reverberaciones mencionan recuerdos que resuenan con estas imágenes del presente.

Estos recuerdos que resuenan con las imágenes del presente son como las “perchas donde se posan los pájaros” referidas por William James en su recuento de lo que es para él un flujo de conciencia. Es

en esta vinculación de episodios de vida (a través de la historia que brindan estas resonancias) que se desarrollan nuevas conexiones y patrones de experiencia y se identifican y nombran, mediante la metáfora, temas de vida que unifican. Este proceso alienta el desarrollo de un mundo interior que es posible visualizar y un sentido de vitalidad que desplaza la sensación de vacío y falta de vida.

Resonancia 3: Temas de vida y entendimiento de los estados intencionales

A medida que se construye el sentido de una realidad personal interna en el contexto de esta investigación terapéutica, las personas no sólo experimentan el desarrollo de una conversación interior donde se vinculan a través del tiempo aspectos de su experiencia que, de otra forma, no serían sino singulares, discrepantes y discontinuos, sino que también empiezan a experimentar una resonancia entre esa vinculación y temas de vida específicos. Y, más allá, se desarrolla una resonancia entre la conexión de aspectos de la experiencia, estos temas de vida, que de otro modo serían singulares, discrepantes y discontinuos y las nociones de vida específicas de los estados intencionales. Estas nociones de estados intencionales abarcan objetivos, planes y metas específicos. En este punto, la investigación iniciada por el terapeuta puede contribuir al reconocimiento de estas nociones de vida específicas de los estados intencionales y al enriquecimiento de su descripción.

Resonancia 4: Desarrollar “mi mundo”

En respuesta a este desarrollo, las conversaciones terapéuticas pueden ofrecer un andamiaje que enfoque un rango de eventos en el mundo que resuenen con estos temas y con estos entendimientos de los estados

intencionales. El terapeuta puede, por ejemplo, convocar consideraciones (acerca de varios acontecimientos de vida recientes) que podrían reflejar estos temas y estas nociones de la vida propias de los estados intencionales.

Una vez establecida la resonancia entre los temas de vida significativos y las nociones de estado interno, por un lado, y entre los eventos recientes específicos de la vida de la persona, por el otro, la persona desarrolla un sentido de continuidad más fuerte entre los mundos interno y externo, entre los aspectos de su realidad personal y los de la realidad externa. Esta experiencia de continuidad construye la sensación de un mundo que en parte es sensible a la existencia de uno mismo, y alienta a las personas a encontrar un sentido de agencia personal. Este desarrollo origina nuevos sentimientos de placer y de bienestar.

Resonancia 5: Volver a narrar

Otra resonancia puede lograrse mediante la introducción de un público en estas conversaciones, cuya tarea es re-presentar por medio de una nueva narración, aquellos aspectos de vida que las personas valoran. Siguiendo a Myerhoff (1980; 1982; 1986), me refiero a estas personas como testigos externos. Su tarea es involucrarse en un recuento de lo que presenciaron y escucharon en la conversación entre el terapeuta y la persona que llegó a consulta.

Los recuentos de los testigos externos no son un mero relato del contenido de lo que presenciaron y escucharon en las narraciones de la conversación terapéutica, sino que consisten en responder con lo que captó su imaginación y disparó su curiosidad. Aparte de volver a presentar estas particularidades de la narración, estas personas brindan un relato de las imágenes de vida e identidad que desencade-

naron estas expresiones. Es más, su tarea es encarnar su interés en la vida de la persona, hablando de su entendimiento de por qué fueron atraídos por las expresiones que re-presentan en sus recuentos —y es hablar de las resonancias que estas expresiones activaron en sus propias historias personales.

Por último, la tarea de estas personas es proporcionar un relato del modo en que estas narraciones y recuentos les transportaron y contribuyeron a:

- ♦ Un desarrollo de su propio sentido de sí mismos.
- ♦ Entendimientos de sus propias vidas.
- ♦ Las posibilidades de acción en sus propios mundos.

Al involucrarse en esta tarea, los testigos externos reconocen (al atestiguar las expresiones de una persona) hasta qué punto se han vuelto otras personas de las que eran al inicio de los recuentos. Es decir, al realizar esta tarea, asumen la responsabilidad de reconocer las formas en que les transportaron estas expresiones.

Las re-presentaciones de los testigos externos son el resultado de una sintonización sensible e imaginativa con lo que podría ser valorado en la vida de la persona. Cuando alcanzan respuestas resonantes, la persona que viene a consulta experimenta una armonía muy especial entre el mundo interno y el mundo externo, una armonía que había sido tan elusiva. Esta armonía permite desarrollar una familiaridad con las demás personas y una sensación de entendimiento. Esta sensación de entendimiento mutuo es el sello distintivo de una relación íntima con otras personas.

Las respuestas de admiración utilizadas en la construcción de los logros y los relatos heroicos de la vida de una persona no son el tipo

de respuesta de los testigos externos que pueda resonar fuertemente en las personas. Tampoco son lo que en otras partes he llamado “prácticas del aplauso” —respuestas de felicitación, afirmaciones expresadas, puntos positivos señalados, etcétera. No sólo es muy poco probable que dichas respuestas resuenen con lo que la persona valora, sino que se pueden percibir como controladoras, enajenantes, y hasta sarcásticas.

Resonancia 6: Que no sea en vano

Al reconocer el sentimiento de transportación, los testigos externos ofrecen a veces relatos de lo que podrían hacer si vivieran en otro mundo —sus acciones podrían contribuir de algún modo a encarar las injusticias que experimentan los demás, o podrían proporcionar un sentimiento de reparación frente a las injusticias que otras personas vivieron antes. Cuando los testigos externos dan los pasos para seguir con estas acciones y asegurar que la persona recibe retroalimentación en cuanto a dichos pasos y sus resultados, también puede establecerse una fuerte resonancia. Allí resuena esta acción con lo que sería, para la persona:

- ♦ El anhelo de que el mundo sea diferente, debido a lo que le ha ocurrido.
- ♦ La esperanza secreta de que todo lo que ha sufrido no fue en vano.
- ♦ El deseo secreto de contribuir a la vida de otras personas que han tenido experiencias similares.
- ♦ La fantasía de jugar algún papel en aliviar el sufrimiento de otras personas.

- ♦ La pasión por participar de alguna forma en actos de reparación en las injusticias del mundo.

Esta resonancia entre los anhelos, las esperanzas, los deseos y las fantasías de una persona y las acciones de los públicos fortalece el sentimiento de continuidad entre los mundos interno y externo, entre los aspectos de la realidad personal y de la realidad externa. Como mencioné antes, esto construye el sentido de un mundo que sea por lo menos sensible a la existencia de uno mismo; ayuda a desarrollar un sentimiento de agencia personal y crea sentimientos renovados de bienestar y de placer.

Resonancia 7: Las respuestas al trauma

La experiencia del trauma es irreconciliable con los temas de vida más queridos y con los recuentos de nuestra propia identidad. Por lo tanto, los significados que la gente adjudica a sus experiencias de abuso en el contexto del trauma incluyen invariablemente poderosas y muy negativas conclusiones acerca de su identidad.

A pesar de esto, las personas no son receptoras pasivas del trauma: responden al trauma de la mejor forma que saben y pueden. Estas respuestas suelen ser coherentes con los relatos identitarios asociados con la memoria autobiográfica, y con el sentido del sí mismo asociado con el lenguaje de vida interior. Sin embargo, en el contexto del trauma, estas respuestas rara vez se reconocen y aprecian; al contrario, se suelen rechazar, ridiculizar y menospreciar. Por ello, y por las conclusiones de identidad muy negativas que se generan en los contextos traumáticos, estas respuestas al trauma se pierden en la memoria.

Pero podemos resucitar algún relato de la forma en que respondió ante el trauma una persona. Existen varias formas de poder hacer esto, pero se suele lograr mediante la proyección imaginativa y especulativa del sentido revitalizado del “mí mismo” a través de los territorios del trauma en la historia de la persona. Por ejemplo, en el contexto de las conversaciones terapéuticas, es factible conocer mucho mejor los propósitos evidentes y las habilidades desplegadas en las respuestas recientes, que dan las personas a dificultades y dilemas relativamente menores. Estas habilidades y objetivos pueden sentar las bases para la proyección imaginativa y la reflexión a la que me refiero. De esta manera, se establece una resonancia entre los temas queridos y los relatos identitarios preferidos por una parte, y con las respuestas al trauma.

En resumen, la reconstrucción y el resurgimiento de las respuestas que da una persona al trauma pueden contribuir significativamente a la regeneración y a la revitalización del sentido del “mí mismo”, característico del flujo de conciencia. Cuando, en el contexto de una experiencia traumática, el sentido del “sí mismo” logra continuidad con el sentido del “mí mismo” asociado al flujo de conciencia, y cuando existe un relato de las respuestas de una persona al trauma que encaja con los temas de vida queridos, con los recuerdos identitarios preferidos, el resultado es que se erosionan aquellas conclusiones de identidad muy negativas que fueron generadas en el contexto del trauma. Es una erosión de esos factores deshabilitadores, “cableados en nuestra mente”, almacenados en la memoria semántica. Así también, cuando se vincula de algún modo el sentido de “sí mismo” (en el contexto de la experiencia traumática) con el sentido del “mí mismo”, esto crea la posibilidad de integrar los recuerdos traumáti-

cos en la estructura narrativa que caracteriza la experiencia de una vida interior.

Es a través de estas exploraciones que las personas son capaces de transformar los recuerdos traumáticos en el material mismo del que está hecha la narración de sí mismas. Es en el contexto de estas exploraciones que los recuerdos traumáticos se incorporan en las tramas de la historia personal, validando y reforzando ese sentido de “mí mismo”. Con ese desarrollo, logramos asignar un principio y un final a esos recuerdos y relegarlos a la historia.

PENSAMIENTOS DE CIERRE

En este capítulo he aludido a la práctica terapéutica mediante la metáfora del “flujo de conciencia” de William James. Propuse la idea de que, a medida que se vuelve a desarrollar y se revitaliza el lenguaje de la vida interior —un lenguaje narrativo en su estructura, algo característico del flujo de la conciencia—, las personas se hacen menos vulnerables al fenómeno de disociación. Para ampliar nuestro entendimiento de los efectos de esta práctica terapéutica, podemos usar otras metáforas. Podemos, por ejemplo, cruzar las metáforas geográficas con las de la narrativa. Luego podríamos decir que es a través del desarrollo de la resonancia que las conversaciones terapéuticas construyen lo que al inicio son islas de seguridad en la vida de las personas. Al desarrollar aún más estas conversaciones, las islas se vuelven archipiélagos y eventualmente continentes. Por lo tanto, las personas se dan cuenta de que tienen otros territorios donde pararse mientras empiezan a revisar sus experiencias del trauma. Esto contribuye

con nuevas opciones a que las personas traigan los recuerdos del trauma a la conciencia en formas que mitigan la re-traumatización y brinden una integración de aquellos recuerdos traumáticos, logrando ser menos vulnerables a la disociación.

En mi trabajo con la gente para enfrentar los efectos del trauma, me involucro invariablemente en prácticas de la palabra escrita. Registro, por ejemplo, las resonancias de las conversaciones terapéuticas, incluidas las respuestas de los testigos externos que parecen ser más significativas para las personas que me consultan. Esto resulta en un escrito que refleja la estructura del lenguaje de vida interior: es un documento que tiene muchas asociaciones, metáforas y analogías, que brinda a las personas una fuente inmediata para recuperar el sentido del “yo” en relación a “mí mismo”, por muy difícil que sea el camino.

Además, me suelo unir a las personas que me consultan en la elaboración de documentos autobiográficos. Éstos son diferentes en la forma y en el lenguaje —son formales, fidedignos, y describen reivindicaciones de veracidad. Refuerzan el sentido del “mí mismo” y derivan de conversaciones distintas de las adaptadas a las respuestas resonantes que he descrito en este capítulo —pero esa es otra historia.