

Título original: *Narrative means to therapeutic ends*

Publicado en inglés por W. W. Norton and Co., Nueva York - Londres

Traducción de Ofelia Castillo (cap. 1)

Mark Beyebach y Cristina Sánchez (caps. 2, 3 y 4)

Cubierta de Eskenazi & Asociados

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier método o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

© 1980 by Dulwich Centre, Adelaida, Australia

© 1993 de todas las ediciones en castellano,

Ediciones Paidós Ibérica, S.A.,

Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona

<http://www.paidos.com>

ISBN: 978-84-7509-925-5

Depósito legal: B-3.069/2007

Impreso en Book Print Digital

Botànica, 176-178 - 08908 L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

Impreso en España - Printed in Spain

3. UNA TERAPIA RELATADA

Creemos que siempre se debe cuestionar y poner en duda la conveniencia de aplicar el pensamiento lógico-científico y las teorías al campo de las ciencias humanas, sobre todo las relacionadas con la organización social. Con este fin resulta útil distinguir entre el pensamiento que da lugar al cientifismo y el pensamiento que consideramos apropiado para la interpretación de los acontecimientos en los sistemas humanos.

Jerome Bruner (1986) establece esta misma distinción. Contrasta el pensamiento lógico-científico con el «narrativo».

Hay dos modos de funcionamiento cognitivo, dos modos de pensamiento, y cada uno aporta diferentes formas de ordenar la experiencia, de construir la realidad. (...) Una buena historia y un argumento bien construido pueden pertenecer a dos categorías diferentes. Ambas pueden usarse para convencer a otro. Pero aquello de lo que convencen es básicamente diferente: los argumentos le convencen a uno de su veracidad, las historias de su realismo. La primera se verifica acudiendo eventualmente a procedimientos que establezcan la verdad empírica y formal. El otro no establece verdad sino verosimilitud (pág. 11).

Por tanto, las actividades que derivan del pensamiento lógico-científico son muy diferentes de las actividades derivadas del pensamiento narrativo. Y los criterios para establecer un buen argumento lógico y para establecer un buen relato son también irreductibles.

El pensamiento lógico-científico incluye procedimientos y convenciones que lo legitiman en la comunidad científica, procedimientos y convenciones que prescriben la aplicación de la «lógica formal», el «análisis riguroso», los «descubrimientos empíricos guiados por hipótesis razonadas», el hecho de llegar a «condiciones

de verdad» universales y no particulares, y una teoría cuya veracidad pueda verificarse. Este modo indicativo proporciona el contexto para esta empresa, por cuanto el pensamiento paradigmático o lógico-científico:

(...) trata de alcanzar el ideal de un sistema matemático y formal de descripción y explicación. Utiliza la categorización o conceptualización y las operaciones por las cuales estas categorías se establecen, encarnan, idealizan y relacionan unas con otras para formar un sistema (...). En un nivel global, el pensamiento lógico-científico (...) se ocupa de causas generales y de su establecimiento, y emplea procedimientos para asegurar referencias verificables y para comprobar la verdad empírica. Su lenguaje requiere consistencia y no-contradicción (Bruner, 1986, págs. 12-13).

Por otra parte, el pensamiento se caracteriza por buenas historias que ganan credibilidad gracias a su realismo. No se ocupan de procedimientos o convenciones para crear teorías abstractas y generales, sino de las particularidades de la experiencia. No establecen condiciones de verdad universales sino una sucesión de acontecimientos a través del tiempo. El modo narrativo no genera certidumbres, sino perspectivas cambiantes. En este mundo de la narración el modo subjuntivo prevalece sobre el modo indicativo.

Jerome Bruner (1986), al analizar qué es lo que convierte una historia en una buena historia, qué es lo que constituye un relato con valor literario, hace referencia a la presencia de ciertos mecanismos que convierten el texto en indeterminado y que involucran al lector «en la representación de significados a través del texto», de forma que el texto se convierte en un texto virtual en relación al auténtico. Estos mecanismos son los que «subjuntivizan» la realidad; Jerome Bruner describe tres de ellos:

El primero consiste en desencadenar la *presuposición*, en crear significados implícitos más que explícitos. Porque ante lo explícito, la libertad de interpretación del lector queda anulada (...). El segundo es el que llamaré *subjetificación*: la descripción de la realidad, no a través de un ojo omnisciente que ve una realidad atemporal, sino a través del filtro de la conciencia de los protagonistas de la historia (...). El tercero es la *perspectiva múltiple*: contemplar el mundo no únicamente sino simultáneamente a través de un conjunto de prismas cada uno de los cuales capta una parte de él... Estar en el modo subjuntivo es, pues, moverse en el campo de las posibilidades humanas más que en el de las certezas establecidas.

Autores de otros campos de estudio también han destacado la importancia que tiene la subjuntivización de la realidad en la creación

de un contexto para la aparición de transformaciones o nuevas posibilidades, y por tanto en la representación de nuevos significados. Por ejemplo, Victor Turner (1986) asoció el modo subjuntivo con la zona limítrofe existente entre las etapas del ritual llamado rito de paso.

A veces creo que esta fase fronteriza se encuentra sobre todo en el modo subjuntivo de la cultura, el modo del quizá, del podría ser, del como si; el modo de la hipótesis, la fantasía, la conjetura, el deseo, según cuál de los tres aspectos de la tríada cognición, afecto y conación domine en esa situación (pág. 43).

Aunque los comentarios sobre narrativa de Jerome Bruner se refieren a la estructura de los textos con valor literario, creemos que las personas generalmente adscriben significado a su vida convirtiendo sus vivencias en relatos, y que esos relatos dan forma a sus vidas y a sus relaciones. También afirmamos que la mayoría de las conversaciones, incluyendo las conversaciones con uno mismo, se ajustan al menos a los requisitos más elementales de un relato: tienen planteamiento, nudo y desenlace. Por tanto, la narrativa no se limita a los textos literarios.

Nuestras vidas están constantemente entrelazadas con la narrativa, con las historias que contamos y que oímos contar, con las que soñamos o imaginamos, o con las que nos gustaría contar. Todas ellas son reelaboradas en el relato de nuestra propia vida, que nos contamos a nosotros mismos en un episódico, a veces semiconsciente, pero virtualmente ininterrumpido, monólogo. Vivimos inmersos en la narrativa, recontando y reevaluando el significado de nuestras acciones pasadas, anticipando el resultado de nuestros proyectos futuros, situándonos en la intersección de diversas historias aún inconclusas (Brooks, 1984, pág. 3).

DISTINCIONES ENTRE EL PENSAMIENTO LÓGICO-CIENTÍFICO Y EL NARRATIVO

En la siguiente discusión se destacan las diferencias entre el modo de pensamiento lógico-científico y el narrativo, considerando varias dimensiones.

Experiencia

En la modalidad lógico-científica, las particularidades de la experiencia personal son eliminadas en favor de constructos cosificados, clases de eventos, y sistemas de clasificación y diagnóstico.

Por el contrario, el modo narrativo de pensamiento da mayor importancia a las particularidades de la experiencia vivida, que es el elemento «vital», siendo los puntos de unión entre los diversos aspectos de la experiencia vivida los generadores de significado.

El tipo de estructura relacional que llamamos «significado» emerge únicamente cuando relacionamos la experiencia presente con el resultado acumulado de experiencias pasadas, semejantes o al menos relevantes, de similar potencia (Turner, 1986, pág. 36).

Tiempo

Dado que el pensamiento lógico-científico se ocupa de fabricar leyes generales de la naturaleza y construir un mundo de hechos universales que se consideran verdaderos en todo tiempo y lugar, la dimensión temporal queda excluida. No es sólo que la dimensión temporal no tenga nada que ver con la interpretación de los eventos en el mundo, sino que esas interpretaciones deben situarse más allá de los efectos del tiempo: tienen que «pasar el test del tiempo» y demostrar su invariabilidad para considerarse «verdaderos».

En contraste con esto, la temporalidad es una dimensión crítica en el modo narrativo de pensamiento, pues en éste los relatos existen en virtud del desarrollo de los acontecimientos a través del tiempo. Esta secuencia lineal de los eventos en el tiempo es necesaria para que se pueda dar un relato «con sentido». Las historias tienen un principio y un final, y entre estos dos puntos transcurre el tiempo.

Esta definición transitoria muestra inmediatamente la función relacional de la trama entre uno o más eventos y la historia. Una narración está *constituida* por eventos en la medida en que la trama *convierte* los eventos en una historia. La trama, por tanto, nos sitúa en la encrucijada entre temporalidad y narratividad (Ricoeur, 1980, pág. 171).

Lenguaje

El modo lógico-científico se centra en prácticas lingüísticas que se basan en el modo indicativo para reducir la incertidumbre y la complejidad. Estas prácticas constituyen un intento de consolidar la realidad, de dar al hablante un sentido de sustancia, materialidad y seguridad en el mundo en el que habita.

Como la consistencia y la no-contradicción son los criterios de construcción de este mundo, se excluyen los significados alternativos mediante el uso unívoco de las palabras, y se prefieren las descripciones cuantitativas a las cualitativas. Se desarrollan lenguajes técnicos para evitar los riesgos de la polisemia; es decir, la posibilidad de que las palabras tengan más de un significado, y la posibilidad de que los significados de las palabras vengan determinados por el contexto en el que se usan. El propósito declarado es asegurar la identidad del significado hasta el final del «argumento».

El pensamiento narrativo se centra en prácticas lingüísticas basadas en el modo subjuntivo para crear un mundo de significados implícitos más que explícitos, para ampliar el campo de posibilidades a través del «desencadenamiento de la presuposición», para introducir la «perspectiva múltiple», y para encaminar a los lectores hacia representaciones únicas de significados. Estas prácticas lingüísticas tienen en cuenta la complejidad y la subjetividad de la experiencia.

En vez de preferir el uso unívoco de las palabras, se aprovecha su polisemia. Se fomenta más de una línea de interpretación o lectura en cada momento, y se ensancha el abanico de realidades posibles a través del aumento de nuestros recursos lingüísticos. Se favorece el carácter extraordinario de las descripciones coloquiales, poéticas o pintorescas frente a las descripciones técnicas, y la conversación se hace más exploratoria y menos dirigida a un propósito determinado.

Agencia personal

El modo lógico-científico representa a la persona como un escenario pasivo que reacciona ante determinadas fuerzas —impulsos, impactos, transferencias de energías, etc.— impersonales. Esto está implícito en sus propios términos. Asume, a efectos de investigación, que alguna fuerza o fuerzas internas o externas a la persona actúan sobre ella, y que son éstas las que moldean y constituyen la vida. A veces, en esta investigación científica, las personas quedan reducidas a autómatas de alto nivel.

El modo narrativo sitúa a la persona como protagonista o como participante en su propio mundo. Es un mundo de actos interpretativos, un mundo en el que volver a contar una historia es contar una historia nueva, un mundo en el que las personas participan con sus semejantes en la «re-escritura», y por tanto en el moldeado, de sus vidas y relaciones.

Posición del observador

El modo lógico-científico excluye al observador de lo observado en aras de la objetividad. El objeto está «al otro lado» del observador y, por definición, es aquello sobre lo que se debe actuar. El observador no está implicado en la creación de los fenómenos que están siendo observados, y se afirma que lo observado es inmune a los efectos de esta observación. Todo ello sirve para colocar al observador por encima y más allá de lo observado.

El modo narrativo redefine la relación entre el observador y lo observado. Tanto el «observador» como «lo observado» se sitúan dentro de la narración «científica» que se está desarrollando, en la cual al observador se le ha asignado el papel de autor privilegiado de su construcción.

Cuando situamos una terapia en el contexto del modo narrativo, se considera que los relatos vitales se han construido a través del «filtro de la conciencia de los protagonistas». Así, el trascendente «nosotros» y el «ello» de la persona subjetivizada se sustituyen por los pronombres «yo» y «tú» de la persona personificada.

Práctica

Una terapia situada en modo narrativo de pensamiento:

1. Da la máxima importancia a las vivencias de la persona;
2. Favorece la percepción de un mundo cambiante mediante la colocación de las experiencias vividas en la dimensión temporal;
3. Invoca el modo subjuntivo al desencadenar presuposiciones, establecer significados implícitos y generar perspectivas múltiples;
4. Estimula la polisemia¹ y el uso del lenguaje coloquial, poético y pintoresco en la descripción de vivencias y en el intento de construir nuevos relatos;
5. Invita a adoptar una postura reflexiva y a apreciar la participación de cada uno en los actos interpretativos;
6. Fomenta el sentido de la autoría y la re-autoría de la propia vida y de las relaciones de cada persona al contar y volver a contar la propia historia;

1. Gianfranco Cecchin (1987), refiriéndose a la terapia sistémica, propone una «orientación polifónica» y el fomento de la «multiplicidad».

7. Reconoce que las historias se coproducen e intenta establecer condiciones en las que el «objeto» se convierta en autor privilegiado;
8. Introduce consistentemente los pronombres «yo» y «tú» en la descripción de los eventos.

El material que se presenta a continuación refleja nuestra utilización de medios narrativos en el contexto de una terapia de este tipo: una terapia relatada.

CARTAS DE INVITACIÓN

Las cartas de invitación son tan frecuentes en la vida cotidiana que no necesitan presentación. Sin embargo, dichas cartas pueden parecer «extrañas» en el contexto de la relación profesional-cliente, que suele depender de que el cliente pida una entrevista y de que se le dé una hora. Yo [D. E.] utilizo cartas de invitación cuando creo que es importante incluir en la terapia a personas reacias a participar en ella.

Sally²

Seis semanas después del suicidio de su marido, la señora Jones empezó a vagar por las noches en estado de trance, acompañada por su nieto de 12 años. Le decía a su vecina que estaba buscando un refugio para su nieto, al que ella confundía con sus hijas, ante los abusos sexuales de su marido. Sus hijas Sally (de 30 años), Margy (27) y Joan (25), vivían ya por su cuenta. La señora Jones acudió por decisión propia a un Servicio Psiquiátrico Comunitario, donde gradualmente se la ayudó a «recordar» y dar algún sentido a una pesadilla de 30 años de torturas sexuales. Una corta estancia en un hospital la ayudó en este proceso.

Margy y Joan, tres años antes, se habían confesado mutuamente que su padre había abusado de ellas. Se alarmaron e indignaron sobremanera al oír sus respectivas revelaciones. Aparte de su propio problema, también estaban preocupadas por los abusos que habían sido sometidas las hijas de Joan, de siete y cuatro años de edad. Toda la familia fue enviada al Centro Leslie para valorar el abuso cometi-

2. Los terapeutas fueron David Epston y Eileen Swan, Centro Leslie, Auckland.

do con las nietas y ayudar a la familia a reconstruir su historia. El nieto de 12 años, que fue concebido a causa de la violación de la hija (Sally) por parte del padre, ya había sido trasladado de casa de su abuela a la de Joan. Sally tenía una larga historia psiquiátrica y se la consideraba incapaz de cuidar de él. A veces creía que estaba poseída por el demonio.

Nos entrevistamos con la señora Jones, Margy, Joan y el marido de Joan, Barry. Todos expresaron una gran preocupación por la ausencia de Sally y su firme negativa a volver a acudir a cualquier otro «lugar psiquiátrico». Tanto a nosotros como a la familia nos parecía importante que Sally participase en la reconstrucción de los hechos, especialmente en lo referido al tema del alojamiento de su hijo. La familia también pensaba que se debía tomar alguna decisión sobre el hecho de informar al joven de quién era su padre. Eileen dirigía la conversación mientras yo redactaba la siguiente carta. Después la leí párrafo por párrafo para discutirla y obtener su aprobación.

Estimada Sally:

Nos hemos encontrado todos en el Centro Leslie y hemos sentido mucho tu ausencia. Tuvimos que hablar tanto de ti que decidimos escribirte. En nuestras vidas siempre hay piezas que deben descifrarse y encajar unas con otras para que la existencia tenga sentido para nosotros y podamos diferenciar entre justicia e injusticia, entre amor y tortura, entre las mentiras que nos dijeron y la verdad que ahora es evidente. Margy y Joan están más en deuda contigo porque ahora se dan plenamente cuenta de que en buena parte te has sacrificado para salvarnos. Nos enseñaste cómo escondernos, cómo protegernos, y cómo escapar. Tú has cargado con el peso de la opresión de la familia. Todos te queremos, respetamos, y admiramos por lo que has hecho por los demás. Ahora queremos corresponderte y hacer por ti lo que tú hiciste por nosotros.

En el pasado nadie te creía, y en realidad no éramos capaces de creernos a nosotros mismos. Hace tres años, Margy y Joan se atrevieron a decirse la verdad mutuamente; desde entonces nuestras vidas han ido recomponiéndose dolorosamente y la confusión y la locura están desapareciendo.

Nos hemos reunido como hermanas con amor y comprensión mutuos y nos gustaría que te unieses a nosotras. Hay un hueco muy grande cuando tú no estás. Nos gustaría devolverte todo lo que nos diste en el pasado, porque fuiste la que más sufrió y la más torturada.

Todas hemos sido engañadas para que nuestro padre pudiera ejer-

cer su violencia y sus torturas sexuales sobre nosotras. Todas fuimos víctimas y ahora somos supervivientes. El paso siguiente es poner las cosas en su sitio para todas nosotras y dar testimonio de la opresión que ejercen los hombres sobre las mujeres y las niñas. Sabemos que no va a ser fácil —y que va a llevar su tiempo— pero estamos decididas a hacerlo. Deseamos que tú también estés aquí con nosotras para poder reclamar tu propio yo.

Como familia, hemos sido una zona ocupada, invadida y aterrorizada por un padre opresor. Pero ahora podemos y queremos recuperarnos a nosotras mismas, nuestros cuerpos, nuestra dignidad y nuestro orgullo. La mejor forma de contraatacar es como familia, porque no hemos agotado toda nuestra fuerza. Tú fuiste quien lideró la mayor parte de la lucha en los malos momentos y quizá seas la más debilitada. Nos gustaría devolverte ahora parte de nuestra fuerza, porque tenemos más que suficiente. Gracias a ti nos hemos hecho fuertes, las mujeres fuertes que somos, y tenemos una gran deuda contigo. Has luchado sola mucho tiempo: ahora contraatacaremos todos juntos.

Con mucho cariño,

Sally asistió al siguiente encuentro, y cuando volvimos a leer la carta lloramos todos juntos.

Haare

Haare era un chico maorí de 13 años que fue adoptado por sus abuelos al nacer. Era el hijo de su hija. Estas adopciones son sancionadas por las costumbres maoríes. Pero la abuela de Haare murió, y después su abuelo. Por esa época el asma de Haare empezó a agravarse. Se llamó a su madre biológica para que cuidara de su dolencia. Como había sido criado por sus abuelos, ella había tenido poco contacto con él, pensaba que no le conocía, y no tenía autoridad sobre el chico. En el transcurso de los nueve meses siguientes, Haare ingresó seis veces en un hospital, una con un ataque de cirosis y otras dos en peligro de muerte. Su respuesta a la medicación era escasa, y su cooperación nula; de hecho se negaba a hablar en la mayoría de las visitas médicas. En su última crisis respiratoria le llevaron a urgencias sobre el manillar de la bicicleta de un amigo. Su médico pronosticó que moriría al cabo de muy poco tiempo y me permitió que informase de ello a la familia. Su madre biológica asistió con Haare a una entrevista en mi despacho. Haare se negaba a

hablar conmigo y su madre parecía humillada y desconcertada por la situación. No asistieron a ninguna otra cita a pesar de mis frecuentes llamadas telefónicas.

En respuesta escribí la siguiente carta a la madre de Haare:

Preferiría tener una cita con usted y con todos aquellos que están preocupados por el hecho de que Haare no se cuide, que asistir a su tangi³ y llorar sobre su cuerpo.

Estoy tan preocupado que, si decide no celebrar otra entrevista, le ruego que me llame y me diga que he hecho todo lo posible para impedir la muerte de Haare.

Atentamente,
D. E.

La madre de Haare llamó pidiendo una cita. Insistí en que convocase a su *whanau* (toda la familia) y dije que no les vería a menos que asistieran como mínimo 20 personas. Éste era un enfoque culturalmente aceptable en una crisis de este tipo. En el encuentro, todos estuvieron de acuerdo con la formulación de que «este chico no se cuida lo suficiente y por esta razón puede morir». Haare, como de costumbre, ignoraba a todos los reunidos en su casa. También había dejado de asistir a la escuela desde la muerte de su abuela. Se discutió acerca de dónde debía vivir Haare y quién debía «hacer de madre». Hubo acuerdo respecto a que Haare debía permanecer con su madre biológica, aunque todos sabían que ella apenas le conocía. Todos expresaron su preocupación acerca de que ella no pudiese controlarle, en parte como resultado de los mimos y cuidados desmesurados que había recibido de los abuelos fallecidos.

Se tomaron diversas decisiones por consenso. Uno de sus tíos se aseguraría de que Haare asistiera regularmente a la escuela. Varias de sus «tías» observaron que el chico no había guardado luto por sus abuelos, diciendo que «sus sentimientos se estaban agriando en su interior». Se propusieron revisar las fotografías de los abuelos y sus recuerdos para expresar su tristeza en presencia de Haare. La madre biológica recibiría el apoyo de todos en su intento de ejercer el control materno sobre él, con la condición de que pidiese la ayuda de cualquiera de sus parientes si surgía la necesidad. Los «primos» de Haare acordaron no permitir que les acompañara en sus «salidas a la ciudad» si Haare no iba a la escuela ese día.

3. Palabra maorí que significa «funeral».

En los doce meses posteriores al encuentro, Haare sólo pasó un día en el hospital. Durante los cinco años siguientes, estuvo hospitalizado una media de dos días al año.

La señora Smith⁴

La señora Smith llamó al Centro Leslie a principios de febrero, pidiendo ayuda para su familia. Estaba muy preocupada por su hija mayor, Jane (de 15 años y medio), a quien describía como una persona con una autoimagen muy pobre, en conflicto permanente con su madre, con una actitud agresiva hacia los otros miembros de la familia, y que no iba a la escuela. Se concertó una cita para seis semanas más tarde. En este punto, no disponíamos de más información, salvo el hecho de que era una familia compuesta por los padres y dos hijas. La otra hija tenía nueve años.

Llegó la hora de la entrevista, pero la familia no apareció. Unos 15 minutos después, recibimos la llamada telefónica desesperada de la señora Smith, diciendo que todo aquello le parecía inútil. Jane se había negado a acudir a la cita y se había desencadenado una gran pelea familiar. Por preguntas posteriores descubrimos que, entre otras cosas, Jane se había negado a salir de casa porque tenía una erupción de acné especialmente virulenta. Al final de nuestra conversación quedamos en que nos encontraríamos con o sin Jane al cabo de dos semanas. Entretanto le mandaríamos una carta a Jane.

Redactamos la siguiente carta:

Estimada Jane:

Te estoy escribiendo porque no pudimos vernos el miércoles pasado a las cinco.

Me llamo Mary. Trabajo en el Centro Leslie desde hace cuatro años. Tengo una hija apenas algo más joven que tú.

Cuando tu madre llamó para decirnos que tu familia no vendría, decía que te sentías mal por el acné que te había salido. Puedo entender cómo te sentías: a veces yo también tengo erupciones en la cara y en el cuello.

Me resulta difícil escribirte cuando ni siquiera sé como eres. Si me mandas una foto, yo te enviaré una mía.

Bueno, está claro que las cosas van mal en tu familia. Hacerse mayor es muy duro en estos tiempos: estoy segura de que es más difícil de lo que lo era antes. Parece que a veces no vas a la escuela y que no con-

4. Autores: Mary Underwood (Centro Leslie) y David Epston.

sigues salir adelante con tu vida. Eso haría sentirse fatal a cualquiera.

Cuando me encuentre con tu padre y con tu madre la próxima vez, pensaré que probablemente has tenido otro ataque de acné, y yo sé lo que es dar la cara cuando no se está en un buen momento. Lo hago con bastante frecuencia.

Así que lo entenderé si no te sientes con fuerzas para venir y enfrentarte a tu futuro.

Pero, por otra parte, me sentiría muy mal teniendo que hablar a tus espaldas con tu padre y con tu madre.

He estado dándole bastantes vueltas a este dilema y se me han ocurrido algunas ideas. Me pregunto qué te parecen:

1. *¿Podrías conseguir que un amigo te representara en la sesión —como un abogado—, venir en tu lugar y hablar por ti?*
2. *Si eso no es una buena idea, ¿qué te parece si dejas a tu padre o a tu madre elegir a un amigo suyo que te represente?*
3. *Si no te gusta la idea, ¿qué te parece si estás en tu casa cerca del teléfono mientras tus padres están aquí? Así podré llamarte si tengo la impresión de que a tus padres se les ha olvidado lo que es tener tu edad. Y te preguntaré unas pocas cosas sobre lo que sientes tú.*

Me da la impresión de que tienes a tus padres bastante preocupados por ti. Si de verdad quieres enseñarles esta carta a tus padres, no importa. Pero preferiría que no lo hicieras.

Tengo planeado encontrarme con tu padre y con tu madre el miércoles tres de abril a las cinco y media. Supongo que podrías venir, o que podrías no venir, o que podrías poner en práctica alguna de estas otras ideas. Supongo que la decisión es tuya.

Bueno, adiós por ahora.

*Atentamente,
Mary*

La familia entera acudió a la siguiente cita. Jane intervino firmemente en la discusión. Celebramos dos sesiones con toda la familia y dos con los padres.

Un año después del primer contacto, Jane iba regularmente a la escuela y salía con un chico, dentro de los límites establecidos por sus padres. Nos describieron los conflictos existentes entre Jane y sus padres como «muy distintos de los que teníamos antes» y como «simplemente normales».

CARTAS DE DESPIDO

Yo [D. E.] he escrito muchas cartas para demostrar la innecesariedad de que la gente desempeñe funciones como la de «vigilante de los padres», «consejero matrimonial de los padres», «padre del hermano», etc. A continuación ofrecemos una pequeña muestra de este tipo de cartas.

Charlotte y Danny

Charlotte había sido adicta a la heroína durante nueve años, y deseaba recuperar su papel de «madre» de su hijo Danny, de 12 años. Esto había provocado considerables dificultades entre ella y Danny. Charlotte deseaba ardientemente convertirse en la madre de su hijo; Danny deseaba con la misma intensidad seguir siendo «el padre» de su madre. Pedimos a Charlotte que escribiera una carta de despido a su hijo, ya que a partir de ahora ya no necesitaba que se portase como su padre. Esperó a la siguiente sesión para leerse-la. Las lágrimas corrieron por las mejillas de Danny cuando ella le pidió que intercambiaran sus roles.

Estimado Danny:

Te escribo esta carta para agradecerte tus servicios durante los últimos ocho años de tu vida. Servicios que incluían cuidarme cuando estaba enferma. Cuidarnos a mí y a tu hermana. Ahora que lo pienso, nunca te quejaste a pesar de que todo lo que yo hacía era egoísta. Te convertiste en la madre, el padre, el ama de casa, el cocinero y la mujer de la limpieza, siempre que yo fallaba.

Sacrificaste tu infancia para hacer que nuestras vidas fueran más fáciles de vivir.

Fuiste fuerte cuando yo era débil. Aprendiste a arreglártelas con la tristeza y el dolor a una edad en la que lo único que yo aprendí fue a sofocarlos y enterrarlos.

Tus servicios fueron mucho más que perfectos, sobre todo por la forma en que me aconsejaste todos esos años sin llegar a ser exigente. Haciéndome enfrentarme conmigo misma, me hiciste ver y aceptar lo que estaba haciendo con nuestras vidas.

Me cuidaste cuando estaba enferma y me diste ánimos cuando me hundía. Nunca abandonaste tu puesto. Cuando perdía el rumbo, me mostrabas el camino.

Ahora que estoy bien, sólo tengo una manera de poder agradecerte todo lo que has hecho, y es ser para ti lo que tú fuiste para mí.

Gracias por ser mi consejero y, por favor, alégrate por quedar al fin relevado de todas tus obligaciones, superadas con la más alta calificación.

Mary y Tom

Mary (de 24 años) y su hermano menor Tom (de 16) estaban enzarzados en una lucha por la autoridad. Mary creía que debía tener autoridad sobre Tom, mientras que Tom pensaba que debía tener autoridad sobre sí mismo. La segunda sesión estuvo dedicada a ayudar a Tom a escribir su carta de despido. Ésta es la carta de Tom:

Yo, Tom Jones, eximo a mi hermana Mary de la responsabilidad de ser como una madre para mí. Esto puede que fuera necesario cuando yo era más joven pero ya no es el caso. Me he dado cuenta de lo preocupada que estás de mi éxito en la vida y de que probablemente llevas mucho tiempo con esta preocupación en tu interior. En consecuencia, te sientes responsable de mí y te sientes culpable cuando no estás totalmente pendiente de mí. Adoptaste ese papel cuando yo era pequeño y necesitaba que me cuidasen. Has hecho un trabajo tan bueno conmigo que ahora puedes alejarte y dejar que intente volar yo solo. No quiero ser tu marioneta, así que los dos tendremos que cortar algunos hilos.

Me he decidido por la no violencia y he llegado a un acuerdo con mi madre para que me denuncie por agresión si vuelvo a golpearla. Hasta que nos acostumbremos a ser iguales, como hermano y hermana, es muy probable que sigamos enzarzándonos en peleas, tratando los dos de decir la última palabra. En vez de eso, sugiero que nos juguemos los desacuerdos a cara o cruz. Así, los dos nos acostumbraremos a ganar el 50 % de las veces y a perder el otro 50 %. De esta manera, los dos seremos iguales. Ya no tendré que demostrarte que tú no eres mi superior ni yo tu subordinado. Somos iguales y, siendo iguales, tenemos la oportunidad de ser hermano y hermana en vez de «hijo» y «madre».

Te doy las gracias por lo que hiciste por mí cuando era pequeño. Creo que lo mucho que te ocupaste de mí te ha facilitado práctica suficiente para convertirte en enfermera.

Firmado:

el de de 1986

Testigo (la madre):

Mary se lo pensó y llegó a la conclusión de que debía darse de baja:

Yo, Mary Jones, he servido bien a mi hermano durante los años en que necesitaba de mis cuidados. A medida que se ha ido haciendo mayor, ha necesitado menos mi supervisión, aunque he seguido preocupándome por él. Estaba convencida, por su trato violento hacia mí, de que todavía necesitaba mi supervisión. He estado a punto de conseguir que este vínculo se convirtiese en esclavitud. Mi hermano, al eximirme de mi función de madre, me está pidiendo que corte los lazos, porque no quiere ser mi marioneta y porque quiere que yo le dé la oportunidad de arreglárselas por su cuenta. Dice, al igual que mi madre, que aprobar o suspender sus exámenes de graduado escolar es su problema, no el mío. Tanto Tom como mi madre me aseguran que, a todos los efectos, podrá cuidar de sí mismo y crear su propio futuro.

Tanto mi madre como mi hermano me piden que empiece a ocuparme más de mí misma y menos de los demás. No desean que me convierta en una hija desinteresada y sumisa. Aunque mi madre nunca ha vivido sola, es lo bastante noble como para sugerirme que siga mi propio camino en la vida antes de que sea demasiado tarde. Ser una esclava del deber sigue siendo una esclava, desde cualquier punto de vista.

También sé que mi jubilación del papel de madre de mi hermano no va a ser fácil, puesto que lo llevo interpretando toda la vida.

Tendré que ir dejándolo lentamente durante los próximos cuatro meses. Sé que durante este tiempo me sentiré dividida entre el deber y la necesidad de convertirme en una persona más realizada. Cuando el deber me llame sentiré la tentación de pensar que es egoísta dedicarme a vivir mi vida. Y ahí tropezaré con la culpabilidad. David Epston ha sugerido que no debo afrontarla de golpe, sino observarla primero para conocer mejor su forma de actuar. David Epston me aconseja que no entre en una guerra abierta y sugiere una misión de reconocimiento. Por ahora, sólo debo luchar si estoy segura de ganar.

Sé perfectamente que David Epston cree que he hecho todo lo que un buen padre puede hacer y que ya es hora de que gradúe a Tom. Sé también que David Epston espera que esta carta tenga un cierto impacto sobre mí, aunque parece improbable que lo tenga en una primera lectura. Sospecho que él cree que, inconscientemente, he elegido los estudios de enfermería como una forma de continuar con mi estilo de vida humanitario, y que voy por delante de algunos de mis colegas que no han tenido mis años de experiencia.

Cuando mi jubilación se haya producido, mi hermano y yo tendremos la oportunidad de entablar una relación de hermano a hermana. Todavía

es demasiado pronto para saber cómo se va a producir este cambio. Tendré que estar alerta puesto que él todavía intentará solicitar mi ayuda como madre sustitutoria y a la vez protestar por ello amargamente.

Firmado:
el de de 1986
Testigo (la madre):

Un año después, Mary y yo nos volvimos a ver. Hablamos de las cartas y ella me contó un incidente muy reciente:

Un día estaba sentada en la playa y la saqué [su carta de dimisión]. Sólo con leerla dejé de llorar. Un momento antes había descubierto que Tom había perdido otro trabajo. Volví a hacerme cortes, a golpearme la cabeza contra la pared de la ducha porque no sabía qué hacer (...) Me estaba poniendo enferma. Descubrí que mi hermana y mi madre pensaban reñirle. Mi madre tenía dolor de estómago. Me fui a la playa y me quedé sentada muchísimo tiempo. No me di cuenta de que me sentía responsable hasta después de leer la carta. Fue una reacción curiosa. Dejé de llorar, y eso me hizo sentir mejor. Así que miré el contenido de la carta: ¿de qué iba? Yo no era responsable de Tom. La carta ya había cumplido su función en otras ocasiones, y entonces no pensé más en ella, diciéndome que ya había cumplido su función y que podía olvidarla.

CARTAS DE PREDICCIÓN

Frecuentemente, al final de la terapia, yo [D. E.] pido autorización para predecir el futuro de una persona, relación o familia. Suele utilizar un período de seis meses como intervalo y me refiero a él como «tu futuro inmediato». Echo al correo estas predicciones en «cartas» dobladas y cerradas, escribiendo «Privado y confidencial» en letras bien grandes, así como «No debe abrirse hasta...» (la fecha de seis meses después). Mi intención al hacer esto es doble:

1. La predicción propone un seguimiento/revisión a los seis meses, y sugiere que sería un ejercicio interesante tanto para la persona/familia como para el terapeuta.
2. Dado que sospecho que la mayoría de las personas no me hacen caso, sino que leen su revisión antes de la fecha indicada, espero que la predicción funcione como una profecía autocumplidora.

Alice

Alice, de 16 años de edad, nos fue enviada por su madre a causa de su negativa a trabajar, su participación en las actividades delictivas de una pandilla de gamberros motorizados y el número cada vez mayor de tatuajes en su piel.

A Alice le había ido mal en los estudios y se había desentendido de ellos. Fue enviada a una escuela especial donde empezó a desarrollar una gran seguridad en sí misma y aprendió las leyes de la calle. Nos vimos en cinco ocasiones, en el transcurso de las cuales Alice empezó a tomarse en serio a sí misma y decidió volver a las clases nocturnas. Su madre empezó a preocuparse menos por su hija y más por su propia vida. Ésta es la carta con mis predicciones:

A continuación está la predicción para el futuro inmediato de Alice Brown [dirección]. Ella podrá conocer el contenido de esta predicción dentro de seis meses, el 15 de junio de 1988, o en cualquier momento posterior.

Mi predicción es la siguiente: Alice se mantendrá en el camino que inició hace seis meses. A medida que pase el tiempo se sentirá menos propensa a fingir que es poco inteligente, y aceptará su inteligencia cada vez más, y al hacerlo, se aceptará a sí misma. En gran medida ha estado viviendo la mentira que le contaron tiempo atrás algunos profesores inútiles, pero la verdad se impondrá. Jane tendrá muchas ocasiones para comprobar que la verdad sobre sí misma y sus posibilidades es preferible a las mentiras que se ha estado diciendo, y haciendo esto, convencerá a los demás. Habrá una etapa de transición, casi al final del período de tiempo al que se refiere esta predicción, que será como el cuento del patito feo convertido en un elegante cisne. Puede que haya gente que prefiera que Jane siga como antes, y es muy probable que se produzcan algunos roces entre ellos y Jane. Y, cuando Jane emerja de las sombras, se hará ya cargo de su propia vida y dependerá mucho menos de los demás. Empezará a estar orgullosa de sus propios logros, así como de los logros de los demás. Casi al final del período de esta predicción, renunciará definitivamente a la idea de que no es inteligente, y sentirá que ha sido una injusticia creerlo durante tanto tiempo.

Yo, David Epston, hice esta predicción en Auckland, Nueva Zelanda, el 15 de diciembre de 1987.

Firmado,
D. E.

CARTAS DE CONTRADERIVACIÓN

Lenny

Lenny, de 12 años, venía precedido por una carta de un folio de su médico de cabecera, y otra de su madre, de nueve hojas. A Lenny, su madre siempre le había considerado un «aprensivo, igual que su abuela». Seis meses antes, Lenny había leído un panfleto sobre el Sida y estaba convencido de que sus granos recidivantes eran un síntoma siniestro. Poco a poco fue renunciando a su vida social y deportiva, perdió interés por sus antes absorbentes ocupaciones, perdió el apetito, y se negó a que sus padres se gastasen dinero en comprarle ropa. Por el contrario, les apremiaba a que ahorrasen para los gastos de su entierro. Todo el mundo se implicó mucho tratando de ayudar, y todos estaban frustrados ante la inutilidad de sus intentos por razonar con Lenny.

Tras nuestro primer encuentro, Lenny se animó tanto que se hizo practicar un análisis de sangre por su médico de cabecera y aceptó que el resultado era negativo: no habían encontrado nada. Antes de esta entrevista siempre había rechazado esta forma de aclarar las cosas, puesto que creía que nadie le daría una mala noticia aunque fuera cierta.

Pasó un mes y todo el mundo consideró que Lenny era «una persona completamente nueva», excepto Lenny, que no estaba dispuesto a ir tan lejos. Sí admitió que se había vuelto una persona más valiente. Utilizamos la siguiente sesión para resumir la reafirmación de su valor y presentar su solicitud de ingreso en la asociación de Domadores de Monstruos y Cazadores de Fantasma de Australia. Todos participamos a la hora de escribir la carta de contraderivación de Lenny:

Estimado doctor Brown

Ref.: Lenny, de 12 años.

He visto a Lenny y a su familia en tres ocasiones —12-6-88, 12/21-88 y 2-2-89— y éste es mi informe:

Lenny está empezando a creer en sí mismo y consecuentemente está dejando de creer en sus fantasmas. En vez de ser una persona dominada por sus fantasmas, está dominándolos. Sandra (su madre) dice que «no tiene, en ninguna de las áreas de su vida, la aprensión que tuvo durante los últimos seis meses» y tiene algo más que decir: «Ha demostrado ser la persona maravillosa que sus padres siempre pensamos que era». Lenny respondió que era «más maravilloso ahora que

antes». También ha obtenido victorias importantes durante este proceso, incluyendo ir sin miedo al cuarto de baño de madrugada, ir a un nuevo colegio y hacer un amigo casi el primer día, y superar el miedo a hacer surf en verano. Todos consideramos que ha recuperado su valor hasta el punto que le he nominado para ser miembro de la Asociación de Domadores de Monstruos y Cazadores de Fantasmas de Australia. Si es aceptado, estará capacitado para ayudar a otros niños afectados por el miedo. Todo el mundo está de acuerdo en que la felicidad ha vuelto a la familia James, en la que antes prevalecían la frustración y la preocupación. La táctica principal de Lenny para vencer a los fantasmas fue, como él mismo dice: «Hacerles frente en vez de huir de ellos». Y lo sorprendente es que cuando lo hacía, los fantasmas huían de él.

Muchas gracias por enviarme a este extraordinario jovencito. Ha sido un placer conocerles a él y a su familia.

Atentamente,

D. E.

cc: familia James

CARTAS DE RECOMENDACIÓN

Sam y Susan

Sam y Susan eran los padres de los gemelos Eileen y Richard, de 12 años. Me consultaron porque les preocupaba que Richard no disfrutara de la vida tanto como Eileen, quien, al parecer, era extraordinariamente simpática y participaba en miles de actividades sociales. Richard, por su parte, sólo tenía dos o tres amigos con los que se reunía en su cuarto, que se había convertido en un laboratorio de ingeniería. Allí se pasaban los días discutiendo y dibujando los planos de sus inventos. A veces llegaban incluso a construir prototipos. Aunque Richard apreciaba la sociabilidad de su hermana, él, en cambio, se dedicaba a la ingeniería y estaba decidido a seguir con ella en la universidad.

Sam y Susan admiraban mucho la activa vida social de Eileen. Se descubrió que ambos habían pasado lo que describían como «una infancia desgraciada y solitaria». Pese a lo obvio de sus logros en muchos aspectos, ninguno de los dos se sentía realizado. Permanecieron inmutables ante mi observación de que el apasionado interés del uno por el otro había compensado con mucho los inconvenientes.

nientes de sus respectivas infancias. Se desconcertaron cuando yo [D. E.] di tanta importancia a las relaciones que habían creado (más que a las familias de las que procedían). Richard, que se había defendido hábilmente contra la preocupación de sus padres por su condición «solitaria e infeliz» y por el hecho de que en el fondo estuviera repitiendo el tipo de infancia que ellos habían vivido, aprovechó la oportunidad para decir: «La única forma de que me crean es que reciban una carta del psiquiatra». Pregunté: «Richard, ¿crees que una carta mía será suficiente?». Tanto Eileen como Richard estuvieron de acuerdo en que tal vez lo fuera. Tras seguir comentándolo con Sam y Susan, todos dieron su consentimiento a la «carta de recomendación».

A quien corresponda:

Sam y Susan Martin, en opinión del autor, son padres extraordinariamente buenos y cariñosos. Sobre todo porque:

1. *A diferencia de otros padres, han animado a sus hijos, Eileen y Richard, a tener sus propias opiniones y a vivir sus vidas según sus diferentes inclinaciones y talentos. Han creado un clima familiar en el que aprecian a sus hijos, en virtud de lo cual sus hijos se aprecian a sí mismos. Eileen y Richard están empezando a comprender realmente qué y quienes son y lo que pueden llegar a ser.*
2. *Por lo que se refiere al hecho de que sus hijos sean gemelos, han encontrado formas de diferenciarlos y han conseguido que cada uno aprecie las diferencias del otro sin envidias o celos indebidos. Eileen ha desarrollado sus habilidades sociales, mientras que Richard es un joven muy constructivo e imaginativo.*
3. *Han descubierto formas de estimular a sus hijos hasta el punto de que, siempre que se encuentran con un problema en la vida, no huyen de él sino que buscan formas para afrontarlo. Pienso que Richard y Eileen son muy creativos a la hora de resolver problemas.*
4. *En ocasiones, Richard y Eileen consiguen elevar el nivel de las peleas hasta el punto de que sus padres se ven obligados, por los gritos, a intervenir. Creo que esto es innecesario y les he recomendado una posible solución para que puedan renunciar a estas obligaciones.*
5. *Son padres muy preocupados por sus hijos y evidentemente desean para ellos una infancia muy diferente a la suya. En mi*

opinión, lo han conseguido y, comparada con la niñez miserable de sus padres, la de Eileen y Richard está siendo muy feliz. Una vez que Sam y Susan acepten que no tienen por qué ser padres perfectos, Richard y Eileen aceptarán mejor sus propias imperfecciones. Después de todo, nadie es perfecto, y nadie tiene por qué serlo.

Ha sido muy agradable para mí abordar y hablar de la educación de los hijos con unos padres tan bien informados, concienzudos y preocupados. Si todos los hijos tuviesen padres como éstos, muchas de las «enfermedades» de los niños y adolescentes no existirían.

Atentamente,
D. E.

P.D. Esta referencia sólo es válida hasta el 9/22-87 (un período de un año). Si se solicita, puede renovarse después de esta fecha.

Sam y Sally no pidieron la renovación.

Freddy

Yo [M.W.] supe que Freddy era un diablillo desde el momento en que le vi. Entró en mi despacho con su madre y hermanos e inmediatamente se hizo cargo de la situación. Su sonrisa traviesa y sus ojos vivaces recorrieron al instante toda la habitación. Incluso sentado parecía alerta y preparado para la acción.

La madre de Freddy, Jan, ya no sabía qué hacer. Freddy estaba fuera de control. Había vuelto a meterse en líos por robar cigarrillos y abrir coches, estaba a punto de que le expulsaran del colegio, tenía aterrizados a los vecinos hasta el punto de que una familia se había visto obligada a mudarse, hacía poco le habían pillado vendiendo droga, y no cooperaba en absoluto con el resto de la familia. Y todo esto con sólo 10 años. ¿Qué podía hacerse?

Pregunté a los miembros de la familia por la influencia de la maldad en sus vidas y relaciones, y por la influencia que ellos tenían sobre la maldad. Aunque todos estaban de acuerdo en que Freddy casi había sido derrotado por la maldad, había algunas ocasiones en las que había conseguido imponerse, casos en los que pudo haber cedido a la maldad pero no lo hizo. El hecho de que Freddy tuviese aún alguna influencia sobre la maldad le gustó, y

pensó que le vendría bien aumentar su influencia. Planeó «dejar a la maldad en la estacada». Esta idea también gustó al resto de la familia, y entre todos hicieron planes para renovar sus vidas y sus relaciones.

Cuando volvieron me quedé muy sorprendido por la gran victoria de Freddy sobre la maldad. David Epston, que casualmente estaba con nosotros en aquella ocasión, también se quedó perplejo. ¿Cómo estaban respondiendo los demás al hecho de que Freddy se estuviera librando de la maldad? Descubrimos que la mayoría de las personas que habían presenciado el cambio también estaban sorprendidas; de hecho, algunos habían reaccionado con incredulidad ante estas novedades y seguían tratando a Freddy como si fuera el de antes. Tras dar a Freddy la oportunidad de contar su victoria con todo lujo de detalles, David y yo comentamos cómo se le podría ayudar a presentar su nueva imagen a los incrédulos, para que se animasen a tratarle de acuerdo con su nueva forma de ser. David sugirió que una «carta a quien corresponda» podía ser de utilidad. A Freddy le entusiasmó la idea, y le mandamos 20 copias de la siguiente carta para que las repartiese entre la gente que quisiera:

A quien corresponda/concierna/a quien pueda interesar:

Como sabe, Freddy se ha portado mal durante un tiempo. Se ha comportado mal por lo siguiente:

- a) no cooperar ni dejarse aconsejar;*
- b) robar;*
- c) fumar;*
- d) mentir;*
- e) aterrorizar a los vecinos;*
- f) no concentrarse;*
- g) no hacer sus tareas escolares.*

Freddy volvió una semana después de nuestro encuentro del 22 de julio con la decisión de abandonar su malvada forma de vida. Tengo que confesar que oír esto me sorprendió tanto como a usted leerlo ahora. Por eso interrogué a Freddy, a su madre y a sus hermanos muy detalladamente, para comprobar si había alguna evidencia que apoyase esta transformación de la que hablaba. Descubrí que Freddy había:

- a) cambiado su actitud, volviéndose más sensible para con los demás, como pone de manifiesto su recién descubierta habilidad de cuidar de sus semejantes;*
- b) dejado de fumar;*

- c) dejado de robar;*
- d) dejado de aterrorizar;*
- e) empezado a cooperar;*
- f) vencido a sus mentiras;*
- g) adoptado una mejor actitud ante las tareas escolares.*

Por supuesto, es demasiado pronto para declarar a Freddy curado de su anterior forma de vida. He dado a Freddy y a su familia los siguientes consejos:

- 1. Freddy debe continuar en esa dirección aunque a muchos de sus amigos y enemigos les parezca difícil creer que es una persona nueva y le sigan tratando como antes.*
- 2. Su madre y hermanos estarán atentos a cualquier evidencia de que Freddy sigue en la nueva dirección.*
- 3. Mi tercer consejo es que Freddy debe entregar esta carta a las personas importantes de su vida, como usted, para que no se sorprendan ante las novedades de Freddy y no le traten según su anterior estilo de vida.*

Por supuesto, no puedo garantizar que el nuevo estilo de vida de Freddy persista. Eso depende de Freddy.

*Atentamente,
M. W.*

Unos meses después de mi último contacto con Freddy y su familia, estaba con mi hija Penny en una pista de patinaje sobre ruedas cuando estuve a punto de tener un percance. Estaba en la pista cuando disminuyó la intensidad de la luz para el número lento y una persona muy pequeña pasó zumbando tan cerca de mí que casi me mata del susto. Antes de que tuviese tiempo de recobrar la compostura, volvió a pasar, pero esta vez me dio un golpe. Yo era, con mucho, la persona de más edad sobre la pista y ya llamaba bastante la atención sin necesidad de ayuda. La tercera vez estaba preparado y agarré al pillastre al pasar. Perdí el equilibrio y empecé a tambalermme. La personita me sujetó y me miró a la cara. «¡Soy yo, Maldad!» De repente le reconocí y exclamé: «¡Freddy!».

Charlamos agradablemente, y me dijo que sólo había fingido que volvía a ser malo y que en realidad le había «dado el esquinazo» a la maldad. ¡Menos mal, pensé, agradecido por no haber tenido que sufrirla en mi propia carne! Los padres de Freddy confirmaron que ya no le perseguía la maldad. Viéndolo retrospectivamente, fue un maravilloso encuentro casual, ¡pero espero que para otra vez Freddy tenga en cuenta mi edad!

CARTAS PARA OCASIONES ESPECIALES

Ray

Once meses antes de que yo [D. E.] me entrevistara con Ray, de 15 años, éste había sufrido un accidente de coche en el que habían perdido la vida sus hermanos Brian, de 19 años, y Kerry, de 17, a los que adoraba. Aunque su familia vivía en el campo, él iba a una escuela secundaria en Auckland y se quedaba en casa de sus antiguos vecinos, que eran una verdadera «familia» para él. Su familia estaba preparando la ceremonia de colocación de la lápida de sus hermanos, y Ray se encontraba cada vez peor a medida que se iba acercando la fecha. Esto preocupó tanto a su «familia de la ciudad» y a su familia del campo que acudieron a su médico de cabecera, quien a su vez me remitió a Ray. La siguiente carta resume nuestro primer encuentro:

Estimado Ray:

La muerte de tus amados hermanos Kerry y Brian ha sido un gran golpe para ti y te ha entristecido mucho. No me extraña que hayas tardado en recuperarte y que ahora te esté invadiendo la tristeza. No debes tener miedo, puesto que es comprensible que la muerte de tus hermanos te trastorne y entristezca. Pero recuerda la ley del duelo: «Llorar hacia fuera significa que no sigues llorando por dentro. Y llorar por dentro ahoga tu fuerza». Me imagino que aún te queda mucho por llorar, pero ahora sabes que es correcto y apropiado. Y no hacerlo sólo indicaría que tus hermanos no significaban nada para ti, y yo sé que eso no es así. En cualquier caso, tienes a mucha gente a la que acudir si necesitas tranquilizarte: tu madre, la señora Blair, Angela y Shane. Todas y cada una de ellas tienen su propia forma de hacerlo: tu madre y la señora Blair te «hablan con cariño»; Angela sabe cómo «animarte»; y Shane y tú «habláis de las cosas que todos (incluyendo a Kerry y a Brian) solíais hacer».

Ahora que has superado el golpe, puede que estés en condiciones de pensar cómo mantener viva la memoria de tus hermanos. Me dijiste que Brian hubiera querido que tú fueras una persona fuerte porque la fuerza contribuiría a tu felicidad. Y supongo que Brian se refería a fuerza personal más que a fuerza física. Él te cuidaba y protegía especialmente, quizá porque eras el más joven. Era el mayor y una persona muy responsable. Como tú dijiste, «era un ejemplo para nosotros». Era muy buen deportista tanto en cricket como en rugby. Pero precisamente «ser el hermano mayor» fue el logro más importante de su corta vida. Kerry también tenía muchas virtudes. Te enseñó a di-

vertirte y a sacar el mayor provecho posible a la vida. Tal vez enseñarte a disfrutar haya sido la aportación más importante de su vida, demasiado corta también. Me dijiste que podías mantener viva su memoria haciéndote mayor «como a ellos les hubiese gustado». Bueno, Ray, creo que eso no te será muy difícil.

La inauguración de la lápida de tus hermanos es dentro de un mes. Una inauguración es una ocasión especial para enterrar tu tristeza y tu dolor, pero también lo es para pensar de qué manera recordarlos. Sugiero que nos volvamos a ver antes de ese día y lo hablemos.

Quiero que sepas, Ray, que aunque hayas sufrido una gran pérdida en tu vida me da la impresión de que ya eres casi todo lo que tus hermanos hubiesen deseado que fueras.

*Con mis mejores deseos,
D. E.*

Nos volvimos a ver y Ray reconoció sus dificultades ante la inminente ceremonia. Aparte de eso, me dijo: «Sé que estoy mejor (...) Antes pensaba que siempre estaría así (...) Me he sentido más fuerte por dentro (...) no he estado alterado tanto tiempo (...) ni mucho menos (...) sólo una vez». Acordamos preparar una «carta» para que Ray la leyese durante la ceremonia. Esto pareció tranquilizarle:

Estimado Ray:

Esto es lo que les podrías «leer» a Brian y a Kerry durante la ceremonia, en Semana Santa, para reafirmar que mantienes viva su memoria.

Estimados hermanos:

Mantengo vivo vuestro recuerdo haciendo lo que vosotros queríais que hiciese. En cricket hago todo lo que puedo y disfruto con ello. Presenté el «Memorial Brian y Kerry Johnson» en nuestra escuela, y lo que es más, gané el torneo junior «Double Wicket», con Matthew, nuestros nombres están junto a los vuestros. Salíamos como quintos o sextos cabezas de serie, así que ganamos contra todo pronóstico. Ya he conseguido estar en la selección juvenil de Auckland, igual que tú, Brian. Soy un gran bateador, cómo tú. Quiero que sepas que para mí el cricket es tanto un reto como un entretenimiento, como tú querías que fuese. Por lo que a esto respecta, sé que estaríais orgullosos de mí. Si no fuese tan modesto os contaría las buenas notas que estoy sacando en el colegio. Mantengo una buena relación con nuestros padres, a pesar de que se han separado. De todas formas, siguen siendo buenos amigos. Por haber estado con vosotros, he madurado precozmente.

Quiero que sepáis que sigo siendo amigo de vuestra pandilla, y sé que no os importaría que consiguiese mis propios amigos. Sé que querríais que me lo pase bien con las chicas y que encuentre a una que me trate tan bien a mí como yo a ella. Sigo tu consejo, Kerry: «no herir sus sentimientos», «no ser impertinente», «no meterme en líos» y «no hacer nada que tú no harías». Sigo estudiando, y espero empezar alguna carrera para la que pidan buenas notas, como económicas. Me van muy bien las matemáticas: de hecho, fue mi mejor asignatura el año pasado. Sé que estaríais orgullosos de cómo estoy manteniendo viva vuestra memoria haciendo lo que querríais que hiciese. Esto no quiere decir que no os eche en falta; a veces me lleno de dolor y de tristeza por lo mucho que os echo de menos a los dos.

Ray, me alegró enterarme de que te encuentras mejor, sabiendo que los sentimientos que ahora experimentas son para siempre. Probablemente saberlo te ha dado fuerzas. Por esta razón, ya no te vas a sentir peor de lo que tu sentido común te permita.

Espero que te vaya bien en la ceremonia por tus hermanos.

D. E.

Ray me llamó para decirme que la ceremonia había sido un gran consuelo para él, que desde entonces se había sentido muy bien y que no había vuelto a necesitar que le «tranquilizasen». Su madre y la señora Blair, muy felices, confirmaron todo lo que había contado Ray.

Julie

Julie, de 26 años, había sido violada y brutalmente golpeada por su marido, borracho, al que acababa de dejar. Le había denunciado, exigía una indemnización e intentaba sentirse más segura. Sin embargo, se encontró con que todos sus amigos y familiares la presionaban y tenía miedo de volverse loca. Le daban consejos contradictorios sin que ella los pidiera («Tienes que darle otra oportunidad» o «Debe ir a la cárcel»). Ella, que había sido capaz de enfrentarse a todo lo que le había pasado, no soportaba en cambio esta confusión.

De mutuo acuerdo, yo [D. E.] le escribí esta carta:

A quien corresponda:

Julie ha sufrido una amenaza contra su vida, un ataque físico y una violación. Las consecuencias de tales agresiones a su cuerpo y a

su mente se suelen llamar «estrés postraumático». Es la misma experiencia que tienen muchos soldados heridos. Aunque el sufrimiento inmediato haya terminado, por desgracia el dolor no acaba ahí. Las víctimas de la violencia siguen sufriendo mucho más tiempo, incluso cuando las contusiones se han curado y las heridas cicatrizado. Sus mentes sufren, sobre todo de noche, cuando reviven lo ocurrido en sus pesadillas. De día se sienten llenos de terror y de un temor que lo domina todo. Les cuesta apartar de su mente ciertos pensamientos. En sus recuerdos son golpeados y violados una y otra vez.

A ti, Julie puede parecerte la misma de siempre, pero por desgracia no lo es. Aunque se lo preguntes, le será difícil explicarte el dolor y el terror que vive día tras día, y sobre todo por las noches. La verás enfrascada en sus pensamientos, como si no estuviese contigo. Seguro que ahora lo entenderás. Sin embargo, tal vez piensen que debes aconsejarla o ayudarla a decidirse. Yo te diría que reconsideres esa ayuda. La mejor manera de ayudarla es no presionarla con decisiones, ni forzarla a hacer algo que no ha tenido tiempo ni ganas de pensar a fondo. Ya ha tenido demasiadas experiencias en lo que se refiere a verse forzada por otros en contra de su voluntad. Y precisamente ahora está demasiado débil y vulnerable como para oponerse a que la gente le imponga opiniones que ella no desea asumir.

Si quieres ayudar a Julie, dale tiempo y espacio para que se recupere del terror y la pesadilla por los que ha pasado. Si te sientes obligado a aconsejarla, pregúntale antes si quiere. Intenta devolverle la autoridad, que le fue arrebatada, sobre su propia vida. Lo mejor que puedes hacer es preguntarle cómo podrías ayudarla en vez de ser tú quién decida cómo ser útil. Ayúdala a recobrar el control de su vida, una vida sin terrores ni pesadillas.

Es bien sabido que el comportamiento de los demás ante las víctimas de la violencia y la violación desempeña un papel fundamental en su recuperación.

Muchas gracias por «escuchar» esta carta.

Julie utilizó esta carta muchas veces y comprobó que la ayuda que recibía era la que deseaba.

CARTAS BREVES

Los escritos con finalidad terapéutica no tienen por qué ser extensos ni repetitivos, ni tampoco llevar mucho tiempo. Una única carta puede ayudar mucho a las personas en su lucha por alejar sus vidas y relaciones de los problemas que tanto les preocupan.

Muchas de las personas a las que envío cartas breves están relativamente aisladas en el aspecto social. Estas personas tienen muchas dificultades para saber quiénes son y su existencia es muy conflictiva: tan frágil que siempre parece estar en peligro. De hecho, los demás rara vez las consideran personas valiosas. Para estas personas recibir correo a su nombre constituye un importante reconocimiento de su presencia en el mundo. He conocido a personas para las que esto confirma de tal forma su existencia que se autovaloran llevando consigo, a todas horas, una o dos cartas recibidas a su nombre. Cuando se trataba de cartas enviadas por mí, con frecuencia me pedían que les enviara una nueva copia porque el original ya estaba deteriorado.

Pero esto no debería sorprendernos. De alguna manera, el correo ejerce este efecto en todos nosotros. ¿Qué es lo primero que hace la mayoría de la gente cuando llega a casa tras haber estado fuera todo el día? Abrir el buzón. Y si han estado fuera durante más tiempo, a menudo sienten la necesidad de recoger el correo antes de hacer cualquier otra cosa. En parte esto se puede considerar un ritual con el que la gente se reinserta, y se resitúa, en su entorno.

Los siguientes ejemplos de cartas breves están agrupados por temas y el encabezamiento refleja su contenido. Sin embargo, el lector notará algunas coincidencias, y muchas de estas cartas podrían situarse bajo varios encabezamientos. Estas cartas son sólo una pequeña muestra de las posibilidades de ayudar a la gente a reescribir sus vidas y relaciones con medios narrativos. Los encabezamientos que aquí se incluyen de ningún modo constituyen una lista exhaustiva de los temas que se pueden abordar a través de la analogía del texto y del análisis que hace Foucault del poder/conocimiento.

Reflexiones postsesión

A veces, algunas de las ideas más interesantes y de las preguntas más importantes se me ocurren cuando la sesión ya ha terminado. Preguntando a otros terapeutas, he llegado a la conclusión de que ésta es una desgracia que afecta a muchos de nosotros. Por supuesto, no sabemos si esto resulta tan importante para las personas con las que nos acabamos de entrevistar como lo es para nosotros. Sin embargo, el *feedback* que he recibido indica que a la gente le resulta útil conocer estas preguntas antes de la siguiente entrevista.

A continuación, unos ejemplos de cartas que expresan estas ideas y preguntas.

Estimados Marion, Keith, Michelle y Steven:

Tras nuestra entrevista he estado pensando en cómo podría ayudaros en vuestros planes para escapar del aislamiento. He decidido hacer algo al respecto, así que he pensado escribiros esta nota para preguntaros qué tal os están saliendo los planes. Me interesará mucho saberlo en la próxima entrevista. No hace falta que contestéis.

Hasta pronto,

M. W.

Estimados Rick y Harriet:

Estoy seguro de que ya sabéis que las mejores ideas tienen la mala costumbre de aparecer demasiado tarde. Así que no os sorprenderá que os diga que a menudo las preguntas más importantes se me plantean después de acabada una entrevista. A veces me molesta que estas preguntas no surjan con mayor facilidad y no se presenten antes.

De todos modos, me gustaría compartir un par de interrogantes importantes que se me ocurrieron tras nuestra última entrevista:

Rick, ¿cómo declinaste la invitación de Helen⁵ para que tú razonases por ella? ¿Y de qué manera crees que esto puede estimularla a razonar por sí misma? ¿Crees que esto podría ayudarla a ser más razonable?

Harriet, ¿cómo declinaste la oferta de Helen para que te hicieras responsable en su lugar? ¿Y cómo crees que esto puede invitarla a tener más confianza en sí misma? ¿Crees que puede ejercer el efecto de ayudarla a cuidar más de sí misma?

¿Qué nos indica esta menor vulnerabilidad a las invitaciones de Helen?

Por cierto, ¿qué ideas se os han ocurrido a vosotros después de la última entrevista?

M. W.

Estimado Danny:⁶

Cuando te fuiste, sentí una mayor necesidad de información sobre cómo lo hiciste. ¿Te entrenaste primero?

5. Helen es la hija adolescente de Rick y Harriet.

6. Danny acababa de escapar de su desinterés por la comida, que había padecido durante mucho tiempo.

Ahora que he escrito esto, todavía quiero saber más. De hecho estoy muy hambriento, incluso extremadamente hambriento de noticias. Si se te ocurre cualquier cosa que le puedas contar a tu mamá y a tu papá, ellos podrían recordarte que me lo dijeras la próxima vez que nos veamos. Eso me ayudaría mucho.

Vorazmente tuyo,
M. W.

Estimados June y Peter:

Acabo de visitar a una pareja que me ha recordado mucho a vosotros. Tanto, que he acabado haciéndoles algunas de las preguntas que os había hecho a vosotros. Espero que no os importe: ¿qué es lo que notáis en el aspecto físico/intimo de vuestra relación que no encaja con el Informe Hite? Y, ¿os atrevéis a admitirlo?

Esta pareja que os he citado decía que no conocía la respuesta a estas preguntas, y me pidió sugerencias. Les dije que no sabía cuál era su respuesta. ¿Sabéis ya cuál es la vuestra? Y, ¿os atrevéis a aceptarla?

M. W.

El terapeuta necesita ayuda

Algunos acontecimientos de la vida y relaciones de las personas que han solicitado terapia resultan tan increíbles que dejan al terapeuta confuso y desorientado. En estos casos, es razonable que el terapeuta pida ayuda.

Las siguientes cartas son ejemplos de recogida de información sobre acontecimientos de la vida y relaciones de las personas, realizada con el expreso propósito de ponerme al día en la terapia.

Estimados Edith, Travis, Darren y Janice:

Veréis, creo que todavía no entiendo con exactitud qué pasos debéis para evitar las peleas en vuestra relación. Me parece que me he quedado retrasado y me gustaría que me ayudaseis a ponerme al día.

Las peleas os habían dejado a todos en el asiento de atrás de la vida, y el tedio había desgastado vuestra relación. Ahora compartís el asiento del conductor y elegís carreteras que prometen brillantes perspectivas. Agradeceré cualquier información que me podáis dar de cómo lo habéis conseguido.

Gracias,
M. W.

Estimados Grace y Allen:

Creo que, de alguna forma, me cegó la importancia de los conflictos. Por eso me han pillado desprevenido los últimos acontecimientos.

Vuestra relación era víctima de estos conflictos, pero ahora ya no estáis a su merced. Os hacían caer en la repetición, atrapados por las viejas pautas una y otra vez. Ahora estáis innovando, lanzados a la aventura, y eso parece adaptarse a vuestra relación.

¿Estaríais dispuestos a investigar esta transformación y contarme algunos detalles que me ayuden a salir de las sombras que los conflictos habían arrojado sobre la terapia?

Atentamente,
M. W.

No asistencia

A veces, las personas que más preocupan a la familia deciden no acompañarla a terapia. No es imprescindible para el terapeuta establecer contacto con esas personas, puesto que otros miembros de la familia pueden agravar el problema buscando formas de negarse a cooperar con él.

Sin embargo, cuando esas personas que no acuden descubren que los problemas limitan mucho sus vidas y les hacen sentirse fracasados, puede resultar positivo escribir cartas que les lleven a crear significados en torno a los acontecimientos extraordinarios.

Estimado Gary:⁷

Hoy me he entrevistado con tu madre y con la señora Jenkins. Me han dicho que has dado la espalda a la inseguridad y que te estás alejando de ella. Yo no esperaba que esto ocurriese tan pronto, así que he pensado que haría bien en comprobar por mí mismo algunos detalles:

—¿De verdad has hecho tres amigos.

—¿Es verdad que eres más feliz?

—¿Es cierto que ahora tienes tus propias opiniones y que no necesitas que otros opinen por ti?

—¿Es posible que ya hables por ti mismo y que no necesites que otros lo hagan en tu lugar?

7. Gary acababa de conseguir liberarse del mutismo selectivo y del rechazo a la escuela.

Si todo esto es cierto, ¿cuál es tu secreto?

Les dije que creía que tal vez la inseguridad intentara llevarse lo mejor de ti otra vez, pero tu madre y la señora Jenkins comentaron que si lo intentabas sencillamente ganarías. ¿Tú que crees?

Sé que son preguntas difíciles pero, si puedes, contesta a cualquiera de ellas: ¿te gustaría decírselo a tu madre para que ella pueda contármelo? ¿O prefieres contármelo tú mismo? ¿O prefieres quedarte con las respuestas para ti?

Nos vemos,
M. W.

Estimado Graham:

Como sabes, he visto a Joyce en un par de ocasiones. Me ha dicho que ha estado preocupada por ti. Supongo que tú ya lo sabes.

Durante el segundo encuentro descubrí varios acontecimientos inesperados y me interesó saber más sobre ellos. Algunas de estas cosas tienen que ver con tu vida, así que le dije a Joyce que quería escribirte. Ella supuso que no te importaría.

Tengo entendido que has sido muy crítico contigo mismo respecto a lo que consideras tu dependencia de Joyce. Ella cree que esta dependencia te ha dificultado, a veces, aceptar el hecho de que ella tiene su propia vida y sus propias amistades. Aunque habías tomado algunas medidas para evitar que esa dependencia asfixiara la vida de Joyce, hasta hace poco parece que ha seguido obsesionándose.

Los hechos inesperados a los que me refiero sugieren que ahora has pasado a la acción para deshacerte de la dependencia. Parece que ya no vives en el pasado, y que has cambiado una vida indirecta por una directa. Estoy seguro de que a Joyce le encantará darte los detalles de estas novedades inesperadas que comentamos.

Me gustaría saber qué es lo que te ayudó a combatir el control que la dependencia ejercía sobre tu vida. Me gustaría saber si eres consciente de la trascendencia que tiene esto para tu futuro. Querría conocer el efecto que ha ejercido sobre la imagen que tienes de ti mismo. Si estás dispuesto a reflexionar sobre estas preguntas, ¿lo estarías también a comunicárselas a Joyce de forma que yo pueda estar más al corriente de los acontecimientos?

Sinceramente,
M. W.

Convocando un público

El mantenimiento de las nuevas historias y su elaboración son más intensos si hay un público para su representación. Esto tiene una doble vertiente. Primero, al ser testigo de estas representaciones el público contribuye a la creación de nuevos significados, y esto ejerce efectos reales sobre la interacción de la audiencia con los protagonistas del nuevo relato. En segundo lugar, cuando los protagonistas de la historia leen la vivencia que el público tiene de la nueva representación, ya sea especulando sobre esas experiencias o mediante una identificación más directa, revisan y amplían la nueva historia.

Aparte del hecho de que las cartas de los terapeutas son parte de un público, pueden ser útiles para animar a las personas a reunir una mayor audiencia para la representación de nuevos relatos, y para invitarlas a introducirse en la experiencia de cómo vive el público los nuevos significados.

Estimada Hilary:

Tras nuestro último encuentro me he planteado algunas nuevas cuestiones sobre tu renuncia a ser responsable de todos los demás.

Me pregunté cómo reaccionarían tus familiares y amigos. ¿Les gustará el hecho de que ya no aceptes ser la persona-que-siempre-está-disponible, o intentarán seguir como si nada hubiese cambiado?

Creo que para cierta gente será difícil aceptar tu dimisión, y que en vez de eso, por costumbre, seguirán invitándote a que seas responsable de su lugar. Y algunas de estas invitaciones pueden ser difíciles de rechazar.

Tal vez sea mejor para ti y para los demás que hagas pública tu renuncia. Puesto que tienes conocimientos sobre el mundo editorial, pensé que se te ocurriría alguna idea para un «nota de prensa» apropiada.

¿Qué te parece esta idea? ¿Qué personas crees que se beneficiarían más al recibir este comunicado? ¿Y cuál es la mejor forma de implícarlas?

Atentamente,
M. W.

Estimado Tony:

No eras tú mismo. Te influía todo lo que los demás pensaban de ti. Ahora eres tú mismo. Haces lo que consideras conveniente para ti. Pero hay muchas cosas que yo no puedo ver. Quizá tú sí.

Dime, si te parece: ¿cuál fue el momento decisivo? ¿Cuál fue para ti el punto crucial? ¿Dónde, cuándo y en qué contexto se produjo? ¿Y cuándo observaste por primera vez sus efectos en tu vida y en tus relaciones?

Quizás otras personas te puedan ayudar con ciertos detalles a contestar a la última pregunta. ¿Estarías dispuesto a preguntarles qué diferencia han notado en ti y cuándo la vieron por primera vez? ¿Y cómo ha afectado esto a la imagen que tenían de ti?

Si te interesa tomar notas de estas cuestiones, podemos discutir las en la próxima sesión.

Atentamente,
M. W.

Investigando la influencia

Las personas que han visto sus vidas destrozadas por los problemas ven muy difícil escapar de la desesperación, incluso cuando la evidencia demuestra que han hecho algunos avances en su recuperación. Esa desesperación puede impedirles reconocer sus éxitos ante las exigencias del problema y puede llevarles a dar marcha atrás.

Así que, en estas circunstancias, es imprescindible que tengan a su disposición mecanismos que les permitan tomar nota de sus avances en la reconquista de su propio territorio. Uno de estos procedimientos consiste en evaluar la influencia de los problemas en la vida de las personas *versus* la influencia de las personas sobre la vida de los problemas. Esto permite establecer la influencia relativa de personas y problemas, y expresarla en porcentajes. Este procedimiento puede estimularse mediante las cartas.

Estimada Molly:

La anorexia nerviosa le había robado el 99 % a tu vida. Sólo te quedaba un 1 % de tu territorio. Has dicho que ahora posees un 25 % de tu territorio. Esto significa que has rescatado un 24 % de ti misma de las garras de la anorexia, y lo has hecho en los últimos ocho meses. Y sin embargo te desesperan todos los años perdidos, los dos tercios de tu vida pasados bajo su influencia.

Dime, si pudieras recuperar otro 24 % en los próximos ocho meses, y luego otro 24 % durante los ocho meses siguientes y así sucesivamente, ¿cuánto tiempo te llevaría alcanzar el 200 % y duplicar el valor

de tu vida? Y si siguieses así, ¿qué edad tendrías cuando hubieses recuperado todo el tiempo perdido? ¿Y qué indicará el hecho de que tu vida se esté acelerando precisamente en el momento en que la vida de otros se está ralentizando?

Por simple curiosidad,
M. W.

Estimados Clive, Lori y Virginia:

Todos creáis que el conflicto había triunfado sobre vuestras vidas. Pensábais que vuestras relaciones eran del todo víctimas del conflicto. A pesar de vuestras buenas intenciones, os atrapaba con mucha facilidad en sus redes, y os sentíais obligados a caer en los mismos comportamientos, ya viejos y repetitivos.

Sin embargo, durante nuestra conversación descubristeis que el conflicto sólo controlaba vuestras vidas en un 85 %, y que no estábais completamente a su merced. Elaborasteis algunas ideas para aumentar vuestra propia influencia, con la idea de recuperar finalmente vuestras vidas para vosotros mismos.

Desde nuestra última entrevista, ¿en qué medida pensáis que habéis reducido el dominio del conflicto sobre vuestras relaciones? Tal vez no os resulte fácil contestar. El conflicto ciega a las personas, y podría conseguir que os resultara difícil identificar algunos de los cambios, pequeños pero significativos, que tal vez hayáis iniciado ya. Los planteamientos radicales, como por ejemplo la idea de que es posible liberar las propias vidas y relaciones del conflicto de forma inmediata, también suelen cegar a las personas impidiéndoles ver los cambios.

Tal vez podáis revisar, en vuestra próxima reunión de «evasión del conflicto», en qué medida habéis rescatado vuestras vidas y relaciones. No olvidéis que ya habéis conseguido un 25 %.

Atentamente,
M. W.

Historiar

Historiar los acontecimientos extraordinarios a menudo permite a las personas establecer y aceptar su propio y personal historial de lucha, e identificar alternativas a los conocimientos «unitarios» en los que se basan sus vidas y relaciones. Identificar estos conocimientos alternativos ayuda a desafiar las especificaciones y los co-

nocimientos unitarios, y a formar vidas y relaciones de acuerdo con conocimientos que reflejan mejor los aspectos vitales de su experiencia.

Las cartas pueden desempeñar un papel decisivo a la hora de ayudar a las personas a localizar sus propias historias de lucha y a identificar conocimientos alternativos.

Estimados Tammy y Wes:

Cuando os marchasteis, me quedé reflexionando sobre algunas cuestiones importantes. ¿O debería decir que, después de que os marcharais, se me plantearon algunas preguntas importantes? Es algo que pasa a menudo tras una entrevista.

Respecto a la sabiduría que estáis aplicando en vuestra forma de enfocar la paternidad y vuestra relación, ¿cuál es su historia? Me quedé con la sensación de que estábais sacando a la luz algo que venía «de muy lejos».

¿Tiene esta sabiduría una tradición previa? En caso afirmativo, ¿os habéis propuesto recordar con la intención de recuperar estos conocimientos especiales? ¿Qué hicisteis para reavivar estos recuerdos?

Una última pregunta. ¿Se os presentaron también ideas interesantes tras nuestra última entrevista, ideas que puedan ayudaros a seguir adelante con esta tradición?

Espero ponerme pronto, al corriente de todo

M. W.

Estimada Jenny:

Pienso que todos estamos siendo testigos de una ruptura en tu historia de autorrechazo. Durante nuestra última entrevista, al intentar entender en qué consistía esta ruptura, todos los datos apuntaban a que parece marcar una transición en tu vida, una transición que supone pasar de anularte a ti misma a valorarte de nuevo.

La información que me diste me dejó claro que existen precursores en esta empresa, en el sentido de que quienes te han precedido vivieron vidas impulsadas por la historia.

A la luz de todo esto, se me plantearon nuevas preguntas que me pareció oportuno poner por escrito.

—¿Cuál ha sido la historia de la lucha que llevó a esta ruptura?

—¿Hay rastros de luchas similares que puedan identificarse en las vidas de aquellos que te han precedido?

—¿Cómo se podría evaluar esto?

Si estas preguntas suscitan tu interés, me gustaría saber cuáles son tus respuestas.

Adiós,
M. W.

Desafiar las técnicas del poder

Muchas personas han encontrado útiles las cartas que apoyan su decisión de desafiar u oponerse al influjo de las técnicas de poder en sus vidas y relaciones.

Esto es así en aquellos casos en los que aquello que la persona percibe como problemático es algo que tiene que ver con:

1. La sumisión ante técnicas específicas de poder utilizadas por otros, y/o
2. La participación, como vehículo o instrumento de poder, en la subyugación de otros, y/o
3. El sometimiento a las técnicas del sí mismo, en cuyo caso la persona es el instrumento de su propio sometimiento.

Las siguientes cartas proporcionan ejemplos de cómo ayudar a las personas en su rebelión contra las técnicas de poder.

Estimado Jake:

Cuando discutimos qué era lo que tu problema exigía de ti para sobrevivir, quedó de manifiesto que consistía en el hecho de que aplicaras técnicas especiales para acusar a otros.

Así que decidiste que te negarías a ser un instrumento del problema, que te pondrías en huelga contra él, y renunciaste a estas técnicas de acusar/echar la culpa a otros.

Mencioné todo esto en un encuentro con otros colegas, y ellos mostraron un gran interés por saber cómo había afectado esta decisión tuya a las actitudes de los demás respecto a ti. Decidimos enviarte algunas de las preguntas que surgieron durante nuestra discusión:

—¿De qué forma crees que esta huelga ha afectado a la imagen que de ti como persona tienen los demás?

—¿Qué cosas acerca de ti mismo has podido, a tu vez, descubrir a partir de esto?

Espero oír pronto tus respuestas.

M. W.

Estimada Sue:

La bulimia te ha exigido mucho. Sobrevivir a ella te ha salido caro.

Ha exigido que actuases en tu contra. Te ha obligado a rechazarte. Te ha exigido una constante evaluación de tu cuerpo y de tu persona. Te ha obligado a ser dócil.

A pesar de ello, decidiste que estabas lista para rehacer tu vida sacando la bulimia a la luz, contando a un amigo tu experiencia. ¡Un riesgo considerable! Y dio resultado.

Después de nuestro último encuentro pensé en algunas cuestiones que me hubiera gustado haberte planteado. Así que decidí escribírtelas. Espero que no te importe. Por favor, no te sientas obligada a considerarlas. Y por favor, tampoco a contestarlas.

- ¿Qué cosas de ti le gustaban a tu amigo, cosas que no se tolerarían bajo la dictadura de la bulimia?
- ¿Qué cosas que antes no sabías te dice esto sobre ti misma?
- ¿Qué clase de conocimiento sobre ti como mujer es éste?
- Este conocimiento sobre ti como mujer, ¿de qué forma te ha alejado de las ideas sobre la mujer de las que depende la bulimia para establecer su tiranía?

Sé que estás dispuesta a dar otro paso contra la bulimia al seguir negándote a mantenerla en secreto. Estás asumiendo una gran responsabilidad. ¡Buena suerte!

Estoy deseando enterarme de las novedades en la próxima entrevista.

M. W.

Desafiar las especificaciones acerca de las personas y las relaciones

Las cartas que ayudan a la gente a desafiar las «verdades» dominantes sobre las personas y las relaciones tienen siempre un efecto fortalecedor. Esas «verdades» son las que especifica el «conocimiento unitario y global», y habitualmente suponen someter a los otros y/o a sus relaciones.

Además, estas cartas animan a las personas a generar significados sobre aspectos de ellos mismos y/o sus relaciones que puedan percibir, pero que no encaja con las normas y expectativas —en definitiva, con las especificaciones— que proponen los conocimientos unitarios. En este proceso las personas participan activamente en la redescipción de sus vidas y en el establecimiento de un conocimiento alternativo sobre las personas y las relaciones.

Estimado Rex:

En la última entrevista familiar descubrimos que la descripción había estado a punto de convencerte de que habías fracasado al intentar ser una persona razonable, de que no habías dado la talla. También se hizo evidente que la depresión dependía, para sobrevivir, de ese sentimiento de fracaso.

Entonces revisamos las expectativas que supuestamente no habías cumplido y descubrimos el efecto devastador que habían ejercido en tu vida. Comentaste que te habías sentido muy presionado por ellas. Tus padres pensaban que tal vez fueran precisamente esas expectativas las que mantenían con vida la depresión.

De todas formas, cuando nos fijamos en tu influencia sobre la vida de la depresión, pudimos descubrir en ti «una cualidad personal y media» que no encajaba con esas expectativas.

Eso incrementó el interés de todos, y todos teníamos curiosidad por saber lo que esto revelaba de ti como persona. Desde luego, significaba que no tenías que ser una persona supeditada a las expectativas. Esto dejó algunos interrogantes abiertos:

- Si pudieras seguir valorándote a ti mismo sin tener en cuenta estas expectativas, ¿qué crees que pasaría?
- ¿Qué otros pasos puedes dar para demostrar a esas expectativas que no vas a cederles tu vida?
- ¿Tendrían esos pasos el efecto de minar la depresión?

Tenemos más preguntas, pero dejaste claro que sólo querías contestar tres en cada ocasión. Creo que esta asertividad es otro ejemplo de tu desafío a estas expectativas.

Espero con ilusión la próxima entrevista.

Atentamente,
M. W.

Estimados Shelly y Ken:

Tal y como acordamos, os escribo algunos comentarios referidos a nuestra reciente entrevista.

En ese encuentro ambos, de formas distintas, compartisteis conmigo vuestras conclusiones sobre vuestra relación. Estuvisteis de acuerdo en que no estábais todavía ni a mitad de camino de conseguir algo parecido a una relación sensata.

Hablamos del modelo de relación que habíais intentado aplicar y quedaron claras dos cosas:

- a) *Que es un modelo especialmente moderno, quizás incluso un modelo de futuro.*
- b) *Que casi habíais conseguido someter por completo vuestra relación a este modelo.*

De cualquier forma, descubrimos que vuestra relación no había sucumbido del todo ante un modelo moderno. Por ejemplo, estaba claro que no os sentíais totalmente destrozados, confundidos ni fracasados por el hecho de no tener orgasmos simultáneos. Sin embargo, habíais encontrado la manera de disfrutar aquellos aspectos de vuestras relaciones íntimas que no encajan con un modelo moderno. Entonces descubrimos otros aspectos de vuestra relación que erais capaces de apreciar y que desafiaban al modelo.

Estuvisteis de acuerdo en plantearos algunas cuestiones relacionadas con estos descubrimientos:

- ¿Qué dice de vuestra relación este éxito en la resistencia a ajustar vuestras vidas a un modelo moderno?*
- Si esa resistencia se apoya en otras ideas de cómo puede ser una relación, ¿qué clase de ideas son? ¿Cuál es la fuente de estas ideas?*
- ¿Os atreveríais a aceptar esos descubrimientos sobre vuestra relación y aumentar vuestra protesta aceptando estas ideas alternativas?*

Estoy deseando conocer vuestras opiniones sobre estos temas.

*Atentamente,
M. W.*

¡Eso me recuerda...!

Yo (M. W.) hablo a menudo con personas que me recuerdan a otras, a veces a las que he visto en terapia. También a veces, me ocurren cosas que me recuerdan algún aspecto de la vida y de las relaciones de las personas que veo en terapia. En ciertas ocasiones, escribo cartas breves a esas personas; a continuación ofrezco un par de ejemplos.

Estimada June:

Hoy he hablado con una joven que ha luchado para ser alguien en

la vida. Al final de la entrevista pensó que estaba lista para dar un paso parecido al que tú pensaste que estabas preparada para dar.

Como me recordó a ti, sentí curiosidad por saber qué habías descubierto sobre tu disposición. ¿Has empezado tu retorno a la vida, o era demasiado pronto para dar ese paso? Sólo quería decirte esto, puesto que estoy seguro de que mi curiosidad podrá esperar hasta nuestra próxima entrevista.

*Atentamente,
M. W.*

Estimado Fred:

¿Te sorprende recibir esta carta? A mí me sorprende mandártela. Es que ayer me distraje con una persona que hacía abdominales en el parque y tropecé con un desagüe y me hice daño en el dedo gordo del pie.

¿Qué tiene esto que ver contigo? Bueno, recuerdo que en nuestro último encuentro te dolía un pie. El hecho de golpearme el dedo me hizo acordarme de tu pie, y eso a su vez me hizo preguntarme qué tal te va. Eso es todo.

Te veré en la próxima entrevista.

M. W.

Estimados Dennis y Fran:

Ayer, por una serie de circunstancias, me acordé de las importantes e inesperadas ideas sobre vuestra relación de las que me hablasteis en la última entrevista.

Sentí deseos de escribiros y preguntaros qué efecto han ejercido esas ideas sobre vuestra relación desde entonces. Quizá no os importe pasar revista a las dos últimas semanas y tomar algunas notas mentalmente para comentarlas durante la próxima sesión.

*Atentamente,
M. W.*

Encuentros fortuitos

No es en absoluto infrecuente que los terapeutas se encuentren con gente de la familia o del grupo de amigos de las personas que ven en terapia. Esto ocurre sobre todo si el terapeuta trabaja o pasa consulta en una institución del tipo de un hospital. Estas instituciones, con fre-

cuencia, implican a familiares y a veces también a amigos. Para muchas de las personas atendidas en estas instituciones, las personas a las que conocen en ellas constituyen la principal fuente de amigos.

Los encuentros fortuitos con estos parientes y amigos suelen dar motivo a una carta, sobre todo cuando la persona en cuestión está aislada socialmente. Estas cartas pueden ser muy simples.

Estimado Ronald:

Sólo una breve nota. Vi a tu madre en el hospital el otro día. Pensé escribir para decirte hola y preguntarte cómo sigues.

Eso es todo. Adiós por ahora.

M. W.

Estimada Elizabeth:

Candy me ha dicho que ha notado grandes cambios en ti. Pero yo tenía que irme y no pudo contarme los detalles. Te agradecería que me pusieras al corriente de las novedades.

Saludos,

M. W.

Estimada Jemma:

Me encontré con Nick ayer. Le pregunté por ti pero no pudo decirme gran cosa porque había estado trabajando fuera.

Así que se me ocurrió enviarte una breve nota para decirte hola y preguntarte directamente hasta dónde has llegado con tu proyecto personal.

Saludos,

M. W.

LAS CARTAS COMO NARRATIVA

Las cartas son sobre todo un medio para un fin, y por tanto pueden emplearse con diversos propósitos, algunos de los cuales se muestran en este libro. En una terapia relatada, las cartas se utilizan principalmente con el objetivo de convertir las vivencias en una narración o «relato» que tenga sentido de acuerdo con los criterios de coherencia y realismo. Por tanto, se apartan considerablemente de las normas que rigen tanto la retórica como el estilo de la correspondencia profesional. Por cartas «profesionales», entiendo aque-

llas comunicaciones entre profesionales acerca de las personas y sus problemas. Normalmente las personas a las que aluden estas cartas no tienen acceso a ellas, a pesar de que su futuro pueda verse influido por ellas. En una terapia relatada, las cartas son una versión de esa realidad co-construida llamada terapia y se convierten en una propiedad compartida por todos los participantes. Las cartas se pueden sustituir por historias clínicas. En la creación de las cartas la persona/familia es el público imaginario; por el contrario, alguna supuesta autoridad profesional sirve de público invisible en el caso de las historias clínicas. En la mayoría de los casos, estos informes son conversaciones con uno mismo. Nosotros sostenemos que convertir en narraciones las cartas recoge más fielmente el «trabajo» realizado que los métodos profesionales de registro. Estas cartas hacen al terapeuta responsable en primer lugar ante la persona/familia y en segundo lugar ante la comunidad profesional. Esto es posible porque las cartas y la información que contienen se comparte, porque constituyen un diálogo más que un monólogo profesional, y porque, debido a que las pueden ver todas las partes, se pueden corregir, contestar o confirmar fácilmente. Al terapeuta se le exige co-crear un discurso que lingüísticamente incluya a todas o a la mayoría de las partes en la conversación a la vez que desestima un código profesional exclusivo y mistificador.

Las narraciones tienen algunas ventajas obvias. En primer lugar, sitúan la experiencia de una persona/familia en el curso del tiempo. A diferencia de los informes científicos, no tratan de hacer atemporal la experiencia; en vez de eso la temporalizan. Bruner argumenta que esto es necesario porque:

Parece que la única manera de describir el «tiempo vivido» es en forma de narración. Esto significa que no haya otras formas temporales que puedan aplicarse a la vivencia del tiempo, pero ninguna de ellas consigue captar la sensación de tiempo *vivido*: ni el tiempo horario o calendario, ni las ordenaciones seriadas o cíclicas; ninguna de ellas (Bruner, 1987, pág. 12).

En segundo lugar, como los relatos son más ricos y complejos que los breves esquemas explicativos, se pueden acomodar y dotar de significado a muchos más acontecimientos de la vida de las personas, mientras que las explicaciones tienden a ser exclusivas y a ignorar los eventos que están más allá de su alcance. Las narraciones permiten, por tanto, que las vivencias queden interpretadas en el tiempo vivido y tomen sentido al incluirse en el relato.

Una terapia relatada, al tener argumento, avanza en el tiempo y

puede generar cierto grado de excitación tanto a la familia como al terapeuta. Es prospectiva más que retrospectiva. Todas las partes participan en la búsqueda de nuevos significados, nuevas posibilidades, que ponen en duda la descripción saturada de problemas de la historia dominante. Los relatos alternativos surgen a partir de la historia dominante, o se descubre que corren por vías paralelas que habían sido suprimidas o no se habían admitido en el informe. Las historias alternativas derivan del descubrimiento de «acontecimientos extraordinarios» que, o bien contradicen el relato dominante, o aparecen como anomalías incomprensibles. Estos acontecimientos extraordinarios no se pueden integrar en la historia dominante. O son disparatados o son insignificantes. Reescribir supone resituar la experiencia de una persona/familia en nuevas narraciones, de modo que el relato que era dominante se vuelva obsoleto. En el transcurso de esta actividad se redescubren las vidas de la gente, sus relaciones, y las relaciones con sus problemas. Bruner llega a afirmar:

Finalmente, los procesos cognitivos y lingüísticos culturalmente moldeados y que sirven de orientación al proceso de contarnos a nosotros mismos nuestras vivencias, adquieren el poder de estructurar la experiencia perceptiva, de organizar los recuerdos, de segmentar y dar un propósito a los propios «hechos» de la vida. Al final, nos convertimos en las autobiografías a través de las cuales «contamos» nuestras vidas (1987, pág. 15).

Ser iguales y encontrar la paz

Yo (D. E.) había visto en una ocasión, un año antes, a Ted, de 17 años, a sus padres, a su hermano Michael, de 15 años, y a su hermana Jan, de 11. Ted llamó diciendo que sus padres le habían dado la opción de venir solo o con su familia. Admitió que no quería venir pero que, ya que tenía que hacerlo, prefería venir solo. Acepté verle, y me alegro de haberlo hecho.

Ted me contó que a pesar de sus buenas intenciones no podía resistir las provocaciones de sus hermanos, que consistían en insultarle y, en el caso de Jan, en pegarle. Parecía que cuanto más se contenía él, más le provocaban Michael y Jan. Admitió que era especialmente sensible al hecho de no ser todo lo alto que deseaba y que era un mal perdedor. Ted era un joven con un problema de exceso de éxito: era muy bueno en casi todo lo que hacía. Le resultaba difícil aceptar no tener un éxito total en todo lo que emprendía. En concreto, no sólo había fracasado en su decisión, tomada unos seis o siete meses atrás, de crear una nueva relación con sus hermanos,

sino que la situación había empeorado mucho. Ted y yo nos pusimos a pensar, interpretamos algunos acontecimientos recientes, y co-construimos el programa de actuación que se recoge en la carta-resumen que le di.

Estimado Ted:

Disfruté mucho con nuestro nuevo encuentro. Desde luego eres muy juicioso para tu edad.

Por lo que se refiere a tu problema de «ponerte a cien», es probable que hayas cambiado de actitud en los últimos seis o siete meses con respecto a Jan y a Michael. Te has dado cuenta de que vas a irte de casa en un futuro próximo y has empezado a reconsiderar a tus hermanos como personas importantes en tu vida. Muy probablemente, desde hace algún tiempo han sido motivo de irritación, imitadores y competidores. Pero tú siempre has tenido la ventaja de tu edad, experiencia, peso y destreza física. En cierta medida, has tratado de mantenerte al margen de las peleas, esperando que se diesen cuenta y que respondiesen de forma diferente. Para desesperación tuya, ha ocurrido todo lo contrario. Cuanto más te apartas del antiguo modelo hermano-hermano-hermana, más recurren ellos a él. Es casi como si te echasen de menos y te invitasen a volver provocándote. No saben que quieres algo diferente. Te sugiero que te reúnas con ellos y les leas o cuentes tu propuesta.

La propuesta es:

1. *Diles que te vas a ir pronto de casa y que te has dado cuenta de lo importantes que son para ti ahora y lo importantes que quieres que sigan siendo.*
2. *Diles que has intentado mostrarles lo mucho que les quieres renunciando a pelear, a insultar, etc., pero que ninguno de ellos se ha dado cuenta. De hecho, esto puede haber ejercido el efecto contrario: últimamente se han peleado y te han insultado aún más. Te preguntas si es porque piensan que te crees mejor que ellos o superior.*
3. *Diles que nada está más lejos de la verdad. Luego cuéntales a los dos absolutamente todo lo que admiras de ellos. Y no creo que tengas que esforzarte mucho para encontrar un montón de razones por las cuales estás orgulloso de ellos.*
4. *Diles que te preguntas que si el hecho de que fueras mayor, más alto, y con más experiencia, y tuviste esas ventajas sobre ellos durante un tiempo (pero diles que ya no es el caso), debía llevarlos a vengarse de ti para desquitarse antes de quedar en paz con ellos mismos.*

5. *Por este motivo, les vas a dar una larga lista con todas las maneras de insultarte. Incluye todas las referencias posibles a tu corta estatura y al hecho de perder: por ejemplo, enano, poca cosa, fracasado de mierda, segundón... La lista tiene que ser muy larga y tendrás que hacer memoria. Darás una copia de la lista a Michael y a Jan. También podrías preguntar a Michael y a Jan si alguno de ellos cree que debe vengarse físicamente de ti. Si así lo creen, pedirás a tus padres que os supervisen mientras te pegan en la mano para que sientan que ya están en paz contigo.*
6. *Diles que, cuando estéis todos en paz (sabrás cuándo será porque en ese momento dejarán de vengarse de ti, te gustaría invitarlos a cenar. Tal vez les digas adiós pronto, pero es muy probable que estés dando la bienvenida a una nueva relación hermano-hermano-hermana, equilibrada y entre iguales. Quizá con Jan tengas que plantear el tema de cómo llegar a una relación hermano-hermana no sexista.*
7. *Ted, cuando Michael y Jan se pongan a tu nivel, recuerda que están haciendo mucho más que insultarte: están empezando una relación igualitaria y equilibrada entre hermanos.*

Buena suerte,
M. W.

Posdata: Si tienes más preguntas y crees que puedo ayudarte, llámame (estaré fuera el resto de la semana).

Ted me llamó tres semanas después. Estaba eufórico y quería que nos viésemos para contarme lo que había pasado. Ted había modificado el plan por su cuenta: «Les dije que quería llegar a conocerlos mejor. No contestaron, les pareció raro. Desde entonces no hemos tenido ninguna pelea importante. Michael lo apreció más. Empezó a ponerse de mi lado en contra de Jan, vio que yo lo estaba intentando. Eso me animó mucho. Yo no había visto ningún cambio antes. Ahora sí lo veo. Está sucediendo. Nos sentamos y lo discutimos. No estoy reaccionando mal. En vez de exigirles, les digo: ¿qué os parece esto? Eso desarma a Jan. Ya no consigue provocarme. Las provocaciones disminuyeron un 90%... incluso un 95%. Ya casi no existen. La situación está mucho mejor». Ted había «abandonado la idea» de una revancha física. Propuso ir, después de sus exámenes, «a ver una película con ellos y después a cenar». Luego me dijo que «debería hacer también de padre de Michael y Jan». Aunque sus padres, a los que admiraba y respetaba mucho, pusieron objeciones, se

sintió frustrado porque Michael y Jan no querían consejos. Una vez más, una carta resumió nuestro encuentro.

Estimado Ted:

Bien, está claro que tus problemas hermano-hermano-hermana han desaparecido entre un 90% y 95% y, como tú dijiste, han cambiado «como de la noche al día». Con semejante logro en tu haber, no me extrañó que dijeras que te sientes mucho mejor contigo mismo.

De todas formas, me gustaría poner en duda tu idea de que también debes hacer de «padre de Michael y Jan». No es de extrañar que Jan y Michael no te «escuchen», y que te enfades porque crees que puedes ayudarles y quieres ser «su hermano mayor». Yo diría que en estos momentos a Jan y Michael no les entusiasma esa idea, pero que les gusta mucho más, tal y como han demostrado el último mes, que seas simplemente eso: su hermano, un hermano igual que ellos.

Es muy probable que, durante una temporada, todavía tengas ganas de «decirles cosas» incluso sin saber por qué te «sientes así». Bueno, pues yo entiendo perfectamente por qué te sientes así. Has aprendido muchas cosas a tus 17 años, y has adquirido esos conocimientos observando tus errores y corrigiéndolos. Naturalmente, siendo una persona tan responsable, te gustaría proteger a tus hermanos de sus errores haciéndoles partícipes de tus conocimientos. Parece que Michael y Jan son personas con mucho criterio propio, que prefieren aprender «descubriendo» más que a través de tu «enseñanza». De todas formas, tienes la costumbre de dar buenos consejos y puede ser difícil abandonarla.

Llegamos a la siguiente solución: vas a leer y revisar la siguiente carta, hacer 20 copias y dárselas a Michael. Dile que tienes el hábito de «dar buenos consejos» y que quieres dejarlo. A ver si puede ayudarte. Pídele que te entregue una copia de la carta cada vez que les des un buen consejo del que hubiese preferido prescindir.

Estimado Michael:

Siempre me he sentido como tu hermano mayor, pero ahora quiero que seamos iguales. Sin embargo, los hábitos son muy persistentes. Llevo siendo tu hermano mayor quince años. Si notas que se me olvida que somos iguales y que te doy consejos que preferirías no recibir, por favor dame una de estas cartas. Te he entregado 20 copias. Si necesitas más, dímelo.

Igualitariamente tuyo,
Ted

Escribí una breve nota a los padres de Ted porque habían llamado antes de la primera entrevista explicando su temor a que su hijo

fuera un maníaco-depresivo y preguntando si deberían consultar la opinión de un psiquiatra. También llamaron después del primer encuentro reconociendo su evidente mejoría.

Estimados George y Dorothy:

Estoy seguro de que Michael y Jan son un orgullo para vosotros, pero me gustaría transmitirlos la admiración y el respeto que siento por Ted. Muy pocas veces he visto a jóvenes de su edad con tanta sensibilidad hacia los demás, conocimiento de sí mismo y profundidad. Creo que ambos tenéis mucho de lo que enorgullecíeros. Lo único que me preocupa de él es su superresponsabilidad. Podrías pensar formas de desanimarle a que se preocupe tanto por los demás, porque al hacerlo podría descuidar sus propios asuntos.

Una vez más ha sido un gran placer hablar con vuestro hijo.

Atentamente,
D. E.

Llamé a Ted nueve meses después, poco antes de que se marchara al extranjero. Aunque quiso venir a verme para contármelo todo, no había tiempo. Sin embargo, Ted dijo que las cosas habían salido justo como esperaba; ahora era el igual de su hermano y su hermana.

*Volviendo sobre los propios pasos
para salir del problema*

Glenn tenía 13 años, estaba acabando su primer año de instituto, y tenía problemas. Yo (D. E.) me había entrevistado con Glenn dos años antes porque robaba. Sus padres me contaron que tras nuestro encuentro se había vuelto más obsequioso. Durante el siguiente año, había «colaborado razonablemente», y sus padres confiaban tanto en él, en su hermana, de 16 años, y en su hermano, de 11, que podían salir y dejar a los niños en casa. Glenn decía que prefería la responsabilidad a la irresponsabilidad porque «si tus padres confían en ti te sientes más a salvo». Sin embargo, desde que había empezado en el instituto, Glenn se había visto metido cada vez en más líos. En primer lugar empezó a descuidar los estudios; luego se puso a hacer novillos y a esconderse; por último lo detuvieron por robar en tiendas. Esto ocurrió a lo largo de unos seis meses, causando muchas preocupaciones. Pero, hicieran lo que hicieran, se negaba a hablar del tema, y empezó a encerrarse en su cuarto. Su ma-

dre sentía «un enorme muro» entre ellos, que los estaba separando «ladrillo a ladrillo». Glenn tuvo que admitir que el meterse en líos estaba empezando a afectarle. Según su madre, no dormía bien y era muy infeliz.

Mandé a Glenn la siguiente carta:

Estimado Glenn:

Bien, parece que te has metido en líos. No te culpo por querer salir de ellos ahora. Tu padre y tu madre habían empezado a confiar de verdad en ti el año pasado porque habías madurado mucho. Yo también creo que eres lo bastante maduro como para enfrentarte tú solo a los problemas.

La mejor forma de salir de un lío es pensar en cómo te metiste en él. Por ejemplo, si estás en el monte y te pierdes, lo mejor que puedes hacer es volver sobre tus pasos. Así que ahí va la historia de los líos que han empezado a convertirse en problemas.

Pasaste por la educación primaria tranquilamente, sin tener que dar ni golpe. Con sólo atender en clase estabas más o menos al día. Después diste un paso de gigante y pasaste a la secundaria. Empezaste de forma brillante, y tal vez eso te hizo pensar que podías seguir adelante sin tener que trabajar. Probablemente empezaste a pensar que no valía la pena hacer los deberes. Tampoco sabías que no habría nadie a tu lado para aconsejarte y supervisarte tal y como hacían los maestros en la escuela primaria. No te diste cuenta de que te tenías que organizar tú mismo, y que nadie lo iba a hacer por ti. No es de extrañar que empezases a dejar de ir a clase y a sacar malas notas. Es horrible dar la cara ante algo así, de modo que empezaste a esconderte tras las puertas cerradas y a no hablar de estos temas con tus padres. «Fue interponiéndose un gran muro entre nosotros, ladrillo a ladrillo.» En junio, conseguiste un papel en un musical y esto te dio una excusa para no reconocer lo que habías perdido. De manera que te fuiste quedando más y más atrás. Comenzó la auténtica retirada y empezaste a hacer novillos. Entonces se alarmaron en el colegio y decidieron controlarte poniéndote en la «lista negra». Y empezaste a darte por vencido y a robar en las tiendas. Y vinieron los problemas con la policía. El teniente de la Ayuda a la Juventud te dio, según dices, «buenos consejos», y parece que los escuchaste.

Glenn, tienes que volver sobre tus propios pasos y salir de las dificultades. Fuiste tú quien se metió en líos, de forma que lo justo y adecuado es que seas tú quien salga de ellos. Haciéndolo dejarías muy impresionados a tus padres, y tendrían la seguridad de que estás madurando, puesto que eres capaz de aprender de tus errores. Esto no

quiere decir que no puedas pedir ayuda, apoyo o consejos a tus padres. Pero si quieres salir del agujero, tienes que hacerlo tú. Podría ser una buena idea mantener informados a tu padre y a tu madre de tu reaparición.

Glenn, tal vez no seas lo bastante maduro como para poder salir de los líos. En ese caso, tus padres tendrán que tratarte como a una persona más joven y controlar más tu vida.

Creo que puedes hacerlo tú solo, sabiendo lo que ahora sabes. Incluyo una copia para Mary y Tom; por favor, dásela.

¿Por qué no nos vemos dentro de un mes para comprobar si te estás metiendo en más líos y estás más afectado, por ejemplo, si eres infeliz, duermes mal, etc., o si estás saliendo de los líos y tienes cada vez menos problemas, por ejemplo, si eres más feliz, más despreocupado, etc.? Pídeles a tu padre y a tu madre que si les parece me llamen y concierten una cita.

*Buena suerte en tu reaparición,
D. E.*

Posdata: Por si decides salir de los líos, no quiero que creas que va a ser fácil. Sin embargo, cuanto más difícil, mejor. Cuanto más difícil te resulte, en mejor persona te convertirás.

Nos vimos dos meses después. La siguiente carta resumió el encuentro:

Estimado Glenn:

Bueno, Glenn, en vez de meterte en más líos estás, como dices, saliendo de ellos. Dices que no te «gustaba tener problemas» y no me extraña. Te estás recuperando en los estudios y dices que los profesores no han tenido más remedio que darse cuenta de ello. Ahora acabas tus deberes en vez de dejarlos a medias. Los exámenes te parecen mucho más fáciles. Estás menos preocupado y duermes mejor, tan bien que no te despiertas por la mañana. Tus padres están menos irritados y confían más en ti, tu madre dice que ha pasado del «10% al 60-70% de confianza». Tu padre dice que «confía mucho más» en ti. Tu madre nos contó que «te dedicas en serio a tus estudios y que tu actitud es mucho más madura» ante las cosas en general. Así que no me extraña que estés haciendo nuevos amigos.

Glenn, dices que has retrocedido sobre tus pasos para salir del problema y que al menos has «desandado el mal camino». Tu padre está de acuerdo contigo. Tu madre no: «Creo que ha ido hacia adelante... se enfrenta a las dificultades de manera mucho más madu-

ra... está aceptando los límites que le ponemos». Glenn, dices que lo has intentado por la fuerza pero que no ha resultado. Así que ahora estás controlando tus ambiciones. Tu madre también ha notado que te preocupas «mucho más» por tu salud, en términos del buen estado físico y el peso. Infiero que ahora estás aceptando tus responsabilidades en lugar de esperar que las asuman tus padres por ti. Tu padre también ha observado que eres más tolerante con tu hermano menor.

Glenn, me temo que estoy en desacuerdo contigo y de acuerdo con tu madre. No hay duda de que has avanzado; no te has limitado a desandar el camino. Porque si siguieras siendo la persona con problemas de antes, posiblemente no habrías podido hacer lo que has hecho ni llegar a donde has llegado. Por esta razón, te apremio a que pienses cuidadosamente en lo que has hecho y lo memorices todo. En el futuro, cuando te metas en líos, podrás recordar cómo entraste y saliste del lío en vez de convertirte en una persona con problemas. Entierra esos recuerdos pero asegúrate de conservar un «mapa» que indique dónde los has enterrado. Podrías necesitarlos en el futuro.

Enhorabuena por salir de los líos por un lado, y por seguir adelante por otro.

Enseña esta carta a Mary y Tom si lo deseas.

*Saludos,
D. E.*

Llamé a Glenn y a sus padres seis meses después. Todos estaban de acuerdo en que ya era un joven sin problemas. Las novedades interesantes fueron que Glenn había insistido en cambiar de colegio, aunque estuviese fuera de su zona. Me dijo que «había más disciplina» y que ese régimen le iba mejor. Sus padres estaban algo desilusionados pero convinieron en que su decisión estaba bien pensada y le respetaban por ello.

¡Hagas lo que hagas, no me obligues a llamar a la policía!

Carol había educado ella sola a sus cinco hijos, que ahora tienen entre 31 y 16 años, durante una década. Yo (D. E.) me había entrevistado con Carol, Tony, su hijo menor, y su hija más pequeña en tres ocasiones, un año antes. Las sesiones se centraron en las agresiones de Tony a su hermana. La violencia manifiesta cedió rápidamente y Judy (de 23 años) se fue de casa con el apoyo explícito de su madre. Durante todo el tiempo que nos vimos, Carol mantuvo una apariencia de gran valentía.

Esta vez, las cosas eran evidentemente diferentes. Carol estaba muy inquieta y me dijo que en nuestras primeras entrevistas no me había contado «ni la mínima parte de lo que pasaba». Ahora necesitaba confiar en alguien. Pero antes de hacerlo me miró a los ojos y dijo: «¡Hagas lo que hagas, no me obligues a llamar a la policía!». De su relato se desprende que aunque ahora la violencia física de Tony era menor, la había sustituido por el terror. Además, lo habían condenado por un delito, había sido multado y había pasado unos días en un correccional. Todavía tenía rabieta si Carol no le complacía cuando le pedía dinero, su coche o su casa. Rompía las cosas de Carol y amenazaba con herirla o matarla a ella o a sus «cachorros». Admitió que temía por su vida. La invadía lo que yo consideré una preocupación legítima de que Tony estuviera iniciando una carrera criminal. Se sentía incapaz de evitarlo.

Eternalicé y cosifiqué «la culpabilidad» y le hice a Carol una serie de preguntas complementarias (White, 1986b). Después le di una descripción complementaria de los acontecimientos, que llamé «mi resumen».

«La culpabilidad invita a Tony a echarle la culpa. Culpar a los demás lleva a quien lo hace a no aceptar ninguna responsabilidad. La gente que se deja llevar por la culpabilidad se vuelve superresponsable frente al comportamiento irresponsable de sus hijos.» Después le propuse algunas preguntas «para casa»:

1. ¿Cómo se explica tu vulnerabilidad a la culpa? ¿Cuál ha sido tu entrenamiento en sentir culpabilidad?
2. ¿Cómo se entiende la tradición familiar de mantenerlo todo encerrado y pensar que acudir al exterior supone deslealtad y traición?

Carol volvió una semana después. Me dijo que las preguntas tenían sentido y me dio una letanía de razones por las que debía sentirse culpable. Desde los cinco años se había sentido culpable del alcoholismo de su padre, y en su casa no estaba permitido que nadie supiese lo que estaba pasando en la familia. En su propia familia todos «tenían secretos». Carol dijo que se sentía responsable y culpable por todas las aflicciones de sus hijos, por el fracaso de su matrimonio y sobre todo por los problemas de Tony.

Al final de la entrevista, le propuse dos preguntas más para que hiciera en casa:

1. ¿Cuáles son todas las razones por las que debería sentirme culpable?
2. ¿He sufrido ya bastante o tengo que seguir torturándome?

No me sorprendió que Carol viniese a la siguiente entrevista con una larga lista de razones por las que debía sentirse culpable. La siguiente carta resume el encuentro.

Estimada Carol:

Las preguntas eran:

1. ¿Cuáles son todas las razones por las que debería sentirme culpable?
2. ¿He sufrido ya bastante o tengo que seguir torturándome?

Ésta es tu lista:

1. Cuidar de otro niño cuando Tony estaba en el parvulario.
2. Quizá no le he querido lo suficiente.
3. Irme de Tauranga, donde Tony era feliz en el colegio, y trasladarme a Auckland, donde no lo era.
4. Estudiar para enfermera en Tauranga.
5. No conseguir que mi matrimonio saliera adelante.
6. No tener nada en común con Tony, ni siquiera cuando era pequeño.
7. Cuando Tony tenía seis meses, mi padre murió. Mi madre se vino a vivir conmigo y yo le cedí al niño después de la lactancia para aliviarla y hacerle olvidar la muerte de su marido.
8. Decirle y demostrarle que no me gusta el tipo de persona en que se ha convertido.
9. Quizá darle dobles mensajes.
10. A veces tengo ganas de tirar la toalla y de dejar de preocuparme por él.
11. No haber sido capaz de conseguir que saliera adelante en la escuela primaria.
12. Ser negativa y no elogiarle lo suficiente.
13. Mis deseos de que se fuese de casa y se buscara un apartamento.

Carol, cuando discutimos la influencia relativa que ejercía sobre ti la culpabilidad, en comparación con la que tú ejerces sobre ella, quedó clara una cierta tendencia. Seis meses antes, el 30 % de tus argumentos estaban a favor del autorrespeto y el 70 % de la autotortura. Recientemente, estabas en el 40 % de autorrespeto y el 60 % de autotortura, y ahora estás en el 45 % a favor del autorrespeto y el 55 % a favor de la autotortura. Dices que es la supervivencia la que te ha llevado en esa dirección. Creo que es mucho más que eso, aunque

también me preocupa tu supervivencia en una situación tan degradante. Sin embargo, no estarás en condiciones de pasar a la ofensiva hasta que tus argumentos de autorrespeto no superen a los de autotortura. Se nos ocurrieron dos ideas que podrían inclinar la balanza a favor del autorrespeto para que así puedas desafiar a la autotortura. La primera idea fue mandar copias de esta carta a Jan, Donna, Richard y Kathy⁸ para recabar sus opiniones sobre qué camino debes seguir: más autotortura o el nascente autorrespeto. Tal y como habíamos acordado, te mando con ese fin las copias de la carta: cuando recibas todas las contestaciones llámame para concertar una entrevista en la que podamos valorar tu nueva disposición. De todas formas, estoy firmemente convencido de que tu disponibilidad te resultará evidente sólo cuando estés ya preparada. Si las respuestas de tus hijos no consiguen convencerte para ponerte con más fuerza de parte del autorrespeto, entonces pasaremos a la segunda opción que habíamos comentado. Sabes tan bien como yo que es inevitable que dé resultado.

Te deseo buena suerte al preparar tu autoafirmación, al pasar a la acción por iniciativa propia. Recuerda que una vida dominada por la culpa es una sentencia a cadena perpetua.

Con mis mejores deseos,
D. E.

Tres semanas después, Carol llamó pidiendo urgentemente una cita. Me dijo que tenía algo que contarme. Nos vimos al día siguiente. Lo que sigue es el contenido de la entrevista, que inmediatamente pasamos a máquina y le enviamos:

Usted me dijo que yo sabría cuándo estaría lista. Empecé a sentir resentimiento. Tuve un par de días malos en el trabajo. Llegué a casa y me encontré con una carta del banco que decía que habían sacado 130 dólares de mi cuenta. Él sabía el número de mi cuenta. Alguna vez le había dejado mi cartilla. Empezó pidiéndome un préstamo de 75 dólares. La primera vez fueron 80, luego 10, después 20, al día siguiente 10, 130 en tres días. Llamé al banco para cancelar la cuenta. Había tenido muchas presiones en el trabajo. Me sentía demasiado mal como para ir a mis clases nocturnas. Me fui a casa... Tony parecía contento, y había latas de cerveza por todas partes. No sé lo que pasó, pero fue como si algo se hubiese roto. Me sentía fuera de mi cuerpo. Lloraba y

8. Los cuatro hijos mayores de Carol

gritaba a la vez: «He dado, dado, dado y ya no me queda nada que dar». Vi un agujero muy profundo. «Vete o llamaré a la policía.» Desapareció todo el miedo... desapareció todo. Incluso le empujé contra la pared. Él siguió como siempre. Lo intentó todo: «¿Quieres que te abra-ce?». Después amenazó con estropear mi coche, romper las ventanas, matarme. Me sentía muy bien, ya no tenía miedo. «No puedes hacerme nada.» Estaba sorprendida por lo que estaba ocurriendo. Allí estaba el agujero grande y vacío, sin nada dentro. No tenía miedo aunque me amenazaba con matarme. Fui a ver a mi vecina, que me dio un poco de vino y un tranquilizante. Me dormí inmediatamente.

Al día siguiente fui a ver a un amigo después del trabajo. Llamé a casa para preguntar si los padres de Diana⁹ todavía pensaban venir. «Sí», así que volví a casa. Él nos presentó. No les ofrecí café ni té. Me senté allí en un silencio sepulcral. Finalmente dijo el padre: «¿Son Tony y usted incompatibles?». Los dos contestamos «¡Sí!» Dije: «¡Ya he tenido bastante!». El padre preguntó si tenía más hijos. «Sí, cuatro.» «¿Tiene él otro sitio a dónde ir?» «Si, con su padre.» Tony dijo: «Pero si vive en Merivale». Yo estaba allí sentada en absoluto silencio. Finalmente dijo que no podían tener un extraño en su casa. No me importaba lo que pensasen de mí... Estaba en mi casa. Quiero tener a la gente que me dé la gana en mi casa, no quiero que nadie me presione nunca más. Se fueron. Entonces nos peleamos por la calefacción. La estropeó. Llamó a su padre y le preguntó si se podía quedar con él. Le dije: «Tu padre tendrá que venir y llevarse tus cosas el sábado. Os doy hasta el sábado... después, venderé tus cosas o las tiraré». No dijo más que «Mierda». Tony le dijo a su padre: «Ya ves lo poco razonable que es». Luego me dio un pisotón pero no me rompió ningún hueso. Al salir rompió un reloj. Se fue. Me llamó un par de días después pidiéndome dinero. Fui a dárselo y me retorció los dedos. Sentí una punzada de miedo. Richard vino a verme y cambió las cerraduras.

Justo antes de irme a casa ese mismo día fui capaz de contarle a mis compañeros de trabajo lo que estaba pasando. ¿Por qué habría de seguir disimulando? Lo comenté con un par de amigos. Parecieron sorprendidos. Me dijeron que cambiase las cerraduras. Empiezo a pensar que esto es algo importante... contárselo a otras personas.

Se preguntaba usted qué habría ocurrido después de dejarle. Bueno, él no hizo nada que no hubiese hecho antes. Yo estaba resentida. ¿Por qué habría de seguir aguantándole? Mandé las cartas. Recibí la contestación de Donna. Jan está todavía escribiendo la suya. La respuesta llegó después de mi explosión. Aun así creo que me ayudaron.

9. Diana era la novia de Tony.

Puede que las necesite como punto de referencia. No sabía que estaba tan preparada. No sabía que estaba tan cerca. El primer cambio fue contarle a la gente parte de lo que estaba ocurriendo. Antes no podía. No quería que nadie pensase que Tony no era un buen chico. Estuve mirando una vieja foto de cuando Tony tenía 13 años; no queda nada de aquel chico al que yo quería. No quiero tener nada que ver con él si no respeta a los demás. ¡Ésa es la verdad!

Fue como una explosión, fue realmente dramático. Me veía a mí misma como un pozo enorme, tan redondo... tan oscuro... totalmente vacío... sin nada dentro, ni siquiera en el fondo. He dado... y dado... y dado... ya no me queda nada.

Ese día, también pensé en toda la gente que había abusado de mí, que se había aprovechado cuando yo intentaba ser amable con ellos. Sentí que había sido la víctima de mucha gente durante mucho tiempo.

Ésa fue la gota que colmó el vaso. El dinero y lo que estaba ocurriendo en el trabajo. Me había encontrado con gente machista que me llamaba «cariño». Y el tener que ir andando hasta el banco a la hora de comer. Y el no poder ir a clase después del trabajo.

Me sentía avergonzada por las cartas. Pero los chicos fueron muy amables conmigo. Los llamé previamente para decirles que me sentía culpable por un montón de cosas. Fueron justos. Sentían curiosidad. Pero me ayudó. Sabía que recibiría sus respuestas. Creo que necesité las cartas como punto de referencia. Echarle a patadas, ésa era la solución que estaba rumiando sin darme cuenta. Ocurrió justo como usted dijo. Es estupendo... ya no tengo relaciones económicas con su padre. Puedo empezar una vida completamente nueva. Una vez que me decidí, ya no había lugar para compromisos. Me han chantajeado con el amor. Las niñas se crían entre cuentos de hadas de amor y romanticismo. He educado a mis hijas de otra forma.

No he dicho nada a mis hijos. No he sentido esa necesidad. Sólo necesitaba volver aquí y contárselo a usted.

Carol me escribió dos semanas después contando que todo iba bien. Decía que «no podía dejar de preocuparse y de querer a Tony», pero ahora le insistía para que «cambiase por dentro».

Solía sentirme totalmente fracasada en todo lo que le concernía pero lo hice lo mejor que pude y me parece que el resto era cosa suya. Lo único que siento ahora es tristeza por lo ocurrido... Es interesante pensar en las cosas que me han ayudado a cambiar la situación. En primer lugar, le he creído y he confiado totalmente en usted, aunque

también es verdad que no tenía alternativa. Intenté pensar las cosas tal y como me dijo. Algunas veces suponía más esfuerzo que un trabajo físico. Los pasos más importantes fueron descubrir que podía contar a la gente parte de lo que estaba ocurriendo y sorprenderme al ver que no me hacían reproches ni comentarios desagradables sobre Tony. Después sentí cada vez más resentimiento y llegué a convencerme de que no me merecía todo aquello. Ya conoce el resto. Espero que algún día el «pozo» se vuelva a llenar y yo vuelva a ser capaz de dar, pero sé que no volveré a perder nunca el respeto por mí misma.

Gracias,
Carol

Posdata: Aprobé el examen con un 85% y estoy matriculada en un curso superior.

Ésta fue mi contestación:

Estimada Carol:

Muchas gracias por tu carta. Lo que dices suena a persona liberada de una prisión en la que la culpabilidad era el carcelero. Creo que el vacío que sientes ahora lo llenaréis tú y tus amigos antes de lo que crees. Ahora estás lista para disfrutar y para lograr cosas nuevas. Te has tenido olvidada a ti misma demasiado tiempo. El futuro es todo tuyo y creo que tienes todo el derecho del mundo. Estoy de acuerdo contigo cuando dices lo de «no volveré a perder nunca más el respeto por mí misma». Tampoco volverás a torturarte.

Enhorabuena por el resultado de tus exámenes y buena suerte en tu carrera en la vida.

Respetuosamente,
D. E.

Escribí a Carol un año más tarde, pidiéndole permiso para publicar su historia:

Por supuesto que puede utilizar mi «historia». Me encantaría poder ayudar a alguien más.

Tony y yo nos llevamos ahora mejor que nunca. Desde que se fue ha pasado por varias fases, desde odiarme a preguntarme si puede venir a casa y quedarse en los ratos libres. No le permito que beba al-

cohol o tome drogas, ni que ponga la música a todo volumen, pero lo acepta.

Antes bebía demasiado y tomaba drogas. Ahora ha decidido dejarlo a menos que se lo ofrezcan gratis y está ahorrando dinero, quiere ir a clases de adultos el año que viene y después a la universidad.

Yo también sigo cambiando. Me siento mucho más segura y, aunque no me gustan los tatuajes de Tony ni algunas de sus actitudes, estoy orgullosa de que sea mi hijo y me gustan mucho algunas cosas suyas y puedo aceptarle tal y como es, tanto si sigue cambiando como si no.

*Saludos y mis mejores deseos para el libro,
D. E.*

*Recordar para olvidar*¹⁰

Janet, de 14 años, fue enviada por su madre al Centro Leslie después de un intento de suicidio que acabó en hospitalización. Frances, la madre de Janet, buscaba ayuda desesperadamente, ya que Janet seguía escapándose de casa después de que la hubieran dado de alta.

Frances y Janet llevaban seis meses viviendo en Auckland. Frances se había separado del padre de Janet hacía 10 años, y la hermana de Janet, Anne, de 12 años, vivía con él desde entonces. Frances planeaba volver a Christchurch (una ciudad a unos 1.200 kilómetros al sur) en Año Nuevo. Tanto Frances como Janet me informaron de que la conducta de ésta había cambiado hacía dos meses. Había empezado a comer en exceso, a estar siempre cansada, con lo que se le hacía difícil levantarse por las mañanas y, aunque antes había sido una buena estudiante, había perdido todo interés por los estudios.

A medida que avanzaba la entrevista se hizo patente que Frances y Janet habían huido de Christchurch por ser incapaces de afrontar las consecuencias de la conducta aparentemente inexplicable de la abuela de Janet. La historia que nos contaron nos asombró, y al terminar la sesión la resumimos y les dijimos que era importante para ambas, sobre todo para Janet, concluir ese capítulo de sus vidas. Pensamos que habían contribuido a completar ese capítulo al volverse a contar a sí mismas y a dos extraños unos sucesos que antes habían sido inconfesables. Sugerimos que cuanto más explícito fuese el pasado, menos impacto tendría en sus vidas y antes estarían listas para empezar un nuevo capítulo.

10. Autores: David Epston y Johnella Bird, Centro Leslie, Auckland.

A continuación resumo la historia:

Janet, creciste sabiendo que tenías unos abuelos que te querían mucho. Tu abuela había tenido una vida desafortunada y llena de problemas. Perdió a su padre y a temprana edad fue agredida sexualmente por el novio de su madre. Su madre no la creyó y a partir de entonces la trató muy mal. Esto le trajo serios problemas en la vida. Se casó y tuvo una hija. Su hija a su vez tuvo otra hija llamada Janet. El padre de Janet se marchó, por lo que sus abuelos tuvieron que esforzarse mucho para suplir al padre desaparecido: casi se convirtieron en ese padre para ella.

No es de extrañar que la nieta y los abuelos estuvieran muy unidos, y es posible que su abuela se esforzase más de la cuenta por estar cerca de Janet, puesto que no había estado unida a su propia hija Frances. Inevitablemente, Janet, tu madre tuvo que pensar que tu abuela estaba compitiendo con ella por ti, y te viste en medio de un enfrentamiento por amor. Frances cree que eres más leal a tu abuela que a ella y esto debe de contrariarla.

Un buen día empezaste a recibir llamadas obscenas que «te vol vían loca», y que sólo ocurrían cuando tu madre estaba fuera, yendo a clases en la universidad para labrarse un futuro mejor. No es extraño que llamasas a tu abuela cuando estabas asustada y que ella te fuese a ver. Cuando Frances volvía a casa, la abuela la miraba con mala cara. Las llamadas siguieron y siguieron, y te asustaste cada vez más, así que probablemente te resultaba difícil pensar en otra cosa. Sin embargo, como en un relato de Sherlock Holmes, resultó que el culpable era el mayordomo, la persona menos sospechosa: en este caso tu abuela. Esto debió confundirte hasta el punto de no dejarte dormir por las noches, preguntándote por qué te aterrorizaba tu abuela, que tanto te quería.

Lo único que podías hacer era fingir que lo olvidabas y más o menos pensar que nada había ocurrido. El problema es que sí ha ocurrido y que en tu «subconsciente» sigues realmente perpleja.

Pensamos que al escribir tu versión de la historia las piezas encajarán de una manera tal que te permita recordar todo para luego poder olvidarlo definitivamente. Sabemos que es imposible olvidar las cosas a menos que tengan sentido. Todo esto empezará a tener sentido a medida que, escribiendo, lo expulses de tu vida.

No esperes, sin embargo, que esto mitigue la desilusión que se ha llevado tu madre con tu abuela. Eso sería pedir demasiado.

Concertamos otra entrevista para un mes más tarde. Sin embargo, la tercera semana, Frances contactó conmigo (J. B.), y me dijo

que el estado de ánimo de Janet había mejorado. Había vuelto a la escuela y ambas habían empezado a hablar. Frances añadió que después de la sesión pensó en lo que se había dicho y decidió volver a Christchurch, porque allí era donde quería estar. Se iban a ir esa misma semana. Janet le había pedido a su madre que me llamase para poder despedirse. Janet me comentó que tenía la sensación de haber cerrado ese capítulo de su vida. Sabía que tendría que afrontar dificultades cuando volviese a Christchurch, pero estaba segura de poder superarlas.

Esta sesión ilustra un suceso frecuente en terapia, es decir, la influencia que tiene el hecho de «olvidar» acontecimientos traumáticos. Durante la terapia proporcionamos un lugar seguro para «recordar» y construimos un contexto en el que la historia de Janet y Frances pudiera escribirse y reescribirse, permitiéndoles distinguir entre el pasado, el presente y el futuro.

Escapar del aislamiento

Recuerdo (M. W.) bien la primera vez que vi a Harry Saunders. Me lo encontré vagando por las galerías del Dulwich Center, perdido y cansado. Al presentarme, me enteré de que un amigo le había sugerido que me consultara con respecto a su hijo, Paul, de 16 años. Harry estaba muy preocupado por Paul y pensaba que la situación era desesperada.

Aproximadamente dos años antes, explicó Harry, Paul había empezado a retraerse y a perder confianza en sí mismo. En unos meses se aceleró su retraimiento, que incluía el rechazo a la escuela. Intervinieron diversas autoridades, incluidas las del colegio. Pero todos los intentos, sobre todo los vigorosos y exhaustivos esfuerzos por hacerle volver al colegio, fracasaron. Como resultado, Paul se volvió más introvertido y más autocrítico.

En un par de ocasiones, Harry y la madre de Paul, Rose, se las arreglaron para llevarle a una clínica, donde le evaluaron, diagnosticaron y prescribieron una medicación. En todos los casos, Paul se negó a volver a la consulta y a tomar la medicación.

Se había aislado hasta tal punto que rara vez salía de su habitación, sólo hablaba con sus padres y su hermano pequeño, y muy pocas veces. La mayor parte del tiempo la pasaba tumbado encima o detrás de la cama, unas veces llorando y otras «dándole vueltas a las cosas». Siempre había sido «tímido y sensible», pero ahora se había convertido en un auténtico recluso.

Contestando a mi pregunta sobre los efectos que esto tenía sobre los demás miembros de la familia, Harry me dijo que él y Rose se sentían angustiados y apenados, y que estaban cada vez más desesperados. El hermano menor de Paul parecía menos afectado, pero él también era una persona sensible y a veces no podía evitar preocuparse por el estado de su hermano. Le costaba aceptar el hecho de no poder encontrar la forma de ayudar a Paul.

Fijé una fecha para entrevistar a toda la familia. Harry no estaba seguro de poder conseguir que Paul asistiese a la cita, y aunque tuviese éxito la primera vez, dudaba de poder convencerle para que acudiese a otra. Le contesté a Harry que no era necesario que asistiese a todas, y que sería útil aunque sólo estuviese en una entrevista.

Fue mérito de Harry el hecho de conseguir que Paul asistiese a la primera entrevista con el resto de la familia. Al comienzo de la sesión todos estábamos inquietos, yo incluido. Paul no miraba a los ojos y hablaba muy poco. Parecía agitado y desde luego no estaba nada contento de tener que asistir a la entrevista.

El aislamiento, como descripción provisional de un problema externo, apareció al principio de la entrevista. No recuerdo quién lo describió en estos términos, pero de repente estaba allí y hablamos de los efectos que ejercía sobre la vida y relaciones de los miembros de la familia. Tras investigar estos efectos hubo unanimidad en que el retraimiento de Paul influía en muchas cosas.

Al describir la influencia de los miembros de la familia sobre el problema, identificamos varias áreas de la vida de Paul en las que éste podía haberse sometido por completo y no era un mero espectador de su propia vida. Les invité a que otorgasen significados a estos acontecimientos extraordinarios y, aunque la participación de Paul en la discusión distaba mucho de ser activa, parecía interesado y algo sorprendido por el giro de los acontecimientos. También descubrimos ocasiones en las que los efectos del retraimiento podía haber llevado a Harry y a Rose a suspender algunas actividades dentro de su relación, y en las que sin embargo resistieron. Además encontramos varias ocasiones en las que el retraimiento podría haber llevado a todos a una desesperación aún mayor.

Hacia el final de la entrevista, Paul dio a entender que tanto el retraimiento como la huida del retraimiento tenían un cierto atractivo. Rose, Harry y James, el hermano menor, tenían claro lo que preferían y por tanto comentamos los pasos que podían dar para aumentar su desafío a lo que el problema exigía de ellos y de sus relaciones.

Paul no se comprometió a volver a una segunda sesión, y no le volví a ver. Toda comunicación posterior con él fue a través de sus padres, de su hermano o por carta.

La primera carta de la serie,¹¹ que se presenta a continuación, se le envió después de la segunda entrevista. No comentaré las cartas más que para decir que reflejan el esfuerzo de establecer un nuevo contexto que acoja tanto la experiencia que Paul tiene de su propia vida como la que sus padres tienen de él. La «vieja» historia que constituía el contexto de sus vivencias destacaba, en términos generales, los fracasos. El nuevo contexto hace muy difícil hablar de fracaso. La postura del terapeuta con respecto al apoyo a las personas por detrás en vez de por delante es un elemento fundamental en la construcción de este nuevo contexto. Como norma general, la gente no puede ver las posibilidades extraordinarias de su vida si otros se ponen delante, interponiéndose en su campo de visión.

Para las personas que tienden a verse como grandes fracasados, limitarse a resaltar aspectos positivos y mostrarse entusiasta respecto a los acontecimientos de sus vidas supone una distinción «que les debilita». En estas circunstancias, la persona percibirá una discrepancia entre cómo se ve a sí misma por un lado y cómo le ven los demás por otro. «Descubrirá» que la imagen que los demás tienen de él va muy por delante de lo que él cree que son sus verdaderas circunstancias, pensará que se está quedando corto, y verá confirmada su sensación de fracaso. Y esta confirmación tendrá efectos muy reales.

Apoyar a las personas desde atrás no tiene estos inconvenientes. El terapeuta puede colocarse en esta postura y trabajar para identificar acontecimientos extraordinarios, haciendo participar directamente a la persona en la creación de nuevos significados a partir de ellos. Así, se anima a la persona a ser el autor privilegiado del nuevo relato.

El terapeuta también puede adoptar esta postura de ayuda desde atrás por el procedimiento de colocarse en la «línea base» ante la cual destacarán claramente todos los cambios en la vida de la persona. Esto marca una distinción más fortalecedora. El terapeuta se esfuerza constantemente por identificarse con la posición en la que la persona estaba previamente y mantiene una actitud prudente para no ponerse demasiado pronto al día con los nuevos acontecimientos. Esto permite que se vea «cogido por sorpresa» por estos sucesos, y contrarresta el riesgo de ir por delante de la persona, contribuyendo a debilitarla. El terapeuta puede pedir insistentemente a

11. La serie que se presenta aquí constituye solamente una muestra de las cartas enviadas a Peter y sus padres.

su interlocutor que le ponga al corriente y le explique los nuevos acontecimientos. A medida que la persona se siente más realizada, el terapeuta se puede permitir una menor preocupación con respecto al riesgo de ir por delante.

Las «preguntas sobre disposición» y el hecho de especular sobre si la persona está o no lista para dar nuevos pasos facilitan tanto la postura de ir por detrás como la creación de un contexto de recepción que dificulte la atribución de fracasos. El terapeuta puede mostrar curiosidad por averiguar cómo la persona sabía que estaba lista para dar los pasos que ha dado, y puede investigar la disposición a dar los nuevos pasos que se propongan. Por lo tanto, el hecho de que las personas avancen o no en su huida de la influencia del problema ya no es una cuestión de fracasar o no fracasar, sino de estar o no preparado. Y si las personas dan un paso atrás, el culpable será la incorrecta evaluación que se ha realizado de su disposición a dar este paso.

Estimado Paul:

Siento que no vinieras a la cita del 11 de agosto. Me habría hecho mucha ilusión verte y lamenté tu ausencia. Sin embargo, respeto tu decisión de no acudir en esta ocasión. Creo que no estabas preparado para asistir a la entrevista y por lo tanto es probable que fuese una buena idea no venir. También me dio la oportunidad de comentar algunas cosas con tus padres.

Por ellos supe que has estado consolidando algunos de los pasos dados para desembarazarte del aislamiento y tomar las riendas de tu vida. Hablamos de lo importante que es que no dejes demasiado pronto los hábitos que te ha enseñado el retraimiento. Es muy importante que sepas que en todo camino hay detenciones, y que a menudo parece que uno da tres pasos adelante y dos hacia atrás.

Lo que creo es que has estado preparándote para dar un paso más en tu huida del aislamiento. No sé en qué consistirá, ni tampoco cuándo estarás listo para darlo, pero me gustaría insistir en que no seas demasiado ambicioso.

Aprecio mucho lo que estás haciendo y espero volver a verte en la próxima entrevista.

*Atentamente,
M. W*

Estimado Paul:

Te eché de menos en la entrevista de hoy, martes, 1 de setiembre. Al

decirte esto no estoy intentando presionarte para que asistas a la próxima, sino que sólo quiero que sepas que sigo interesado por ti como persona.

Tus padres me han dicho que te has librado de tus ataduras, y realmente tengo muchas ganas de volver a verte alguna vez para poder comprobar el efecto que ha producido esto. Apuesto a que estás encantado.

Recordarás que en la última carta te decía que todos los datos demostraban que te estabas preparando para dar otro paso en tu evasión del retraimiento. Aunque pensaba que así era, no estaba totalmente seguro. Estaba esperando a tener noticias y me ha encantado saber que diste ese paso el sábado 22 de agosto. Sin embargo, no esperaba un paso tan grande, así que las novedades me han pillado un tanto desprevenido. Ese día actuaste por tu cuenta e hiciste algo que no habías hecho desde hacía más de un año.

Para ti, debe de haber supuesto una señal importante para tu futuro como persona capaz de dirigir su propia vida y de apreciar las cosas que para ella son especiales.

En vista de que estabas listo para llegar más allá de lo que yo pensaba, creo que el próximo paso no está lejos. Estoy tratando de imaginarme cuál será.

Espero la siguiente entrega.

*Atentamente,
M. W.*

Posdata: Estoy seguro de que sabrás no ir demasiado aprisa.

Estimado Paul:

Quería haberte enviado esta carta hace dos semanas pero tuve que ir a una conferencia.

He visto a tus padres hace poco y me han contado los nuevos pasos que estás dando para escapar del aislamiento.

Debo reconocer que me sorprendieron algunos de esos pasos y que al principio no sabía muy bien qué decir. Tengo que admitir que me quedé sin habla cuando me contaron que has seguido adelante y que tu competencia se ha hecho patente para todo el mundo. Éste es un logro para el que no creía que estuvieses preparado, y tu éxito ha influido mucho en la imagen que tengo de ti. No me interpretes mal, siempre he sabido que eras capaz de dirigir tu propia vida, pero como dije antes, ya ibas con adelanto en lo que a tu reaparición se refiere.

Tus padres me contaron un montón de cosas que han observado en ti y que demuestran tu creciente competencia y confianza, pero no voy

a comentarlas todas, excepto para decir que confirman el hecho de que has consolidado el nuevo rumbo de tu vida. Todo aquel que se moleste en fijarse no podrá dejar de ver la solidez de esta nueva dirección.

A pesar de eso, me preocupé un poco cuando tus padres me contaron tu decisión de volver a la escuela este año. Al principio quise decirles a tus padres que era demasiado pronto para dar ese paso y que debían desanimarte a darlo. Estuvimos comentando bastante este asunto, pero no pudimos resolver si ya estabas listo para darlo. Señalé que me sentiría menos aprensivo e inseguro si consideraras el hecho de volver a la escuela como un experimento para ver si de verdad estás preparado para dar ese paso. Me asusta y me pone muy nervioso que digas: «Voy a ir a la escuela este año y me va a ir bien». Sin embargo, me sentiría un poco más tranquilo si dijeras: «Voy a intentar ir al colegio este año para ver si estoy preparado».

Te respeto mucho por los pasos que ya has dado y he hablado a algunos de mis colegas de ti (sin mencionar tu nombre). Corre la voz de que en los últimos ocho meses has huido a toda pastilla de las garras del aislamiento, y la mayoría de nosotros piensa que ahora sería conveniente que te sentaras a descansar.

Si alguna vez decides venir a verme, me encantará volver a recibirte. Verás, la imagen que tengo de ti ha cambiado tanto que siento mucha curiosidad por ver cómo eres ahora.

Te deseo todo lo mejor para el 88.

*Afectuosamente,
M. W.*

Estimado Paul:

He vuelto a ver a tus padres hace poco. Me han puesto al día de los últimos acontecimientos de tu vida.

La entrevista con ellos me fue de gran ayuda. Me vino bien tener la información que me dieron porque, como recordarás, la última entrevista me dejó un poco inquieto por la rapidez de tu progreso. Me preocupaba que hubieras ido más rápido de lo previsto. Habías dado nuevos pasos para expulsar al aislamiento de tu vida e incluso te habías desembarazado completamente de él en un par de ocasiones. Quizá me sorprendieron esas noticias porque de alguna manera había creído que sólo te estabas alejando temporalmente del aislamiento.

Antes sólo tenía una idea aproximada de tu nueva forma de ser. Hace bien poco que he sido capaz de captar, plenamente, la trascendencia de los pasos que estás dando. Esto me ha ayudado a darme cuenta de que esos pasos son reales.

Ahora comprendo que siempre hayas estado decidido a salir del rincón al que el aislamiento te había condenado. Gracias a tus recientes avances creo que en este sentido estamos pisando tierra firme. Espero que comprendas que mi inseguridad se debía a que, hasta cierto punto, me había quedado atrás.

Comenté todo esto con algunos colegas (sin dar tu nombre, por supuesto) y quisieron saber más sobre ti. Sentían curiosidad por saber más de tu vida e hicieron muchas preguntas sobre cómo habías conseguido tanto en los últimos meses. Intentaron imaginarse qué consejos te dabas a ti mismo, y cómo habías logrado ponerle la zancadilla al aislamiento y superar todas las previsiones. Siento no haber podido satisfacer plenamente su curiosidad. Tal vez te interese oír algunas de estas preguntas si llegamos a vernos algún día.

Un colega pensaba que me estaba precipitando, que debía contener mi entusiasmo por lo que estabas haciendo, y aconsejarte que aminorases la marcha. Le contesté que la información que me habían dado tus padres daba a entender que tu ritmo de avance era el adecuado para ti y que debía tranquilizarse. ¿Qué te parece?

Espero con ilusión tener más noticias.

Saludos,
M. W

Estimados Rose y Harry:

He disfrutado volviendo a comentar con vosotros los progresos de Paul. Estaba escribiendo a Paul y decidí enviaros una carta a vosotros también.

Los detalles que me habéis dado sobre el redescubrimiento que Paul ha hecho de sí mismo y de la vida me resultan muy estimulantes. Comprendo que para vosotros sea tremendo aceptar que vuestro hijo está empezando una nueva vida, después de haber visto cómo estaba echando a perder su futuro. Como dijisteis, resulta difícil encontrar las palabras adecuadas para describir una experiencia así.

Por supuesto, al considerar los logros de Paul, es fácil que subestiméis vuestra contribución a su resurgimiento. Me opongo a ello, porque pienso que una persona siempre debe valorar los pasos que da.

No ha sido todo coser y cantar. A veces pensábais que Paul vacilaba, que estaba dando un paso atrás. En esas ocasiones no permitisteis que la nueva imagen que teníais de él se ensombreciese y os negasteis a uniros a su desesperación. Esto le ayudó a dar la espalda a la desesperación.

Habéis tenido que hacer algo que a cualquier padre le hubiera resultado muy difícil hacer en vuestras circunstancias. A medida que Paul empezaba a explorar una nueva dirección en la vida, tuvisteis que contener vuestro entusiasmo y vuestros ánimos para no ir más rápido que él. Incluso en las ocasiones en las que momentáneamente sucumbisteis, os percatasteis en seguida y disteis inmediatamente los pasos necesarios para volver a ir por detrás de él. Y en esas ocasiones conseguisteis también evitar ser demasiado autocríticos.

Hace poco, con vuestro permiso, pasé un breve fragmento de la cinta de vídeo de una de nuestras entrevistas en un seminario al que asistía un gran número de terapeutas. Les interesó mucho. Os oyeron describir detalladamente vuestra experiencia y agradecieron mucho que aceptarais compartirla con ellos.

Hicieron comentarios entusiastas y muchas preguntas, demasiadas para poder recogerlas todas. Hubo preguntas sobre cómo habíais sabido qué ideas eran las más útiles para ayudar a Paul, sobre cómo habíais resistido la presión de parientes y amigos para que abandonarais este nuevo enfoque y en su lugar hicierais lo que ellos consideraban más natural, y sobre qué métodos habéis aprendido en lo referente a cómo ayudar a jóvenes como Paul, que resulten útiles a otros padres que tengan que afrontar las mismas circunstancias que vosotros.

No os debéis sentir obligados a contestar a estas preguntas, pero tal vez os interese pensar en ellas.

Quedo a la espera de nuestra próxima entrevista.

Saludos,
M. W

Los acontecimientos de la vida de Paul no fueron el único foco de atención durante nuestras entrevistas. Rose y Harry identificaron otras exigencias que les planteaba el problema, y dieron muchos pasos para oponerse a ellas. Como les parecía que esos pasos minaban el problema, desarrollaron una nueva imagen de su papel de padres y empezaron a experimentar más esperanzas de que Paul escapase del aislamiento. Llegó un momento en el que tuvieron que hacer cosas que les parecían antinaturales: tuvieron que luchar para contener su esperanza y así no ir por delante de Paul. Pese a todo, fueron capaces de hacerlo: consiguieron ponerse detrás de él y hacerle participar en la investigación sobre si estaba o no listo para dar nuevos pasos.

Durante 10 meses, Paul fue saliendo poco a poco de su aislamiento, empezó a volver a ir a la escuela, se hizo muy amigo de un par de chicos, comenzó a participar en una amplia red social, y se

encontró haciendo frente a un nuevo futuro. Los demás miembros de la familia se convirtieron en menos aprensivos y volvieron a ocuparse de sus asuntos, que durante un tiempo habían dejado a un lado.

Convocando a un público más mayoritario

A veces, envío (M. W.) cartas que resumen los nuevos acontecimientos que se producen en la vida de la gente, así como las conclusiones que se derivan de ellos. Esto está especialmente indicado cuando los nuevos significados que se han generado en torno a los acontecimientos extraordinarios son particularmente débiles, cuando existe un riesgo importante de que el relato anterior eclipse el nuevo impidiendo que sea percibido.

Las entrevistas con Marlene y Dick son un ejemplo de esa correspondencia. Marlene tenía 27 años cuando fue enviada a la unidad de terapia familiar de un importante hospital psiquiátrico. En aquel momento llevaba nueve años con una historia de depresión, ansiedad, anorexia nerviosa, bulimia y otras formas de autoagresión. Había recibido numerosos tratamientos, y había sufrido hospitalizaciones forzosas.

En la primera entrevista con Marlene, estaba tan frágil y demacrada que nos sorprendió que siguiese viva. Medía más de un metro setenta y pesaba menos de 40 kilos. No se sentó, sino que permaneció de pie, encorvada, en una esquina de la sala de entrevistas. Allí estuvo moviéndose durante toda la sesión, retorciéndose las manos y rodeándose el cuerpo con los brazos. Era evidente que la entrevista la ponía muy nerviosa y no habló nada. Su dispepsia era perfectamente audible. No comprendimos cómo se las había arreglado Dick para conseguir que viniera a la entrevista.

Con el consentimiento de Marlene, Dick nos puso en antecedentes. A Marlene, de niña y adolescente, la habían maltratado física y emocionalmente, sobre todo su padre, pero también un vecino y una de sus abuelas. También habían abusado sexualmente de ella. Su madre le había echado la culpa por algunas de estas cosas. Continuamente le decían que era una basura, y su padre justificaba sus actos diciéndole que estaba decidido a sacarle a golpes la maldad que llevaba dentro.

Marlene se había convertido en anoréxica a los 17 años. Se casó con Dick a los veinticuatro. Lo conoció por carta («correo de la amistad»). Dick se había preocupado mucho por ella y creyó que sería capaz de ayudarla a ordenar su vida. Sin embargo, y a pesar de todos sus esfuerzos, vio que la anorexia nerviosa, la depresión y la ansiedad de Marlene continuaban adelante inexorablemente.

Nos vimos durante unas cuantas sesiones. Identificamos a quienes apoyaban su odio hacia sí misma, externalizamos ese odio, y describimos sus efectos. Localizamos varios acontecimientos extraordinarios, tanto para Marlene como para Dick. En estas entrevistas, Marlene permanecía de pie. Sin embargo, al final de la segunda sesión participó susurrándole algunos comentarios a Dick, que luego me los transmitió a mí.

Establecimos que esos acontecimientos extraordinarios significaban que Marlene empezaba a alejarse de la actitud que su padre mantenía hacia ella. A su vez, esto sugería que el futuro del odio hacia sí misma era más dudoso. Enviamos cartas que resumían los cambios observados y que animaban a desarrollar nuevos significados a partir de esos acontecimientos extraordinarios.

De repente, Dick canceló la cita siguiente diciendo que Marlene no quería volver a celebrar más entrevistas. Había decidido que estábamos perdiendo el tiempo. Protesté diciendo que no creíamos que eso fuese así, pero no pudimos convencer a Marlene.

Llamé por teléfono para realizar el seguimiento bianual. Hablé con Dick. Marlene todavía seguía viva, aunque no en muy buena forma. No quiso ponerse al teléfono, así que me contenté con que Dick le transmitiese mis comentarios. Al día siguiente, Dick llamó diciendo que Marlene había expresado su deseo de volver a celebrar unas cuantas entrevistas. Yo estaba encantado y les atendí inmediatamente.

Aunque Marlene todavía parecía muy frágil, estuvo sentada durante parte de la sesión. Le pregunté qué la había hecho no querer celebrar más entrevistas anteriormente y qué la hacía volver ahora.

Su respuesta, transmitida por Dick, fue que «no creía merecerlas». Me preocupó que yo hubiera dicho algo que la hubiese molestado tanto, y le pedí que me lo explicara. Había entendido mal su comentario. Lo que quería decir era que, puesto que estaba convencida de ser una «basura», no se consideraba merecedora de todas las atenciones que le estábamos prodigando.

El hecho de que Marlene se hubiera sentido con derecho a pedir más entrevistas, unido al detalle de que se permitiese a sí misma sentarse, indicaba ciertamente que se habían producido cambios importantes. Al pedir a Dick y a Marlene que me ayudaran a entenderlo, descubrí que Marlene había dado nuevos pasos para alejarse de la actitud de su padre hacia ella, y había desarrollado una nueva y más fructífera relación consigo misma. El hecho de que estuviese sentada lo ilustraba claramente. Ya no compartía la idea de su padre acerca de que «no merecía sentarse en una silla porque inevitablemente la ensuciaba».

Ya han pasado varios meses desde la primera entrevista de la segunda vuelta. Las siguientes cartas para Marlene y Dick son un compendio de esos encuentros.

Estimada Marlene:

He disfrutado mucho con nuestras últimas entrevistas. De hecho, me ha resultado muy estimulante ser testigo de los pasos que estás dando contra el odio hacia ti misma y contra la anorexia nerviosa. Esta carta resume nuestras reflexiones, e incluye algunas preguntas que nos ayudarán a satisfacer nuestra curiosidad.

Nuestra atención se centró sobre todo en las pruebas referentes a que te estabas interesando cada vez más por tu propia vida. Te preocupabas por ti misma y, por primera vez creías que tenías derecho a tener tu propia vida y tu propio futuro.

Eso nos indicó que habías debilitado el odio que sentías hacia ti misma. Después descubrimos que tu autoagresividad y tu autorrecha-zo eran ya menores. Lo que nos dio a entender que ahora eras capaz de apostar por ti misma.

Las noticias acerca de que te dabas cuenta de tu progresivo alejamiento de la actitud que tu padre y tu abuela mostraban hacia ti nos parecieron espectaculares. Después de todo, el entrenamiento que has seguido para ser tú misma, tras todas tus prácticas de negación y oposición a la actitud que ellos habían mostrado hacia ti, es verdaderamente algo nuevo.

- ¿Cómo has dado ese paso hacia la separación sin sentirte agobiada por la culpa, sin pedir disculpas y sin torturarte?
- ¿Cómo ha influido este paso en tu forma de ver tu propio cuerpo?
- ¿Crees que esto hace que disminuyan los derechos que en el pasado han ejercido otros sobre tu cuerpo?

Por favor, no te sientas obligada a contestar estas preguntas. Pero si te sugieren alguna idea, y si te parece bien compartirla con nosotros, nos ayudaría a entender mejor la situación.

Al disminuir el odio que sentías hacia ti, nos damos cuenta de que ya has iniciado una nueva historia que es completamente diferente de la antigua, y que está ligada a un nuevo futuro.

Esperamos volver a verte y enterarnos de las novedades.

Saludos cordiales,
M. W.

Estimados Marlene y Dick:

Nos encantó ponernos al día de los nuevos acontecimientos el jue-

ves 22 de diciembre, y pensamos que os gustaría escuchar un breve resumen de la entrevista.

Marlene, nos quedó muy claro a todos que habías progresado mucho desde la entrevista anterior, incluso más de lo que creías. Habías adelantado mucho en tu huida del entrenamiento que habías recibido para ser la persona que tu padre y tu madre querían que fueses. En vez de eso, habías estado investigando nuevas formas de ser tú misma.

Has estado negándote a ocultar tus sentimientos y a que todo el mundo decida por ti. Por el contrario, has descubierto maneras de exteriorizar esos sentimientos antes ocultos y has encontrado una voz propia para expresar tus opiniones. Al final de la sesión nos hiciste ver la importancia de tener una firma propia. Esto confirmó nuestra visión de hasta qué punto has progresado. Esperamos impacientes los próximos acontecimientos.

Dick, nos impresionó que te hubieras dado cuenta del peligro que supone aceptar las invitaciones que recibes para que decidas por Marlene, y la rapidez con que has encontrado la manera de declinarlas a partir de ahora. Es evidente que actuando así estás ayudando a Marlene a volver a ser ella misma. También nos dimos cuenta de que habías sido capaz de ver más allá de la inquietud inicial que sentiste al expresar Marlene sus sentimientos y opiniones, y que lo consideras un gran adelanto en su vida y en vuestra relación.

Al igual que se observa que el jardín de Marlene vuelve a florecer, se puede constatar que existe un nuevo desarrollo en vuestras vidas y en vuestra relación.

Espero con ilusión nuestro próximo encuentro.

Saludos,
M. W

Estimados Marlene y Dick:

Nos alegró mucho volver a veros el pasado jueves. Esta carta es el resumen de las dos últimas entrevistas. Las comentaré por separado.

1. Penúltima entrevista

Durante esta sesión descubrimos que se habían producido grandes cambios en las vidas de Marlene y de Dick, así como en su relación. Marlene tenía un mayor peso específico en la relación. Había expresado sus sentimientos y opiniones más eficaz y directamente, y se había dado cuenta de que estos cambios le gustaban. De esta forma, Marle-

ne había empezado a definirse, a descubrir qué cosas le satisfacen y cuáles no, qué la atrae y qué no.

Esto nos hizo ver que Marlene confiaba más en sí misma y que valoraba más sus ideas. Y el hecho de que se interesase más por la comida y por el jardín nos indicó que su vida estaba resurgiendo. Marlene también había «sentido renacer la mujer que hay en ella», y eso le gustaba, pero le asustaba dar a Dick esperanzas de volver a tener relaciones sexuales.

Dick, por su parte, descubrió que se había estado enfrentando al hábito de pensar en lugar de Marlene. De hecho, la influencia que ejercía esta costumbre sobre la vida de Dick se había reducido en un 25 %. También había disminuido su costumbre de no valorar la experiencia de Marlene, y en su lugar estaba aprendiendo a escucharla cada vez más.

Escapando del control que ejercían sobre él los antiguos hábitos y contribuyendo a crear nuevas posibilidades en la relación, Dick había demostrado una flexibilidad que nadie, ni siquiera él, hubiera esperado. Por tanto, quedó claro que Dick disponía ahora de una mayor capacidad para intervenir en su propia vida.

En cuanto a la relación entre Dick y Marlene, diremos que la desesperación no volvió a invadirla. Al alejarse de la desesperación, pudieron comprobar que aparecían nuevos cambios en sus habilidades de comunicación y en su capacidad para resolver problemas.

Al final de la entrevista, Dick y Marlene estuvieron de acuerdo en que sería una tontería precipitar las cosas, y aceptaron abstenerse totalmente de cualquier relación sexual hasta que ambos se sintiesen preparados.

2. Última entrevista

Lo que nos contaron Marlene y Dick en la última entrevista nos dejó sorprendidos a todos. Aunque habíamos predicho que darían nuevos pasos, lo que habían conseguido durante estas semanas, entre esta entrevista y la anterior, había superado nuestras expectativas, y necesitamos mucho tiempo para ponernos al corriente.

Aunque habían discutido más abiertamente sus diferencias, no habían tenido ni una sola disputa seria. Al tratar de entenderlo, nos dimos cuenta de que ello reflejaba un nuevo avance en su capacidad para resolver los problemas de su relación. También nos dimos cuenta de que la relación estaba ahora más equilibrada porque Marlene se sentía útil con respecto a Dick, y Dick se dejaba apoyar por Marlene, como quedó de manifiesto cuando comentaron los problemas que Dick tenía que afrontar a diario en el trabajo.

Marlene había dado nuevos pasos para ser ella misma. Lo había hecho a pesar de que a su madre no le gustaba. Estos avances nos die-

ron datos de cómo Marlene estaba desarrollando una relación de aceptación de sí misma y dejando de lado el autorrechazo, datos que indican cómo se está convirtiendo en una persona que apuesta por sí misma, en vez de anularse. Estos avances también reflejan hasta qué punto Marlene sabe ahora que tiene derecho a ser feliz.

Nos dimos cuenta de que Dick había extendido su capacidad de escuchar a otras áreas de la relación, y que había descubierto que le era más fácil reflexionar sobre su experiencia y la de Marlene. Había seguido enfrentándose al hábito de estar excesivamente pendiente de Marlene. Dick era muy consciente de las ventajas que tenía el trabajo que estaba realizando, ya que dijo que creía que ya había «pasado lo peor».

Espero que este resumen sea más o menos fiel a las dos últimas entrevistas. Estamos deseando volver a verlos para ponernos al día de las novedades de vuestras vidas y de vuestra relación, novedades que podrían basarse en los recientes descubrimientos que habéis hecho sobre vosotros mismos.

Saludos,
M. W.

Marlene valora mucho estas cartas y las lee a menudo. Ha contestado a la mayoría de ellas. En sus cartas da testimonio de los abusos que sufrió de joven.

Aunque Marlene todavía nota que su padre ejerce un cierto control sobre su vida, está contenta por haberlo debilitado. Y hace poco, por primera vez en su vida, se negó a hacer lo que le pedía su madre sin sentirse agobiada por la culpa. Ya no se llama basura a sí misma, ni se pega puñetazos. Está tomando más proteínas y habla por ella misma, más alto y sin rodeos.

Dick y Marlene han avanzado mucho en su relación. Pueden hablar abiertamente de sus conflictos y escuchar con más atención el punto de vista del otro.

El trabajo que estamos haciendo juntos sigue su curso. Les sugerí que incluyésemos una breve descripción de su experiencia en este libro, así como algunas de las cartas que resumen nuestras entrevistas. Les pareció una buena idea, sobre todo teniendo en cuenta lo solos que se habían sentido en su lucha por liberar sus vidas y su relación respecto a la influencia que sobre ellas ejercía el odio por sí mismos. Publicar esta historia es un paso más para combatir el aislamiento al que este odio les había condenado. Y además consideran que, dando a conocer estos detalles, tal vez ayuden a otros a darse cuenta de que no están solos en su lucha por recuperar sus vidas.

Así que usted, lector, está formando parte del público receptor de esta representación de nuevos significados y de la formación de un nuevo relato para Dick y Marlene. De esta manera, usted contribuye a la supervivencia de esta nueva historia. Y si a Dick y a Marlene les interesa su opinión sobre dicha representación, usted estará también contribuyendo a su elaboración. Incluso puede mandarles sus comentarios sobre la lucha que han mantenido.¹² Les interesaría mucho recibir sus cartas, siempre que no dé por sentado que las puedan contestar. Son conscientes de que ahora deben encauzar toda la energía de la que disponen hacia las tareas más acuciantes.

HISTORIAS PROPIAS

Yo (D. E.) suelo pedir a la gente que ponga por escrito su propia historia. Generalmente, el propósito es hacer que el relato esté al alcance de otras personas. He utilizado un amplio abanico de medios para ello: vídeos, *cassettes*, cartas testimoniales, historias escritas en diversos géneros literarios, cartas personales y llamadas telefónicas. La estructura narrativa de estos relatos suele ser la de una historia «de éxitos» en vez del formato de «cuento triste» que adoptan muchas narraciones psicoterapéuticas.

Si una persona es capaz de dar una visión de su situación en la que muestre cualidades personales favorables, podemos hablar de un relato «de éxitos». Si los hechos de su pasado y de su presente son demasiado sombríos, lo mejor que puede hacer es demostrar que no tiene la culpa por haberse convertido en lo que es, y entonces el término «cuento triste» resulta apropiado (Goffman, 1961, pág. 139).

Escribir historias «de éxitos» transforma la relación que mantiene la persona o la familia con el problema y con la terapia. Tiene el efecto de distanciar a las personas del problema y les permite «consultar» a los demás y a sí mismos si el problema reaparece en sus vidas. Descubrir que estas historias recopiladas pueden ayudar a las personas a consultar consigo mismas fue un hallazgo fortuito. Yo había publicado un ejemplo del uso de las grabaciones con la familia N. (Epston y Brock, 1984), cuyo hijo sufría un problema alimenticio bastante grave. Esta familia dio su consentimiento para grabar en una cinta de

12. Puede enviar las cartas a: Marlene y Dick, c/o Michael White, Dulwich Center, 345 Carrington Street, Adelaide, South Australia, 5000, Australia.

cassette la discusión sobre cómo habían resuelto ellos el problema, para que pudiesen oírlo otras familias con problemas parecidos.¹³

A las familias que tienen problemas similares les ofrecemos esta grabación tras la primera entrevista. Suele tener un gran impacto, ya que el problema se resuelve sólo, entre una y otra sesión.

Sin embargo, la familia N. volvió a contactar con nosotros en tres momentos críticos: el anuncio de otro embarazo, cuando la madre fue ingresada y cuando volvió a casa. En cada ocasión, se dijo a la familia que volviese a oír la cinta. No hubo ningún otro contacto, aparte de estas tres llamadas telefónicas, y el problema cedió en cada ocasión.

Revisar los «relatos de éxitos» o los testimonios de otras personas también tiene consecuencias espectaculares, y estoy reuniendo una pequeña biblioteca sobre estos temas. Éstos son algunos ejemplos:

Jerry

Jerry, de 10 años, robaba desde hacía tiempo, hasta el punto de que le habían mandado a vivir con varias «tías». Este tipo de compromiso se venía abajo enseguida, en cuanto «limpiaba» la casa. En la terapia, Jerry reconquistó su buena reputación. Jerry decidió contar su «historia» en verso:

La rana Freddy

Freddy la rana era un ladrón.
Y poco honesto también.
Su familia sentía una honda aflicción.
Y nadie sabía qué hacer.

Un día fue a una clínica para ranas
llena de amabilidad.

Le ayudaron a ser honesto y sincero.
y también a dejar de robar.
Ser honrado es lo mejor en el mundo entero.

13. Para una revisión de este vídeo, véase Meadows, 1985.

Confían en Freddy,
y su familia ya no está triste.
Freddy les tiene contentos a todos.

Comprendo a Freddy.
Yo también he sido así.
Toda mi vida he causado problemas.
Pero ahora soy mejor y haré lo posible
para ser siempre feliz
y ser como los demás.

Dane

Yo (D. E.) me entrevisté con Dane, de 9 años, y con sus padres, diez semanas después del nacimiento de Brady. Las rabietas de Dane siempre habían sido un problema, pero ahora eran mucho peores. Su comportamiento en la escuela había empeorado también. Era incapaz de aguantar una broma y respondía con ataques brutales y mordiscos. Después de varias entrevistas, Dane logró controlarse, y sus padres establecieron un «tiempo especial» para estar con él después de que sus hermanos se fuesen a la cama. Sin embargo, cuando tuvieron que hospitalizar unos días a Rogan (de 6 años) y a Brady, volvieron las rabietas y el malhumor de Dane. Comentamos el caso y nos maravillamos por la manera en que la solución anterior había ayudado a Dane. No había ninguna razón por la que esto no pudiera volver a ocurrir. Le pedimos al muchacho que redactase su historia:

La importancia de la atención

Érase una vez un chico llamado John. John era muy fuerte porque recibía mucha atención y porque había ido a muchos sitios. Un día empezó a debilitarse porque su madre tuvo un bebé llamado Tim. Sus padres empezaron a prestarle menos atención y sus rabietas volvieron a aparecer y a fastidiarlo.

Empezó a pelearse y a pegar a la gente y después, aunque se arrepentía de lo que había hecho, no quería pedir disculpas. También comenzó a tener más rabietas, a no querer ayudar y a pedir que le pagaran por todo.

Sus padres estaban hartos de que quisiese que se lo hicieran todo sin hacer él nada por nadie. En ese momento, Tim tenía casi dos años

y podía cuidarse solo, así que los padres de John pudieron prestarle más atención y llevarle a más sitios. John volvió a hacerse fuerte y dejó de pelear y pegar a la gente. Así que sus papás le dijeron «puedes invitar a algunos niños a merendar», porque había dejado de pelearse y de ser malo.

John se puso muy contento y se sintió más mayor, y supo que seguiría siendo fuerte si alguien cuidaba de él.

Emprender una nueva iniciativa¹⁴

Jay, de 13 años, me fue enviado por su pediatra a causa de sus dolores de cabeza y de abdomen. Acababa de pasar tres semanas en la cama, incapacitado por sus dolores de cabeza. En cierto sentido, Jay parecía tener «alergia a la vida», se dejaba dominar por su estado de ánimo, y tenía rabietas en casa y en la escuela cuando le molestaban o le interrumpían. Se había acostumbrado a retirarse estratégicamente a la cama, donde podía soñar y tener ideas creativas. Y cuanto más se retraía, más se entrometían los demás en su vida y más tomaban la iniciativa por él. Era evidente que Jay era un joven muy competente.

El equipo¹⁵ leyó y envió el siguiente mensaje/carta a Jay, a su hermana Mardie, de 11 años, y a sus padres, Blair y Janis.

Estimados Janis, Blair, Jay y Mardie:

Jay, estamos muy preocupados por ti. Todos hemos tenido que crecer y sabemos que la vida no es fácil, pero creemos que tu hábito de retirarte es una trampa que te hace llevar una vida «de segunda mano», una vida que tus padres llevan por ti. Sin embargo, ninguna persona de tu edad, y menos alguien tan creativo, querría de verdad recibir instrucciones de sus padres, aunque tengan tantas buenas ideas como los tuyos. Sospechamos que a ti te gustaría más «aprender descubriendo», pero te advertimos que eso es mucho más difícil que «aprender siguiendo instrucciones». Lo que no conseguimos entender es por qué te estás engañando a ti mismo al aislarte y al retroceder. No nos extraña que te sientas tan frustrado, porque seguramente te estás dando cuenta de que se te está escapando la vida entre las manos. Probablemente por eso eres tan vulnerable a tu estado de ánimo y a la pasividad.

14. Autores: Jay Harkness y David Epston.

15. El Equipo de Entrenamiento Avanzado en Terapia Familiar: Sohrab Gandomi, Lesley McKay, Wally McKenzie, Lyndsay Thompson, Trish de Villier, Chris Wareing y Louise Webster.

Lyndsay cree que tu creatividad está amordazada, y también le preocupa que si tus padres y tu hermana no siguen alerta, caerán en la trampa de «acompañarte en la tristeza». En este sentido, tememos que llegue un momento en el que todos empecéis a retiraros con la vana esperanza de que «hacer compañía» a la melancolía de Jay arregle las cosas. Sin embargo, el tiro puede saliros por la culata. Cuanto más se ponga la familia, sin darse cuenta, de parte de la melancolía y le consienta todos sus caprichos, más verá Jay pasar la vida de largo en vez de hacerse cargo de ella y realizar sus propios descubrimientos.

Todos nos preguntábamos: ¿Es Jay competente? La forma, todavía sin descubrir, en que tú, Jay, consigues derrotar a tus dolores de cabeza es una evidencia impresionante a favor de tu habilidad. La pregunta que no pudimos contestar, y sobre la que terminamos discutiendo fue: ¿está Jay preparado?

Louise cree que las cosas tienen que empeorar mucho antes de que Jay termine de hacerse cargo de su vida en vez de dejarse llevar por la melancolía. Cuando le pregunté qué consejo tenía que ofrecer mientras tanto, sugirió que durmieras sobre un buen colchón. Dijo que si ibas a pasarte durmiendo tus años de maduración, debías al menos hacerlo con estilo y comodidad. Todos los demás pusimos el grito en el cielo ante semejante sugerencia, por las siguientes razones:

1. Si tú, Jay, te conviertes en un personaje a lo Rip Van Winkle, ¿te despertarás a tiempo, antes de que sea demasiado tarde?
2. A Lyndsay le preocupa que tu creatividad quede arrancada de raíz.
3. Los esfuerzos de tus padres por darte una vida de primera mano les dejarán sin fuerzas para sus propios asuntos. Janis y Blair, todos están de acuerdo en que es preferible una vida de primera mano que otra de segunda.

Jay, el equipo sugirió lo siguiente, para que puedas demostrar que estás preparado: que a partir de ahora y hasta que nos volvamos a ver, si estás listo (insistimos en que no tenemos ninguna duda sobre tu capacidad), empieces un estilo de vida en el que apuestes por ti (en vez de anularte) y sin que tus padres te sugieran iniciativas ni te den instrucciones. Por ejemplo, limpiar el barco sin que te lo pidan. Jay, vas a hacer una lista de todas y cada una de tus iniciativas y vas a mantenerlas en secreto. Janis y Blair, vais a hacer una lista secreta de las iniciativas que veais tomar a Jay.

Trish dice que acaba de leer la biografía de A. Einstein. Dice que Albert no ponía excusas cuando sus padres le pedían que hiciese su parte de los trabajos familiares.

Jay, aceptaste escribir la historia de cómo te decidiste a enfrentarte a una vida de segunda mano y retraimiento, y a construirte una vida propia, de primera mano, autodirigida y llena de curiosidad por todo. Estamos deseando enterarnos de todo.

Afectuosamente,
D. E.

Nos vimos dos meses después. Éste es el resumen del equipo:

Estimados Janis, Blair, Jay y Mardie:

Blair y Janis, el equipo quedó tan asombrado como vosotros. Jay, sabíamos que podías hacerlo, pero no estábamos seguros de que ya estuvieses listo; y desde luego no esperábamos tanta rapidez por tu parte. Es como si ahora controlaras tu vida como un corredor de 100 metros lisos. Jay, es obvio que te fuiste a casa, consideraste las cosas detenidamente, sacaste tus conclusiones y empezaste a correr. El equipo se ha alegrado de que yo grabase en vídeo la sesión, ya que les parecía que de otra forma no hubieran podido seguir el ritmo de todo lo que habías hecho. Nos preguntamos si es que nosotros nos hacemos más lentos con la edad o si vas demasiado rápido. La vida es como una maratón. Necesitas ahorrar fuerzas para el resto de la carrera. No puedes correr toda tu vida como si fuese una carrera de 100 metros. La mayor parte del equipo teme que, si no empiezas a reducir el ritmo, vayas a desfondarte pronto. Esto no quita que hayas tenido una reaparición extraordinaria. Si no hubieses cambiado la dirección que llevabas, podías haberte metido en buenos líos e incluso llevar una vida problemática. Te aconsejamos que adoptes un ritmo más moderado, que asegure que eres capaz de cubrir la distancia. Lesley piensa que ya lo estás haciendo. Dijo: «Seguro que empezó a toda máquina, pero ahora está encontrando su propio ritmo, que resulta cómodo y llevadero». Le estuvimos dando vueltas y finalmente le dimos la razón. Lesley también cree que irás un poco más deprisa al principio y luego un poco más despacio, hasta que encuentres un ritmo apropiado para ti. No le sorprendería que en alguna ocasión te exigieses demasiado, pero sabe que mantendrás el tipo.

También reconocemos que te has convertido en algo así como en un experto en el manejo del tiempo y nos preguntamos si esto no indica una cierta vocación profesional.

El equipo se propone dedicar un tiempo de estudio para examinar tu diario de la «reaparición» en cuanto nos lo envíes. A algunos de nosotros nos vendría muy bien aprender a organizarnos por las mañanas. Louise también quería decirte que habiendo gente como tú, se alegra de no haber invertido en el negocio de los colchones.

*Con mis mejores deseos,
D. E.*

Le dimos a Jay una cinta de la sesión para que le ayudase a escribir su diario sobre su «reaparición». Esto fue lo que recibí cuatro meses después:

He emprendido una nueva iniciativa. A mediados del segundo semestre de este año, me di cuenta de que la vida se me estaba escapando. Estaba metido en muchas actividades —navegaba, montaba a caballo, corría en equipos del colegio, asistía a clases de judo, etc.— pero todas las promovían los demás.

Necesitaba a mis padres, por ejemplo, para que me guiaran, así como para que me dieran el empujón inicial. Entre esas actividades había un bajón, un espacio de tiempo en el que me las tenía que arreglar yo solo. Tenía un montón de buenas ideas, pero faltaba un ingrediente esencial: la motivación.

¡Era un esclavo de lo que podríamos llamar «control por el estado de ánimo»! Los días se me escurrían entre los dedos debido a las constantes interrupciones. Por ejemplo, después del colegio volvía a casa, veía la tele, leía algo, etc. Y cuando me ponía a hacer algo, siempre había interrupciones: por ejemplo, programas de televisión interesantes, etc. Así es como me dejaba dominar por mi incapacidad para afrontar estas cosas. Me di cuenta y eso me frustró. La frustración pronto se convirtió en rabia, que descargaba sobre los demás. Por mi ira, y por descargarla en los demás, me echaron del colegio. Perdía los nervios en casa. Y entonces descubrí el «aislamiento táctico»: pasar muchas horas del día sin hacer nada.

Fue muy productivo por cuanto se me ocurrían buenas ideas, pero sólo me servían para frustrarme más, ya que no podía llevarlas a cabo.

Este estado no era propio de mí. Básicamente me volví así en el segundo año de instituto... no sé cuál fue la causa.

Pero pronto descubrí el remedio. Organización. Examinando el fondo del problema, descubrí que me comportaba como una mariposa que revolotea de flor en flor sin pararse en ninguna. Me di cuenta de

esto a principios de año pero no hice nada al respecto hasta el 21 de julio: el día después de la entrevista en el Centro Leslie.

De repente me di cuenta de que no había un método sencillo para mejorar, y que tendría que irlo aprendiendo por ensayo y error. Reorganicé mis horarios de principio a fin. Si prepararme para ir al colegio me llevaba dos horas, me las arreglé para reducirlo a diez minutos. Y así con todas las ocupaciones del día. Entonces empecé a incluir otras actividades, por ejemplo, correr, montar en bici, etc. Aunque tardé un tiempo en llevarlo a cabo, funcionó bien. El resultado final de todo esto fue un incremento del tiempo productivo, y el no volver a distraerme mediante el simple paso del tiempo.

Como resultado directo de todo esto me volví menos melancólico y más generoso. Y dejé de quejarme todo el día. Cuando ocasionalmente me enfado o algo me irrita no lo oculto, sino que lo dejo salir de forma discreta y controlada. También he aprendido a exigirme más, por ejemplo a hacer un esfuerzo final para redondear una buena acción.

Pero sobre todo, he aprendido a llevarme mejor con la gente, y a ser una persona mucho más feliz.

Encontré nuevos métodos contra las distracciones; por ejemplo, si tengo un problema, una forma de resolverlo es escribiéndolo. El problema a un lado de la hoja, y la solución en la otra. Aunque antes me daba cuenta de la solución, escribirla la hace parecer más factible, porque es como salirse del problema y verlo desde fuera. Cosas como ésta me han ayudado un montón.

Organizar completamente mis horarios y ver las cosas de otra manera me permite aprovechar al máximo los días, dejándome más tiempo libre para escribir, navegar, etc., así como para hacer cosas para las que antes no me daba tiempo. Ahora elijo yo mismo mis proyectos de investigación, que a su vez me han ayudado en los estudios, y los resultados son mucho mejores que antes de que tomara la iniciativa.

Ahora puedo decir que disfruto de la vida a tope. Me he vuelto mucho más fuerte, decidido y motivado. Pero, aunque suene exagerado, lo que más me gusta es que todo es por mi propia voluntad.

Jay Harkness

Consultándose a sí mismo

Tracey-Maree llamó cuatro años después de que yo [D. E.] viese a su familia por primera vez. Ahora tenía 20 años. Me dijo que ha-

bía estado deprimida los últimos tres meses y no podía recuperarse. Me resultó fácil acordarme de ella, por haber sido una de mis mejores consejeras. Me ayudó entregándome una carta con consejos para que se la diese a otras personas atrapadas en el mismo problema del que ella había conseguido salir. La carta decía:

Hola.

Me llamo Tracey-Maree y tuve el mismo problema que tú, pero con la ayuda de David lo superé.

Mis padres se separaron hace ya tiempo, y mientras estuvieron casados mi padre pegaba a mi madre. Un año después de la separación, mi padre seguía llamando continuamente y empecé a tener pesadillas e incluso no podía dormir.

David me ayudó a cerrar mi mente a esos pensamientos haciéndome imaginar que veía una película «alegre» —como si se tratase del cine— cuando aparecían esos horribles pensamientos. Monté esa «película» con la ayuda de David y podía imaginármela cuando quería.

Daba resultado durante una o dos semanas, pero después me aburría de la «película» y la cambiaba.

A veces experimentaba el desagradable pensamiento de que mi padre llegaba estando yo sola en casa (lo había hecho algunas veces, por casualidad). Luchaba mental y físicamente contra él y le ganaba. Cuando esto era muy dramático, no podía imaginarme la película, porque mi mente no se apartaba de esa idea. No era capaz de leer ni de escuchar música. Entonces llamaba a un amigo y, si era posible, salía con él.

No hablaba nunca con mis amigos de los problemas que tenía en casa, a no ser que fuera bromeando. Recientemente empecé a hablar con un amigo, y eso me ayuda mucho. Nuestra relación mejoró, ya que mi amigo sentía que yo confiaba en él y que me podía ayudar. Ahora ya he pasado la etapa de temer y odiar a mi padre, y hace mucho que no le veo. Creo que lo que me ayudó mucho fue saber que no estaba mal que yo odiara a mi padre; se lo merecía. El odio es un sentimiento humano, y tenemos que aprender a controlarlo, a no dejar que se apodere de nuestras vidas.

Por eso creo que es bueno que salgas y te diviertas con tus amigos; no dejes que esto arruine tus relaciones. Espero que tengas algún amigo especial con el que hablar. Si no es así, no te cortes y llámame, no me importa escuchar.

Bueno, esto es todo lo que tengo que decir y espero que seas feliz muy pronto.

*Con mucho cariño,
Tracey-Ma*

Volverla a ver después de tantos años fue un placer. Me dijo que se había convertido en una «gruñona», tanto para sus amigos como para su familia. Volvía a sufrir por la injusticia, esta vez por el modo en que su hermano Tim, de 18 años, abusaba de la generosidad de su madre. Tracey-Maree llamaba persistentemente la atención de su madre sobre esos abusos, pero ella no tomaba ningún tipo de medidas por lo que llamaba su «amor de madre». Entonces Tracey-Maree se retiraba a su habitación llena de odio y de ira por Tim y se preocupaba tanto de eso que le «dolía el corazón».

Tracey-Maree y su madre se distanciaron cada vez más, y aumentaba el «odio» que sentía por aquel «amor de madre». Esto dio lugar a embrollos considerables entre ellas; Tracey-Maree «perdía el respeto» a su madre, se irritaba y se iba, a la vez que se «sentía culpable» porque la quería. Entonces hablaba «consigo misma»: «...He traspasado el odio por mi padre a Tim... la culpabilidad me dice que quizá debiera dar otra oportunidad a Tim... pero llega un punto en que estoy harta, es como castigarme a mí misma. Me disculpo y me voy». Le pregunté lo siguiente: «¿Estás poniendo a tu madre en el aprieto de tener que elegir entre los abusos de Tim y tu depresión?». Asintió: «Sí».

Le pregunté por sus amigos. Se había graduado en el instituto el año anterior pero seguía trabajando en casa, mientras que sus siete mejores amigos, o se habían ido al extranjero, o se habían marchado de Auckland para estudiar o trabajar. Quedé en volver a ver a Tracey-Maree a las tres semanas.

Desempolvé su «carta de consejero» y añadí esta nota:

Estimada Tracey:

Me gustaría devolverte el favor. No creo que pueda darte mejor consejo que tu propio consejo. Al seguir tus propios consejos, te conviertes en una autoconsejera. Y al hacerlo, das más peso a tus consejos. Me pregunto si la marcha al extranjero de tantos amigos en los que confiabas te ha debilitado y no te sientes lo bastante segura como para confiar a otros tus secretos. Preocupaciones como las tuyas pueden volver en los momentos más inoportunos.

Si por casualidad tu depresión no ha desaparecido, lee una y otra vez tu carta. Tracey-Maree sabe bien de qué está hablando.

Mis mejores deseos para que seas todo lo feliz que te mereces.

D. E.

Tracey llamó para cancelar la cita siguiente. Me dijo que había ido a casa y «discutido todo con mamá», y esto pareció haber solu-

cionado su preocupación por su madre y su hermano. Me contó que también había empezado a confiar en un nuevo grupo de amigos. Y su depresión había desaparecido.

*Liberándose de la maldición de la perfección*¹⁶

Carolyn me llamó y me habló, con cierta reticencia, del problema que ella y Tony tenían con su hija Marissa, de 11 años. Durante años, Marissa se había sobrecargado de deberes, pero ahora las cosas se habían salido totalmente de quicio. Marissa se exigía seis horas diarias de estudio en casa los días laborables, y siete al día los fines de semana. Todo lo que hacía tenía que ser perfecto. Marissa llamaba a Carolyn para que viese con qué perfección hacía las cosas. Si Carolyn no participaba plenamente, Marissa se sentía con derecho a pegarla o insultarla para meterla en cintura. Diagnosticué una maldición: «La maldición de la idea de la perfección». Afirmé que esta maldición se convertiría en una condena eterna si no se la desafiaba. Personalmente, yo preferiría pasar cinco años en un penal. Así al menos podría cumplir mi condena y volver a salir. Pero no hay liberación para una vida sentenciada a semejante maldición.

Me entrevisté con Carolyn, Tony, y sus hijos Marissa, Michael, de nueve años, y Shane, de cuatro. Cada vez que Carolyn o Tony intentaban explicarme su preocupación, Marissa les corregía, hasta que la corté. Le informé, sin rodeos, de que me interesaba la opinión de sus padres y que cuando quisiese la suya se la preguntaría directamente. A partir de ese momento su participación fue muy limitada. Introduje la idea de un «estilo de vida de los deberes/estilo de vida lleno de deberes/vida llena de deberes» y del sistema de apoyo necesario para mantenerlo, e hice preguntas como: ¿quién alimenta el «estilo de vida de los deberes»? ¿Quién alimenta el estilo de vida de Marissa, basado en los deberes? Le pregunté a Carolyn si había hecho algún cursillo de servilismo. En ese momento fue incapaz de contestar a la pregunta.

Al final de la primera sesión acordamos lo siguiente:

1. Tony preparará una declaración que establezca que Carolyn ya no es responsable de los deberes de su hija y que ya no va a seguir apoyando el estilo de vida basado en los deberes de Marissa. Tony se comprometerá a asumir la responsabilidad

16. Autores: Carolyn Storey, Tony Storey y David Epston.

por los deberes de Marissa y la apoyará en su estilo de vida con respecto a los deberes como le parezca oportuno. Irá a una notaría con Carolyn para que legalice este plan. Tony le dará una copia a Marissa y se la explicará.

2. Carolyn irá a la Biblioteca Pública Central y buscará un libro de historia americana que contenga una copia de la Declaración de Independencia. La reescribirá para que se ajuste a sus propias circunstancias.
3. Tony y Carolyn mantendrán reuniones *secretas* todas las noches para buscar formas de escapar del problema. Levantarán, alternativamente, actas de las reuniones y me las entregarán antes de la siguiente sesión.

También hablamos de la naturaleza revolucionaria de las acciones en las que se iban a embarcar y de que una revolución «¡no es una fiesta!». Me aseguraron que estaban listos y capacitados para sublevarse contra las repugnantes condiciones de su vida familiar.

Varios días después Carolyn me escribió la siguiente carta:

Tras la entrevista del viernes por la mañana, no me vino a la cabeza la razón de mi mentalidad servil hasta las tres de la tarde. Me gustaría compartirla con usted; no será nada nuevo para usted, ¡pero sí lo fue para mí!

En resumen, soy la mayor de una familia de cuatro chicas y crecí en una granja. Mis padres estaban muy ocupados y siempre me pareció que mi madre no era demasiado organizada, así que yo asumí muchas responsabilidades: mis dos hermanas menores tenían 8 y 10 años menos que yo, y solía hacerles la comida, prepararles el desayuno, trenzarles el pelo, coser sus vestidos, limpiar la casa, quitar las malas hierbas del jardín... Incluso enseñé a mi hermana menor a leer antes de que fuera al colegio. ¡Era muy concienzuda! Y los elogios que recibía eran maravillosos. Mi madre les decía a sus amigas: «Carolyn es una verdadera madre; es mi mano derecha, etc.». ¡Así que yo valía para algo! Después fui maestra de escuela primaria durante nueve años, de nuevo sirviendo a los demás. Y eso me enseñó a servir a mis hijos. Me puse muy contenta cuando Marissa mostró interés por los trabajos que le mandaban y la apoyé... Luego Tony tuvo un problema con la bebida hasta el pasado año, y desde el viernes por la noche hasta el domingo no se podía contar con él, porque estaba borracho o durmiendo la resaca, así que centré todo mi amor y mi atención en los niños. Todavía tengo problemas en ese campo y me siento insegura al salir con Tony: ¿hasta qué punto se emborrachará? ¿Cómo puedo hacer que vuelva a casa? Pero ésta es otra cuestión.

Mis amigos también han reforzado mi mentalidad servil. En conversaciones sobre lo que hacemos por nuestros hijos, me han dicho: «Carolyn, eres tan buena madre». ¡Si supiesen lo que estaba sufriendo!

La profesora de Marissa, al final de la función anual, el año pasado, me dijo: «Estoy muy contenta con el trabajo de Marissa: ocúpese de que siga así». Recuerdo que contesté: «El problema es frenarla, y las exigencias que me impone». La profesora no supo qué contestar. Puede ver por los informes del colegio el nivel que yo tenía que mantener.

A continuación, ofrezco las actas de las reuniones secretas de la revolución que Carolyn y Tony han consentido generosamente en hacer públicas:

Viernes, 13

No hablamos de la entrevista con David Epston y Marissa se dedicó a sus deberes todo el día. Entonces, a las 7 de la tarde fue como si se diese cuenta de lo que se le venía encima y me empujó [a Carolyn] a un rincón y me gritó: «No vas a firmar eso. Te prometo que si me ayudas con esta tarea no te lo volveré a pedir nunca más». Estaba histérica y me quería pegar. La agarré con fuerza por los brazos y dije: «¡Voy a ir y no hay más de qué hablar!». Sentía ganas de llorar, pero no lo hice: yo tenía que ir a la reunión esa tarde. Normalmente me hubiese sentido tan agotada e incapaz de enfrentarme a la gente que hubiese llamado para decir que no podía ir a la reunión. Sin embargo, varias de las mujeres conocían mi problema desde hace algún tiempo y querían conocer los resultados de la entrevista con David, y me pareció bien contarles la verdad, que durante años había intentado ocultar. Todas me apoyaron mucho y Margaret me ofreció su casa de campo de Waiwera por si quería irme un par de días. La velada acabó con comentarios positivos por parte de todas: el mío fue que por fin había dado el primer paso y que las cosas iban a mejorar.

Cuando llegué a casa Tony me contó que Marissa había pedido permiso para dormir «en la cama de mamá» y Tony le dijo: «No, yo dormiré con mamá esta noche». Se fue a la cama de su propia habitación.

Sábado, 14

Marissa vino a verme cuando acababa de despertarme y me dijo: «¿Puedes llevarme a la tienda, mamá, a comprar una cartulina para las tapas de mi trabajo?». Le dije: «No tengo nada que ver con tus deberes». Contestó: «Ooh, no puedes seguir haciendo eso». Pensé que debía decirle que yo tenía que bajar hasta las tiendas de la calle Dominion de todas formas, y que le daría dinero para que se comprase ella misma la cartulina.

Michael estaba empeñado en llevarse a la salita un tazón lleno a rebosar de copos de avena y le dije: «No, no quiero que te lo lleves allí. Se te puede caer sobre la alfombra». No quiso escucharme e hizo lo que quería hacer. Así que cogí el tazón y lo vacié en el plato del perro. Se enfadó mucho, me pegó y amenazó con el portacel-lo; entonces le di unos azotes y se fue, entristecido. Vio la tele un rato, después dio una vuelta en bicicleta y se encontró con un amigo que iba a la piscina y se fue con él. Michael estuvo bien y contento el resto del día.

Tony y yo celebramos una reunión para buscar maneras de que Marissa hiciese sola sus deberes, y le dije a Tony que todavía estaba bastante preocupada por el hecho de que Marissa no tuviese listo su trabajo para entregarlo el lunes. En la reunión de padres y profesores, había oído decir al profesor que bajarían las notas de quienes no lo entregasen a tiempo. Finalmente, no le dije a Marissa una palabra acerca de mi inquietud: fue duro. Pensé que Tony debía comprobar con ella cuánto trabajo le quedaba por hacer y limitarse a indicarle cuántas horas le faltaban para acabarlo. Tony estuvo de acuerdo. Dejé a Tony y a Marissa trabajando juntos en sus deberes y di la vuelta a la manzana para pedirle a Rod Hansen que preparase un documento legal que me eximiese de cualquier responsabilidad con respecto a apoyar el estilo de vida basado en los deberes de Marissa, y que cediese toda responsabilidad a Tony. Rod quedó encantado de hacernos ese favor.

Cuando volví a casa, Marissa estaba enfadada porque había salido sin decírselo. Supongo que estuve fuera una hora. ¡Y cuando le dije por qué había ido a ver a Rod se armó la gorda! Me estuvo atacando durante casi una hora: «Odio a los adultos. Te daré todo el oro del mundo si no firmas eso. Simplemente no lo firmes y te prometo que todo irá bien otra vez. Odio a aquel hombre que fuimos a ver. Cuando sea mayor sólo quiero vivir en una gran casa con montones de perros, sin adultos. Papá no me puede ayudar con los deberes. Es tonto. Mamá es la que mejor me puede ayudar. Voy a matarme. No te importa. Ya no me quieres. Sólo te preocupas por ti».

Era duro, pero de alguna parte saqué una fuerza interior para no ceder. David había dicho: «¿Estáis preparados para una revolución? Porque esto va a ser una revolución y las revoluciones suelen provocar mucho sufrimiento». ¡Pues bien, así ha sido!

Domingo, 15

Marissa ya estaba levantada haciendo sus deberes cuando yo me desperté. No me dio los buenos días, estaba fría conmigo, y no me extrañaba, pero tampoco me importaba: ¡para mí era un respiro! Marissa cogió los cereales para su desayuno. Normalmente me hubiese lla-

mado para que se los llevase y yo, temiendo armar un lío, habría obedecido...

Otra amiga me había llamado la noche anterior para ofrecirme su casa en Snell's Beach. Marissa oyó la conversación y dijo: «Se lo has dicho a todo el mundo sólo para que tus amigos sientan pena por ti». Le dije: «No, no se lo he dicho a todo el mundo, y si haces un par de amigos les podrás contar todos tus problemas». No hubo respuesta.

Marissa, cogiendo un rotulador, había escrito: «Que te jodan» en una pared de la cocina, muy enfadada. A la mañana siguiente lo quité con Ajax, sabiendo que era trabajo suyo y que sólo tenían que llamar a la puerta para que corriese a limpiarlo. Phil, que está pasando una temporada con nosotros, se dio cuenta de que ella había intentado limpiarlo la noche anterior. Así que a media mañana, cuando Nana llamó a la puerta, Phil se dio cuenta de que Marissa fue volando hasta la cocina, presa de pánico, en busca de algo con que taparlo, y Phil muy sabiamente le dijo que lo había quitado él.

Mientras hablaba con Nana, Michael le preguntó qué edad tendría el olivo de los vecinos. Marissa dijo: «No es tan viejo como mamá. Nada es tan viejo como ella». Lo dijo para picarme. La ignoré. Nana la riñó.

Por la tarde fui a ver a unos amigos y le dije a Marissa que iba a salir. Ella me dijo: «Yo también quiero ir». Pero esa vez le contesté «No, voy a salir sola». Normalmente habría dicho: «Vale».

Cuando volví a casa, Tony y Michael estaban jugando al ajedrez, Shayne había ido a dar una vuelta con el vecino y su hijo, y Marissa estaba haciendo sus deberes. Estuvo fría conmigo todo el día, pero no me importaba. Después de cenar tuvo otro ataque de rabia y furia. Yo no había sacado el tema pero todo era por eso: «No quiero que lo firmes. Has arruinado la felicidad de nuestra familia. Te daré todo mi dinero si no lo firmas. Puedes vender la tele antes que firmarlo. Lo has estropeado todo. No voy a volver a ver a ese hombre nunca más. Le odio». Se siguió metiendo conmigo durante una hora más o menos, hasta que llegó Marilyn, la hija de Tony. Se largó a la cama y no volvió a aparecer. Entré y le di un beso cuando estaba dormida.

Michael también tuvo otra rabieta: él también está lleno de rabia. Se repitió la situación del día anterior: esta vez quería llevarse el plato de alubias a la salita y le dije: «No, porque si se cae, manchará la alfombra». Él también me atacó y me tiró cosas, los rotuladores. No se comió las alubias y estuvo de mal humor un rato pero se fue a la cama tan contento.

Lunes, 16

Marissa vino a la cocina y me dijo: «Has hecho que me duela el estómago». Sólo dije: «Oh». Se fue a hacer más deberes, y se hizo su de-

sayuno. Normalmente hubiera dicho: «¡Mamá! ¡Tráeme el desayuno!», y yo la hubiera obedecido. Salté a coger perejil y cebollas del jardín para su clase de cocina y envolví un huevo en papel de plata, que recogió y metió en un recipiente. No me dio las gracias. Le pidió a Tony que la llevase al colegio porque llegaba tarde. ¡Normalmente me lo habría dicho a mí! Le dije: «¿Me das un beso de despedida?», y se marchó, pero unos minutos después vino y me besó y yo también a ella.

Cuando recibí estas notas las contesté:

Estimados Carolyn y Tony:

Muchas gracias por las notas sobre vuestros avances. ¿Quién hubiera pensado que habríais hecho tantos progresos tan rápidamente? El estilo de vida basado en los deberes de Marissa ha perdido su apoyo principal y creo que podéis esperar que vaya perdiendo su influencia sobre ella. Y sólo entonces será capaz de hacer amigos que no tengan esta idea de la perfección.

Carolyn, en tus cartas has explicado muy bien tu adiestramiento en el servicio a los demás. Espero que en las próximas semanas reconsideres la idea de estar siempre disponible para los demás y consideres la de estarlo más para ti misma. Hasta ahora tu vida ha sido de entrega; ¿no es hora de que empieces a recibir y que los demás te entreguen algo?

Me gustaría elogiaros a los dos por vuestro valor al iniciar una revolución en vuestra familia y en vuestra vida. No, no será fácil, pero lo será mucho más de lo que podíais prever. También puedo aseguraros que vuestros hijos serán muchos más felices bajo el nuevo régimen.

Seguid en contacto.

Saludos,
D. E.

Siguieron llegando notas de las reuniones secretas, así como la declaración de independencia de Carolyn:

Lunes, 16

Esa noche Marissa estaba haciendo sola sus deberes. Se había instalado en el salón y no en el comedor, frente a la tele, como de costumbre.

Le pidió a Tony que fuera a comprarle tipp-ex. Yo ya le había comentado a Tony antes que sería buena idea que ella se pagase la tinta, las cartulinas, el pegamento, etc., con su paga de cuatro dólares. Tony dijo: «De ninguna manera voy a bajar a la tienda ahora». Eran las seis

de la tarde y acababa de llegar a casa. «¿Cuánto cuesta?» Ella contestó: «Dos dólares». «¿Cuánto dura?» Dijo: «Seis meses», pero se lo pensó y dijo: «Cuatro meses». La verdad es que había gastado un bote entero desde principios de febrero. No siguió pidiéndolo.

Marissa estuvo haciendo sola sus deberes; llevaba trabajando toda la tarde, desde las cinco, y siguió hasta las diez.

Hablamos de salir toda la familia el fin de semana y de si debíamos o no informar a Marissa de nuestros planes para que pudiera hacer sus deberes a tiempo. Pensé que era justo avisarla de antemano, pero Tony no estaba de acuerdo. Pensó que se ajustaba demasiado al estilo de vida basado en los deberes.

Miércoles, 18

Ayer se levantó a las siete de la mañana para hacer los deberes, se preparó el desayuno y se fue a la escuela. Tony compró el tipp-ex y una revista que ella necesitaba para su trabajo. Cuando Tony llegó a casa Marissa le dio las gracias dos veces. La llevé en coche a la clase de teatro después de la escuela y cuando la recogí me contó que a todos les había dado pena que se acabara la clase y se había divertido de verdad.

Trabajó en sus deberes de seis a diez de la noche. Tony estuvo en la misma habitación, por decisión propia, la mayor parte de la tarde.

Marissa le enseñó a Tony una carta de su profesora que decía: «No hagas estos deberes porque estás un poco atascada».

He cometido un error esta mañana porque anoche me pidió que la levantara temprano por la mañana y la llamé a las siete y ella ha dicho que no le daba tiempo a desayunar.

¿Debemos darle un despertador? Tony dice que no, que tiene que aprender a irse a la cama antes si quiere levantarse temprano por la mañana. Hoy va a hablar de esto con Marissa.

Jueves, 19

Marissa hizo sus deberes frente a la tele. Michael, que también estaba allí, zarandeó el sofá donde estaba sentada y acabaron peleándose. Intervine y le dije que no debía hacer los deberes delante de la televisión. Así que se llevó los deberes a otro sitio y se acomodó en la cama de Michael. Esa noche Carolyn fue a sacar unos papeles de su cajón y descubrió que habían desaparecido. Inmediatamente supo que los había cogido Marissa. Marissa lo admitió y dijo que los había quemado, pero no lo había hecho. Dijo: «Nunca los volverás a ver». Tuvo que irse a su habitación porque Michael quería acostarse, así que le cogí algunos cuadernos y le dije que cuando me devolviera mis notas le devol-

vería sus deberes. Me replicó: «No me importan los deberes, no volverás a ver las notas». Me enfadé y le di una torta, aunque, pensándolo bien, debí haberle dado otra oportunidad para pensarlo. Sin embargo, enseguida aparecieron las notas delante de su puerta. Así que le devolví sus deberes. Después apagó la luz y se fue a la cama. Más tarde Carolyn charló con ella y Marissa la abrazó. Le di un beso de buenas noches y le dije: «Siento haberte pegado» y contestó: «Te perdono».

Carolyn también incluyó su *Declaración de Independencia*, fechada el 6 del mes siguiente:

Cuando alguien se ve ante la necesidad de resolver un problema, debe declarar las causas que le han llevado a intervenir.

Todas las personas han sido creadas iguales, con ciertos derechos como la vida, la libertad y la búsqueda de la felicidad. Cuando se da una situación en la que no se pueden satisfacer estas necesidades, la persona tiene derecho a abolir la injusticia y crear un nuevo régimen, sobre unos fundamentos que garanticen su seguridad y felicidad.

Así que, puesto que se han producido una gran cantidad de abusos, tengo el derecho y el deber de deshacerme de ellos y establecer un nuevo equilibrio. Había soportado pacientemente las órdenes de mi hija y decidí acudir a un terapeuta familiar para que me ayudara a cambiar esa situación.

Para demostrar este estado de cosas señalaré los siguientes hechos: he tenido muy poco tiempo para mí, puesto que he debido estar siempre disponible para ayudar a Marissa con sus deberes. He tenido que llevarle comida y bebida cuando la ha pedido para que ella no tuviera que interrumpir sus deberes. He tenido que comprar mucho papel ya que, en su constante afán de perfección y por sus continuas repeticiones, ha usado kilos de folios. He tenido que asumir la responsabilidad de estar atenta a que entregase sus deberes en los plazos marcados. He tenido que recoger libros tirados en el suelo. Me he pasado horas ayudando a Marissa con sus trabajos, por su afán de hacerlos a la perfección. Después del colegio he llegado a llevarla en coche a tres bibliotecas diferentes para encontrar el libro de referencia que necesitaba. Me he sentido a disgusto y tensa saliendo con Marissa, puesto que ella es incapaz de divertirse sola, se queja de que se aburre, y quiere volver a casa antes de lo que yo deseo para poder hacer sus deberes. He tenido que quedarme hasta tarde por las noches para ayudarla a hacer los deberes y levantarme temprano para consolarla cuando lloraba por no haberlos hecho. Si me sentía indispuesta, me decía que siempre estaba sintiendo pena por mí misma. He tenido que presenciar sus agresiones, intimidaciones y abusos con respecto a su hermano Michael si éste pisaba sin querer algún trabajo o si movía la silla en la que estaba sentada. He tolerado a duras pe-

nas que protestase por la comida que preparaba para ella: «No me comeré estos sandwiches. Hay migas en la bolsa donde los has metido». He tenido que oír exigencias continuas. He tenido que ver cómo todas mis peticiones recibían un «No» definitivo por respuesta. He tenido que tolerar las continuas groserías de Marissa en cuanto yo tardaba en hacer lo que me ordenaba; por ejemplo cuando llamaba a la puerta principal estando la puerta de atrás abierta y me agradecía que le abriera poniendo mala cara y diciendo: «Demasiado tarde, y a ver si vuelves a poner la llave en la repisa». He tenido que atender sus constantes peticiones de afecto, y en especial consolarla después de sus rabietas. He tenido que soportar sus correcciones cuando charlaba con mis amigos.

Por consiguiente, declaro que tengo derecho a mi propia independencia, seguridad y felicidad, y suscribo el ideal de estar más disponible para mí misma en vez de servir tanto a los demás, y así liberar a Marissa de la maldición de la perfección.

Carolyn Storey

Tal y como habíamos acordado, volvimos a reunirnos un mes más tarde. Marissa llegó con unas gafas de sol puestas y decidida a no hablar conmigo. Sin embargo, Carolyn y Tony hablaron emocionados de lo que había ocurrido desde nuestra primera entrevista. A continuación, presentamos algunos extractos de la transcripción de este encuentro:

- D. E.: ¿Y tú qué dices, Tony? ¿Qué te ha parecido la revolución? Fue una revolución corta, ¿verdad? El estilo de vida basado en los deberes fue depuesto en cosa de dos días. ¿Cómo lo has visto?
- TONY: Oh, igual que Carolyn. Me enfadé un par de veces pero, bueno, la verdad es que me enfadé mucho, pero parece que todo pasó después de un par de días y las cosas cambiaron.
- D. E.: ¿Podrías describirnoslo para que otra gente pueda observarlo?
- TONY: Me sentía muy frustrado por el hecho de que [inaudible]... Ella ha cambiado bastante.
- D. E.: ¿Podrías decirme cómo ha cambiado, para que otros padres estén sobreaviso y sean capaces de observar los mismos cambios? ¿Es su forma de comportarse o la cara que pone?
- TONY: Bueno, últimamente tiene mejor cara, es menos agresiva y acepta cosas, por ejemplo, si tú le pides que haga algo, lo acepta mucho mejor. Simplemen-

te, que en general su actitud y su comportamiento son mucho mejores.

- D. E.: Tony, ¿cómo han cambiado las cosas para ti y para Carolyn ahora que no estáis tan ocupados luchando contra el hábito de los deberes de Marissa?

TONY: Tenemos una relación mejor.

- D. E.: Debió de existir mucha tensión...

CAROLYN: Nos enfrentaba a Tony y a mí porque yo pensaba que estaba interfiriendo en mi vida cuando intentaba evitar que yo me quedara enganchada con los deberes de Marissa.

TONY: Sí, acabábamos peleándonos.

- D. E.: Creo que así es como nos domina el hábito de los deberes, dividiendo a los padres. ¿Y ya no consigues dividirlos el hábito de hacer los deberes?

CAROLYN: No estoy acostumbrada, así que me siento un poco rara. En los últimos meses nunca había tenido tiempo de escuchar a Tony. Estaba simplemente agotada.

- D. E.: ¿Te parece que Carolyn y tú estáis algo más unidos porque en cierto sentido esto os había desunido?

TONY: Sí, estamos mucho más relajados. Eso creo yo. ¿Tú que crees?

CAROLYN: Sí, mucho mejor.

- D. E.: Y dime, ¿ha sido tu Declaración de Independencia un elemento importante para tu éxito?

CAROLYN: Creo que más leerla que escribirla, porque de todas formas he estado pensando mucho en ello, así que probablemente sí lo ha sido. No sé si lo he escrito todo bien, pero creo que me ha venido bien poner por escrito todas esas cosas, todas las razones por las que acudimos a ti, simplemente recordar esas cosas.

Carolyn y Tony también me dieron, con muy buen humor, un artículo titulado «Por favor, señor... he hecho lo que he podido», escrito por Dorothy Coup, del *New Zealand Herald*. Coup escribe:

Después vienen los trabajos. ¡y cómo nos gustan a los padres los trabajos!: llevar a los niños a las bibliotecas, consultar enciclopedias y buscar información y fotos. ¿Cómo te fue con el último trabajo de tu hijo?, es un tema de conversación frecuente entre amigos con hijos en la misma clase. «Oh, saqué un sobresaliente». «Muy bien. Noso-

tros sólo sacamos un notable alto, pero es que tuve muchas reuniones esa semana.» «Bueno, le dije a Karl que pidiese un permiso de una semana porque yo estaba con gripe.» Sólo a los padres más negligentes se les ocurre dejar que sus hijos hagan solos un trabajo.

Pensaron que esto podía resultar útil a otras familias y, de hecho, así ha sido.

Llamé un mes más tarde y supe que Marissa ya no estaba preocupada por estudiar o repetir sus trabajos. No habían existido más dificultades entre ella y su hermano. A Carolyn le seguía pareciendo increíble y se lamentaba de no haber pasado a la acción antes. Marissa había dejado de quejarse por haber firmado «esa cosa», y Carolyn ya no podía recordar la última queja al respecto. La relación matrimonial había mejorado; la familia era ahora capaz de hacer excursiones y lo habían hecho dos veces en el último mes.

Varias semanas después, tras algunas discusiones, Carolyn accedió a actuar como consejera para la familia Jones. Carolyn quedó con la señora Jones y le habló de la revolución en su familia (véase Epston, 1989).

Nueve meses después Carolyn hizo este resumen:

Cuesta recordar cómo era Marissa... lo mal que estaban las cosas. Es increíble lo diferentes que son ahora. Sigue haciendo los deberes, pero no le importa si no los acaba, mientras que antes no conseguía que se fuese a la cama antes de las once y luego se levantaba llorando a las siete de la mañana. Ya no se pone nerviosa por eso. Ella y su hermano son buenos amigos ahora. Pasan bastante tiempo juntos sentados y hablando. Están así porque yo he hecho algo respecto a Marissa y porque los llevé a verle a usted. Su amistad evolucionó gradualmente. Antes, Marissa nos odiaba a su hermano y a mí, culpándome si no acababa su trabajo a tiempo. Su hermano pagaba el pato por todo. Después dirigió su resentimiento contra su padre, pero ahora ya vuelve a estar bien. Acepta las cosas en lugar de echar pestes contra mí... antes tenía que andarme con pies de plomo. Es muy, muy diferente. Está más tranquila y es más extrovertida. Ha hecho otros amigos, duerme fuera y fue a un campamento del colegio. Antes, no habría ido porque le hubiese preocupado tener que comer cosas diferentes. Antes estaba obsesionada con que yo estuviese cerca todo el tiempo. Está poniéndose al día en todos los juegos que se ha perdido durante años. Se está haciendo un ser humano normal. Es claramente más feliz; antes, estaba llena de preocupaciones, lloraba y tenía rabietas, estaba completamente agotada. Ya no es crítica consigo misma: antes, nada de lo que hacía estaba bien nunca. Ha dejado de lavarse tanto en el cuarto

de baño y de limpiar tanto sus pies y sus sandalias. Eso se acabó. Estoy encantada. Fue difícil los primeros días. Pero enseguida todo empezó a ser mucho más llevadero. Desde entonces he sido capaz de afrontar otros problemas en mi vida. Ha sido un año de limpieza. Me estaba escondiendo tras el problema de Marissa. Tenía miedo de salir porque empezó a darme patadas en público para que volviéramos a casa. Ahora es al contrario: quiere quedarse fuera.

La relación entre Tony y yo ha mejorado. Solíamos culparnos el uno al otro por los problemas de Marissa. Salgo con los amigos; antes me escondía de ellos.

Carolyn se puso en contacto con la escuela por todo lo que la preocupaba. Como resultado, el día de la entrega de premios de final de curso, Marissa fue llamada al estrado y recibió un premio especial por su «participación respetuosa en las actividades de la clase y por su atención para con los demás». Aceptó el premio con modestia.