

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

CONCLUSIÓN

He presentado hasta aquí un resumen de algunos avances recientes de la teoría social, prestando especial atención a la analogía del texto y al pensamiento de Foucault: he explicado diversas propuestas referentes a las características de una terapia que se ajusta a estas ideas; y he defendido la incorporación de los medios escritos a la terapia. Esta última propuesta no es nueva en absoluto. Hay ya bibliografía sobre el tema que aborda este aspecto. No intentaré aquí resumir esa bibliografía; los lectores que deseen consultarla pueden comenzar con el texto de Burton, «The Use of Written Productions in Psychotherapy» (1965).

Con respecto a las tradiciones oral y escrita, si bien David Eps-ton y yo no asignamos mayor jerarquía a una que a otra, ambos privilegiamos la tradición oral en nuestro trabajo. Conversamos con la mayoría de las personas que buscan nuestra ayuda, pero no les escribimos a todas, ni participamos con todas en la co-construcción de versiones escritas de nuevas historias.¹¹

Con frecuencia, la falta de tiempo limita nuestra utilización de la tradición escrita. Sin embargo, al revisar las ventajas de esta tradición, mientras escribíamos este libro, nos hemos visto obligados a cuestionar la conveniencia de organizar nuestra actividad en torno al tiempo como factor determinante.

11. Esto no siempre es así. Muchas veces hemos trabajado valiéndonos de medios literarios con personas que buscan nuestra ayuda pero se niegan a hablar con nadie, y también con aquellas que no quieren ver a persona alguna.

2. LA EXTERNALIZACIÓN DEL PROBLEMA¹

La «externalización» es un abordaje terapéutico que insta a las personas a cosificar y, a veces, a personificar, los problemas que las oprimen. En este proceso, el problema se convierte en una entidad separada, externa por tanto a la persona o a la relación a la que se atribuía. Los problemas considerados inherentes y las cualidades relativamente fijas que se atribuyen a personas o relaciones se hacen así menos constantes y restrictivos.

Yo [M.W.] inicié mis intentos sistemáticos en este sentido hace aproximadamente 10 años. Estas primeras aproximaciones tuvieron lugar predominantemente en el contexto del trabajo con familias que acudían a terapia por problemas identificados en los hijos. Algunos aspectos de este trabajo han sido ya presentados anteriormente (por ejemplo, White, 1984, 1985, 1986a, c).

La externalización de los problemas de los niños resultaba muy atractiva para estas familias. A pesar de que habitualmente el problema se definía como algo interno al niño, todos los miembros de la familia se veían afectados por él, y a menudo se sentían desbordados, desanimados y derrotados. Consideraban la persistencia del problema y sus fracasados intentos de resolverlo como un descrédito para ellos mismos y/o para sus relaciones. La persistencia del problema y el fracaso de las medidas correctivas servían para confirmar, a los ojos de los miembros de la familia, la existencia de diversas características personales y relacionales negativas. Así, era frecuente que cuando los miembros de estas familias explicaban los problemas por los que solicitaban terapia, presentaran lo que yo denominé una «descripción saturada por el problema» de su vida fa-

1. Este capítulo apareció originalmente en el *Dulwich Center Newsletter*, verano de 1988-1989.

miliar. En otro lugar, apoyándome en la analogía del relato o del texto, he planteado esta «descripción saturada por el problema» como un «relato dominante de la vida familiar» (White, 1988, 1989).

Al ayudar a los miembros de la familia a separarse y separar sus relaciones del problema, la externalización abría la posibilidad de que se describieran a sí mismos y a sus relaciones desde una perspectiva nueva, no saturada por el problema; permitía el desarrollo de una historia alternativa de la vida familiar, más atractiva para los miembros de esa familia. Desde esta nueva perspectiva, las personas eran capaces de descubrir «hechos» acerca de sus vidas y relaciones que anteriormente, desde el relato saturado por el problema, no estaban en condiciones de percibir, ni siquiera vagamente; «hechos» que contradecían este relato y proporcionaban los núcleos para la generación de nuevas historias. E, invariablemente, en este proceso se resolvía el problema del niño.

Las respuestas altamente positivas a estos primeros intentos sistemáticos de que las familias externalizaran sus problemas me llevó a ampliar esta práctica a una amplia gama de problemas presentados. A lo largo de mis trabajos posteriores con este enfoque, he observado que la externalización de los problemas ayuda a las personas en su lucha contra los mismos, y he llegado a la conclusión de que, entre estas cosas, este abordaje:

1. Hace disminuir los conflictos personales más estériles incluyendo las disputas en torno a quién es responsable del problema.
2. Combate la sensación de fracaso que aparece en muchas personas ante la persistencia del problema pese a sus intentos de resolverlo.
3. Allana el camino para que las personas cooperen entre sí, se unan en una lucha común contra el problema y logren sus traerse a su influencia.
4. Abre nuevas posibilidades de que las personas actúen para apartar sus vidas y relaciones de la influencia del problema.
5. Permite a las personas afrontar de un modo más desenfadado, más eficaz y menos tenso problemas que parecían «terriblemente serios».
6. Ofrece opciones de diálogo, y no de monólogo, sobre el problema.

En el contexto de las prácticas asociadas a la externalización de problemas, no son la persona ni la relación las que constitu-

yen el problema. Es el problema lo que es el problema, y por tanto la relación de la persona con él se convierte en el problema.

Como hemos visto en el capítulo 1, los relatos que las personas realizan acerca de sus vidas no sólo determinan el significado que atribuyen a sus vivencias, sino que también determinan qué aspectos de la experiencia vivida seleccionan para asignarles un significado. Como sostiene Bruner (1986a), no es posible que estas narraciones abarquen toda la riqueza de nuestra experiencia.

(...) la experiencia vital es más rica que el discurso. Las estructuras narrativas organizan y dan significado a la experiencia, pero siempre hay sentimientos y experiencias vividas que el relato dominante no abarca del todo (pág. 143).

Puesto que las historias que crean las personas sobre sus vidas determinan tanto la atribución de significado a sus vivencias como la selección de los aspectos de la experiencia que van a expresarse, se sigue que estos relatos son constitutivos o moldeadores de la vida de las personas. Las vidas y relaciones de las personas se desarrollan a medida que vivimos o representamos estas historias.

A partir de la analogía del texto pueden postularse varios presupuestos acerca de la experiencia que las personas tienen de los problemas. Aquí partiré del presupuesto general de que cuando las personas experimentan problemas por los que van a terapia, a) las narraciones con las que están relatando su vivencia y/o en las que otros están contando su experiencia no representan suficientemente su experiencia vivida, y b) en este caso habrá aspectos significativos y vitales de su experiencia que contradigan estas narraciones dominantes.

La externalización del problema permite a las personas separarse de los relatos dominantes que han estado dando forma a sus vidas y sus relaciones. Al hacerlo, recuperan la capacidad de identificar aspectos previamente ignorados, pero cruciales, de la experiencia vivida, aspectos ignorados que no podrían haberse predicho a partir de la lectura del relato dominante. Por tanto, siguiendo a Goffman (1961), he llamado a estos aspectos de la experiencia «acontecimientos extraordinarios» (White, 1987, 1988).

Cuando se identifican acontecimientos extraordinarios, puede estimularse a las personas a que desarrollen nuevos significados en relación con ellos. Esto requiere que los acontecimientos extraordinarios pasen a formar parte de una historia alternativa de la vida de la persona. He denominado «relato extraordinario» a esta historia

alternativa y he elaborado un modo de plantear preguntas que alienen a las personas a localizar, generar o resucitar historias alternativas que «expliquen» los acontecimientos extraordinarios. Otras preguntas llevan a las personas a investigar qué indican estos nuevos datos acerca de los atributos y cualidades de ellas mismas y de sus relaciones. Al tomar en consideración estas preguntas y responderlas, las personas obtienen «redescripciones extraordinarias» y nuevas de sí mismas y de sus relaciones (White, 1988). Las preguntas de redescripción pueden también ayudar a las personas a revisar su relación consigo mismas (por ejemplo: «¿Cómo crees que estos nuevos descubrimientos podrían afectar a tu actitud hacia ti mismo?»), a revisar su relación con otras personas (por ejemplo: «¿Cómo podría este descubrimiento afectar a tu relación con...?»), y a revisar su relación con los problemas (por ejemplo: «Al negarte a colaborar de esta forma con el problema, ¿lo estás haciendo aumentar o disminuir?»).

Entonces se pueden introducir preguntas que inviten a las personas a profundizar en la aplicación de estas historias alternativas. Estas preguntas llevan a investigar algunas de las «posibilidades extraordinarias» y nuevas que suelen acompañar a los relatos extraordinarios y a las redescripciones extraordinarias de las personas y sus relaciones (White, 1988). Se puede ampliar aún más el alcance de estas historias alternativas planteando preguntas que inviten a las personas a identificar y reunir a un público ante el que crear nuevos significados vitales. He llamado a estas preguntas «preguntas de difusión extraordinaria» (White, 1989).

Creo que la terapia inspirada en la externalización de problemas facilita la «re-escritura» (Myerhoff, 1986) de vidas y relaciones. A continuación se describen algunas de las prácticas asociadas a la externalización de problemas. Si bien los detalles aparecen bajo diferentes encabezamientos, el lector podrá advertir que muchos de ellos aparecen simultáneamente en distintos apartados.

PREGUNTAS DE INFLUENCIA RELATIVA

He constatado que el proceso de entrevista que denomino «preguntas de influencia relativa» (White, 1986a) es especialmente eficaz a la hora de ayudar a las personas a externalizar su problema. Este proceso se pone en marcha al inicio de la primera entrevista, consiguiendo que las personas se involucren inmediatamente en la tarea de separarse del problema.

Las preguntas de influencia relativa se componen de dos conjuntos de preguntas. El primero anima a las personas a trazar el mapa de la influencia del problema sobre sus vidas y relaciones. El segundo las insta a describir su propia influencia sobre la «vida» del problema. Al invitar a las personas a revisar los efectos que el problema tiene sobre sus vidas y relaciones, las preguntas de influencia relativa les ayudan a tomar conciencia de su relación con el problema y a describirlo. Esto las arranca de un mundo fijo y estático, un mundo en el que los problemas son intrínsecos a las personas y las relaciones, y las introduce en un universo de experiencia, en un mundo de fluctuaciones. En él, las personas encuentran nuevas posibilidades de acción afirmativa y nuevas oportunidades para actuar con flexibilidad.

Describir la influencia del problema

Se introducen preguntas que animan a las personas a rastrear la influencia del problema sobre sus vidas y relaciones. Estas preguntas ayudan a identificar la esfera de influencia del problema, que puede abarcar el ámbito conductual, emocional, físico, interaccional y actitudinal.

Así se identifica la descripción saturada por el problema de la vida familiar, una descripción mucho más extensa que la que se ofrece habitualmente del problema «en sí», en vez de restringir la investigación de los efectos del problema en varias áreas de intersección: entre el problema y diversas personas, y entre el problema y diferentes relaciones. Esto abre un campo muy amplio para la posterior búsqueda de acontecimientos extraordinarios y para las posibilidades de una acción afirmativa. Se pueden emprender acciones positivas en cualquiera de estos planos. Esto ofrece a todas las personas relacionadas con el problema la posibilidad de experimentar una nueva sensación de agencia personal.

Para ilustrar cómo «describir la influencia del problema» he elegido un caso de encopresis. Creo que es un ejemplo adecuado, por cuanto muchas de las prácticas que presento en este artículo han tenido su origen en mi trabajo con familias en las que algún niño tenía una historia de encopresis persistente e incesante.

Nick, de seis años, vino acompañado de sus padres, Sue y Ron.² Tenía una larga historia de encopresis que se había resistido a todos

2. Para preservar la intimidad de las personas, todos los nombres son ficticios.

los intentos de ponerle fin, incluyendo los que habían llevado a cabo diversos terapeutas. Raro era el día sin un «accidente» o «incidente», lo que habitualmente significaba que Nick se lo «hacía todo» en los calzoncillos.

Para empeorar aún más las cosas, Nick había intimado con la «caca». La caca se había convertido en su compañero de juegos. «Pintaba» con ella en las paredes, embadurnaba los cajones, hacía bolitas y las metía en tazas y armarios, e incluso había llegado a pegarla debajo de la mesa de la cocina. Además, no era raro que Ron y Sue encontraran ropa sucia escondida en diferentes sitios de la casa, o que apareciera caca en diversos rincones, o metida en los desagües de la ducha y del fregadero. La caca incluso se había acostumbrado a acompañar a Nick a la bañera.

En respuesta a mis preguntas sobre la influencia que la caca tenía sobre las vidas y relaciones de los miembros de la familia, descubrimos que:

1. La caca estaba arruinando la vida de Nick, ya que le aislaba de otros niños e interfería en sus actividades escolares. Al llenar su vida, la caca ensombrecía su futuro e impedía que tanto él como los demás supieran el tipo de persona que era realmente. Por ejemplo, su capa de caca empañaba su imagen, y hacía difícil que otros vieran lo inteligente e interesante que era.
2. La caca estaba hundiendo a Sue en la desdicha, haciéndole dudar de su capacidad como madre y de su aptitud general como persona. Le abrumaba de tal forma que se sentía desesperada y a punto de «darse por vencida». Su futuro como madre estaba ensombrecido por la desesperanza.
3. La intransigencia de la caca avergonzaba profundamente a Ron. Esta vergüenza ejercía el efecto de aislarle de amigos y familiares. No era el tipo de problemas que se sintiera capaz de comentar con sus compañeros de trabajo. Además, la familia vivía en una comunidad de granjeros relativamente aislada y pequeña, con lo que las visitas de amigos y parientes exigía habitualmente que hicieran noche en la casa. Esto se había convertido en una tradición. Puesto que resultaba muy probable que durante estas visitas se produjeran «accidentes» e «incidentes», a Ron le resultaba embarazoso seguir esta tradición. Por otra parte, siempre se había considerado una persona abierta, y le era difícil hablar con otras personas y a la vez mantener el «terrible» secreto.
4. La caca estaba afectando de diversas formas a todas las rela-

ciones de la familia. Por ejemplo, se había interpuesto como un muro entre Nick y sus padres. La relación entre él y su madre se había vuelto bastante tensa, y había perdido buena parte de su alegría. Y la relación entre Nick y Ron se había resentido considerablemente a causa de la tiranía de la caca. Además, como la frustración que sentían con respecto a los problemas de su hijo pasaba siempre al primer plano en las conversaciones entre Roy y Sue, la caca tenía una gran repercusión en su relación de pareja, dificultando que se prestaran atención el uno al otro.

Describir la influencia de las personas

Una vez que se ha obtenido una descripción de la esfera de influencia del problema, puede plantearse un segundo conjunto de preguntas, preguntas que invitan a los clientes a describir su propia influencia, así como la influencia de sus relaciones, sobre la «vida» del problema. Estas preguntas generan información que contradice la descripción saturada por el problema de la vida familiar, y ayuda a las personas a identificar su competencia y sus recursos ante la adversidad.

Normalmente, a las personas les cuesta encontrar ejemplos de su propio influjo sobre la vida del problema. Esto sucede sobre todo cuando han sufrido durante mucho tiempo un problema aparentemente intratable que ha interferido en sus vidas y sus relaciones. Sin embargo, a estas alturas, la identificación de la influencia del problema ha preparado el terreno para la identificación de la influencia de las personas. Al externalizar el problema, el primer conjunto de preguntas ha ayudado a las personas a separarse del problema, y a revisar su relación con él. Por tanto, están menos paralizadas por el problema y menos limitadas en su percepción de los eventos que lo rodean. Esto facilita el descubrimiento de acontecimientos extraordinarios.

Y, tal y como he señalado antes, el hecho de rastrear los efectos del problema en diferentes planos —entre el problema y las diversas personas, y entre el problema y las distintas relaciones— abre un campo enorme para la búsqueda e identificación de acontecimientos extraordinarios. Por consiguiente, al describir su influencia sobre la vida del problema, los clientes no se ven obligados a centrarse tan sólo en la relación entre el problema y la persona, o en la relación en la que se considera que se basa el problema.

Para que la nueva información sobre los «hechos» hasta entonces ignorados contradiga de forma eficaz la descripción saturada por el problema, esta información debe ser relevante para las personas implicadas. Sólo si es significativa constituirá un acontecimiento extraordinario para ellas. La descripción previa de cómo repercute el problema facilita la atribución de esta relevancia. Cualquier información nueva sobre la influencia de las personas contrastará claramente con la descripción previa. Por ejemplo, sólo después de haber descrito la influencia de la anorexia nerviosa sobre su vida y sus relaciones, pudo una joven apreciar la gran importancia que tenía el hecho de que no hubiera permitido que el problema la aislara de sus amigos.

Cuando investigamos la influencia que los miembros de la familia ejercían sobre lo que habíamos llamado la «Caca Traicionera» descubrimos que:

1. Aunque la Caca Traicionera siempre intentaba engañar a Nick para que jugara con ella, el niño podía recordar varias ocasiones en las que no había permitido que la Caca Traicionera le «engatusara». En esas ocasiones, Nick podía haberse prestado a «embadurnar», «pintar» o «pegar», pero se había negado. No se había dejado engañar.
2. En cierta ocasión, hacía muy poco tiempo, la Caca Traicionera pudo haber desesperado aún más a Sue, pero ésta se había resistido y había puesto música en vez de dejarse llevar. Además, se había negado a poner en duda su valía como madre y como persona.
3. Ron no pudo recordar ninguna ocasión en la que hubiera evitado que la vergüenza que le producía la Caca Traicionera le aislara de los demás. Sin embargo, una vez que se identificó lo que la Caca Traicionera exigía de él, pareció interesado en desafiarla. Ante mi curiosidad por saber cómo podría rebelarse ante las demandas de la Caca Traicionera, dijo que podría intentar revelar el «terrible» secreto a un compañero de trabajo. (Esta intención constituye un acontecimiento extraordinario, por cuanto no se podía predecir a partir de la lectura de la historia, saturada de problemas, de la vida familiar.)
4. Hubo ciertas dificultades para identificar de qué forma repercutían las relaciones familiares sobre la Caca Traicionera. Sin embargo, tras comentarlo algo más, quedó claro que había aspectos de la relación entre Sue y Nick que ella pensaba que podía seguir disfrutando, que Ron seguía intentando mantener su

relación con Nick, y que Nick opinaba que la Caca Traicionera no había destruido todo el amor que había entre él y sus padres.

Tras identificar la influencia de Nick, Sue y Ron sobre la vida de la Caca Traicionera, introduje ciertas preguntas para que construyeran significados en torno a estos ejemplos, de forma que pudieran «re-escribir» sus vidas y sus relaciones.

¿Cómo habían conseguido enfrentarse eficazmente al problema? ¿Qué indicaba esto acerca de sus cualidades como personas y acerca de las relaciones existentes entre ellos? ¿En qué cualidades se estaban apoyando para conseguir estos logros? ¿Les transmitían estos éxitos alguna idea acerca de los pasos que podían dar para rescatar sus vidas de las garras del problema? ¿De qué forma iba a repercutir en su relación con el problema saber lo que sabían ahora?

Respondiendo a estas preguntas, Nick llegó a la conclusión de que estaba dispuesto a evitar que la Caca Traicionera siguiera siendo más lista que él, y que ya no se dejaría engañar para jugar con ella. Sue tuvo algunas nuevas ideas sobre cómo negarse a que la Caca Traicionera le amargara la vida, y Ron dijo que estaba dispuesto a correr el riesgo de hablarle a un colega de sus problemas con la Caca Traicionera.

Volví a ver a esta familia dos semanas más tarde. Durante ese período, Nick sólo había tenido un accidente de poca importancia, que describieron como una pequeña mancha. Tras nueve días, la Caca Traicionera había tratado de volver a ganarse su confianza, pero Nick se había mantenido firme. Le había dado una lección a la Caca Traicionera: no iba a permitir que volviera a echar a perder su vida. Describió cómo había evitado que la Caca Traicionera le engañara para volver a jugar con ella y dijo que creía que la caca ya no llenaba su vida y que ya se contemplaba a sí mismo tal y como era. Estaba muy locuaz, se sentía más feliz y más fuerte y era más activo. La Caca Traicionera había sido una mala compañía y Nick había hecho bien en recuperar su vida para sí mismo.

Sue y Ron también se habían hecho fuertes en su decisión de no prestarse a las exigencias de la Caca Traicionera. Sue había empezado a ir sola al servicio más a menudo, especialmente cuando la Caca Traicionera le ponía las cosas difíciles, y se «había puesto dura» para demostrarle que ya no iba a poder con ella tan fácilmente.

Ron se había arriesgado, rebelándose contra el aislamiento que le imponía la Caca Traicionera. Había hablado con un par de colegas sobre su problema. Le habían escuchado respetuosamente, y habían ofrecido algunas ideas. Una hora más tarde, uno de ellos había vuelto y le había confesado que había tenido un problema parecido con uno de sus hijos. Tuvieron una larga conversación, que aumentó su amis-

tad. Y sin esa «mancha» sobre la vida de Nick, Ron había descubierto que «se podía hablar» con su hijo.

Invité a la familia a reflexionar y especular sobre qué les decían estos sucesos acerca de sus cualidades y acerca de las relaciones existentes entre ellos. También les animé a plantearse qué sugerían estos hechos sobre su relación actual con la Caca Traicionera. Durante esta conversación, los miembros de la familia identificaron nuevas medidas que podían tomar para rechazar las provocaciones de la Caca Traicionera.

Volvimos a vernos una tercera vez tres semanas más tarde, y descubrí que todos habían dado nuevos pasos para dejar atrás a la Caca Traicionera, para asegurarse de que la pondrían en su sitio. Nick había hecho nuevas amistades y se había puesto al día en la escuela, y la familia había pernoctado varias veces en casa de amigos. Sue estaba superando bien sus sentimientos de culpabilidad. Esto se había visto facilitado en cierta medida por el hecho de que ella y Ron habían hablado mucho con otros padres sobre las dificultades y tribulaciones que conlleva tener hijos. De este modo, habían comprobado que no eran los únicos que tenían dudas sobre sus aptitudes como padres.

Diseñamos entonces algunos planes para el caso de que la Caca Traicionera intentara volver y engañar de nuevo a Nick. Un mes más tarde entrevisté de nuevo a la familia para hacer una revisión. En el seguimiento a los seis meses, Nick iba muy bien. Sólo había manchado algo sus calzoncillos en una o dos ocasiones. Tenía más confianza en sí mismo y las cosas iban aún mejor con los amigos y en el colegio. Todo el mundo estaba encantado con sus progresos.

CÓMO DEFINIR EL PROBLEMA QUE SE DEBE EXTERNALIZAR

En las prácticas asociadas a la externalización del problema se da especial importancia a la descripción que los clientes hacen del mismo y de sus efectos sobre sus vidas y relaciones. Una vez descrito el problema, su externalización se desprende de forma «natural» de esta descripción de sus repercusiones. Esta externalización se ve luego reforzada al investigar la influencia de las personas sobre la vida del problema.

A menudo, las personas dan definiciones comunes y generales de los problemas que les preocupan. Sin embargo, los detalles acerca de los efectos del problema o de cómo los vive cada persona son siempre únicos. Por tanto, a no ser que se realice en términos muy generales, no es posible predecir los efectos del problema antes de hablar con las personas afectadas.

Las definiciones del problema que ofrecen los clientes pueden ser bastante específicas y conductuales (por ejemplo: «Tiene rabietas cuando...») o más bien generales (por ejemplo «Tenemos un problema de comunicación»). En otros casos, los clientes pueden tener dificultades para concretar una definición del problema que se ajuste a la vivencia que tienen de él. En estas ocasiones puede ser útil que la terapeuta* ofrezca varias posibles definiciones del problema y luego compruebe con el cliente si algunas de ellas recogen adecuadamente su experiencia.

Tal y como sucede en cualquier enfoque terapéutico, es importante que los terapeutas no hagan generalizaciones acerca de las situaciones, sino que tengan en cuenta las características específicas de cada circunstancia y prevean las consecuencias más probables de una determinada línea de acción. Esto exige un cierto grado de «conciencia» por parte del terapeuta, y para no contribuir sin querer a la opresión que padece la persona, esa conciencia requiere valorar adecuadamente la situación, es decir, valorarla en el nivel de las relaciones. Esa conciencia conduce a que la terapeuta no plantee externalizar problemas como la violencia y el abuso sexual. Cuando se identifican problemas de este tipo, el terapeuta tenderá más bien a fomentar la externalización de las actitudes y creencias que parecen imponer la violencia, así como las estrategias que mantienen subyugadas a las personas, por ejemplo, la imposición del secreto y del aislamiento.

Fluidez y evolución de la definición

Aunque la definición externa del problema puede mantenerse constante a lo largo de la terapia, es más común que sea fluida y evolucione a lo largo del tiempo. Esto sucede especialmente cuando a los clientes les ha costado encontrar términos descriptivos que representen adecuadamente su vivencia del problema. La evolución de la definición del problema puede verse considerablemente facilitada por las preguntas de influencia relativa. A continuación se ofrece un ejemplo de cómo esta forma de hacer preguntas contribuye a que evolucione la definición externalizada del problema.

Marjorie, una madre sola con dos hijos de diez y once años, vino a terapia por lo que denominó «rabietas en la familia». Cuando se le pi-

* En la traducción se emplean al azar el género masculino y el femenino. [T.]

dió que aclarara esta definición, afirmó que pensaba que todos, incluyéndola a ella misma, manifestaban sus frustraciones en forma de rabietas.

Ante la pregunta de cuáles eran los efectos de esas rabietas sobre su vida, Marjorie contestó que la hacían evitar los conflictos con sus hijos. Preguntada por el efecto que tenía la evitación de conflictos sobre la relación con sus hijos, se dio cuenta de repente de que ello la estaba obligando a renunciar a sus derechos. ¿Significaba esto que a menudo sentía que no la tomaban en serio? «¡Sí!», exclamó.

Cuando se le preguntó qué era lo que la convertía en vulnerable a las invitaciones de los demás a portarse como una persona a la que no se toma en serio, la «culpa» apareció como el candidato más probable. Entonces se exploró más a fondo el efecto de la culpa sobre su vida. De este modo, la culpa se había convertido en una nueva definición externa del problema, una definición que tenía sentido para ella y abarcaba aspectos vitales de su experiencia.

A continuación se identificaron diversos aspectos de la influencia que ejercía Marjorie sobre la vida de la culpa. Se la animó a que construyera significados nuevos respecto a estos acontecimientos extraordinarios, y Marjorie empezó a dar pasos para aumentar su propia influencia rebelándose contra los efectos de la culpa y anunciando que renunciaba a ella. En cuanto a los hijos, se descubrió que la culpa conseguía que muchas veces no tomaran en serio a su madre. Sin embargo, se identificaron varias ocasiones en las que los chicos habían rechazado esta posibilidad. La familia volvió rápidamente a adueñarse de sus vidas y relaciones.

De lo específico a lo general

A veces, cuando los clientes dan una definición muy concreta del problema, puede ser útil animarles a construir una definición externa más general. De esta forma se amplía el campo para la identificación de la influencia del problema y para el descubrimiento de acontecimientos extraordinarios.

El siguiente caso ilustra algunos de los beneficiosos resultados que se obtienen al convertir en más generales las definiciones externas de los problemas.

La familia Smith vino a mi consulta para tratar de su hija de siete años, Mary, que tenía desde hacía mucho tiempo un «problema para dormirse». Para los padres, James y Rachel, el problema estaba

resultando agotador. Habían hecho intentos exhaustivos para solucionarlo, sin tener «ni pizca» de éxito. Estos intentos incluían consultar libros, solicitar ayuda profesional y asistir a una escuela de padres.

Rachel y James habían comprobado que la única forma viable de controlar la situación era que uno de ellos se sentara junto a Mary y le diera seguridad cogiéndola de la mano hasta que se durmiese. A menudo este proceso duraba más de hora y media, y a veces hasta dos horas y media. Rachel y James ya no sabían qué hacer.

Puesto que ni Rachel, ni James ni Mary pudieron recordar ninguna ocasión en la que ésta se hubiera dormido sola, parecía improbable que hubiera ejemplos significativos de su influencia en el restringido campo acotado por esta definición tan limitada y concreta del problema. Por eso introduje preguntas que fomentaran la definición de un problema externo más general y la identificación del campo más amplio de influencia del problema.

Puesto que el problema de sueño hacía que Mary dependiera de sus padres para que le dieran seguridad, ¿qué efecto pensaban Rachel y James que esto estaba ejerciendo sobre la vida de Mary en general? Tras un poco de discusión, la «inseguridad» apareció como una definición externa más general del problema. ¿Aparte del problema del sueño, qué otros efectos estaba ejerciendo la inseguridad en la vida de Mary? Rachel comentó que la inseguridad impedía que Mary se enfrentara directamente a cualquier conflicto que pudiera tener con otros niños. En caso de conflicto, corría hacia el adulto más próximo, visiblemente angustiada y con necesidad de que la tranquilizaran y le dieran confianza. Esto tendía a suceder más a menudo cuando Rachel y James estaban presentes. Al investigar los efectos de esta «inseguridad» sobre la vida de Rachel y James y sobre su relación con Mary, se descubrió que les obligaba a intervenir en estas disputas a favor de Mary.

Al revisar la influencia de los miembros de la familia sobre la inseguridad, pregunté si alguien podía recordar alguna ocasión en la que Mary pudiera haber dejado que la inseguridad la llevara a pedir ayuda a sus padres y en la que, sin embargo, se hubiera valido por sí misma. Inmediatamente, Rachel se acordó de un ejemplo reciente en el que había obser-

3. Aunque se identificó rápidamente un ejemplo de la influencia de Mary en la vida de la inseguridad, este ejemplo no era esencial para el progreso de la terapia. Alternativamente, se podía haber identificado un ejemplo de la influencia de los padres sobre la vida de la inseguridad. Recientemente, trabajando con otra familia en la que una hija tenía problemas similares, no se pudo encontrar inmediatamente ningún ejemplo de la influencia de la muchacha en la vida de la inseguridad, pero sí evidencias de la negativa de los padres a cooperar con las órdenes de la inseguridad. En esa

vado cómo Mary resolvía sus problemas con otro niño por su cuenta en vez de correr hacia su madre para que le sacara las castañas del fuego.³

Esto abrió la puerta a la introducción de preguntas que estimularan la generación de nuevos significados. ¿También había observado esto Mary? No lo había observado. ¿Cómo pensaba que lo había hecho? ¿De qué manera se había preparado para semejante cambio? ¿Cómo se sentía sabiendo que ahora era una auténtica «solucionadora» de problemas? ¿Qué quería decir eso acerca de sus aptitudes? También pedí la opinión de los padres sobre estas cuestiones, y las respuestas crearon una nueva descripción de la competencia de Mary y de su capacidad para darse seguridad a sí misma.

Mary estaba segura de preferir este «nuevo retrato» de sí misma como persona antes que el «retrato antiguo». ¿Qué indicaba esto acerca de su disposición a dar nuevos pasos que alejaran su vida de la inseguridad? ¿Y de qué forma iban estos nuevos conocimientos sobre la capacidad de su hija a ayudar a Rachel y a James a desafiar a los efectos que ejercía la inseguridad sobre sus relaciones con la niña? Se comentaron diversas posibilidades en respuesta a estas preguntas, y durante las seis semanas siguientes, la capacidad de Mary para auto- tranquilizarse evolucionó hasta el punto de que empezó a insistir en irse a dormir sola.

De definiciones «expertas» a definiciones «populares»

A veces, las personas definen su problema en términos basados en el «conocimiento experto». Esto sucede cuando se las ha animado a emplear «clasificaciones científicas» para describir sus preocupaciones. Estas retranscripciones de las definiciones de los problemas los descontextualizan y, por lo tanto, disminuyen las opciones de que disponen las personas para intervenir en la «vida» de estos problemas. No proporcionan definiciones desde las que puedan revisar su relación con el problema, ni dejan lugar para definiciones que permitan identificar acontecimientos extraordinarios. Por consiguiente, estas retranscripciones a menudo disminuyen las posibilidades de que las personas experimenten una sensación de agencia personal.

ocasión, habían exigido a su hija que confiara en sí misma. Se ayudó a la familia a generar significados en relación con este acontecimiento extraordinario, y antes del final de la sesión la muchacha se mostró contenta de que en esa ocasión los padres se hubieran puesto de su parte y en contra de la inseguridad.

Con frecuencia es importante estimular a los clientes para que construyan definiciones alternativas de los problemas; definiciones más relevantes para su experiencia y que les permitan abordar de forma más adecuada sus preocupaciones inmediatas. El siguiente ejemplo muestra cómo se llegó a una definición externa del problema que resultó relevante para la vivencia de los miembros de la familia afectados.

Jim vino acompañado de sus preocupados padres. Unos siete años antes se le había diagnosticado «esquizofrenia». El señor y la señora Brown estaban cada vez más preocupados por el grado en que Jim dependía de ellos. Estaba totalmente aislado y mostraba poco interés por cambiar la vida que llevaba. A las preguntas de sus padres de por qué no hacía algo con su vida solía responder: «Es la esquizofrenia».

Pregunté a Jim si tenía algún tipo de preocupaciones respecto a cómo le iban las cosas, y dijo que no. Preguntado sobre lo que pensaba acerca de su situación actual, dijo que tenía «esquizofrenia, y eso es todo».

Entonces pedí al señor y a la señora Brown que describieran el efecto de la esquizofrenia sobre las vidas y las relaciones de los miembros de la familia. En cuanto a la vida de Jim, pensaban que la esquizofrenia le estaba haciendo adoptar malos hábitos. Les pedí que me explicaran estas costumbres y después que me dieran algunos ejemplos sobre sus efectos. Resumí diciendo: «Así que estos hábitos que la esquizofrenia está enseñando a Jim le están convirtiendo en un simple prisionero de su propia vida».

Me dirigí a Jim y le pregunté si pensaba que esto era cierto. Me dijo que no lo sabía. Entonces le pregunté: «Si fuera verdad que estos hábitos te están convirtiendo en un simple prisionero y que te impiden controlar tu propia vida, ¿te preocuparía esto?». «Sí, me preocuparía», contestó. «¿Por qué te preocuparía?» repliqué. Al responder a esta pregunta y a las siguientes, Jim empezó a identificar y clarificar sus propias preocupaciones y cómo vivía diversos problemas. También empezó a desafiar los efectos empobrecedores que estos problemas ejercían sobre su vida.

Facilitar una definición mutuamente aceptable del problema

En ocasiones, cuando las familias o parejas van a terapia, sus miembros están en desacuerdo en cuanto a la definición del problema. Estas disputas hacen que les resulte difícil cooperar en cual-

quier intento de desafiar los efectos que los problemas ejercen sobre ellos. En estas circunstancias, la externalización puede establecer una definición mutuamente aceptable del problema, facilitando la creación de condiciones en las que las personas pueden trabajar juntas de forma eficaz para resolver sus dificultades. En otro lugar he proporcionado diversos ejemplos de esta potencialidad propia de la externalización de problemas (por ejemplo, White, 1984, 1986c).

Esta faceta de la externalización del problema es especialmente importante cuando se trabaja con parejas en conflicto y con familias de adolescentes rebeldes.

John y Wendy concertaron una cita con la intención de abordar las preocupaciones que les producía la «irresponsabilidad» de su hijo. Joe, de 16 años, había obedecido, con cierta resistencia, a sus deseos de que les acompañara. Sin embargo, no estaba de acuerdo en el hecho de que sus padres tuvieran razones para preocuparse por él. En realidad, la decisión de John y Wendy de concertar la cita había confirmado lo que para él era el único problema: que sus padres le «regañaban» y le «agobiaban» demasiado.

Tratando de obviar esta discusión improductiva acerca de cómo debía definirse el problema, pregunté a John y Wendy qué creían que podría pasar si las cosas no cambiaban. Respondieron explicando lo ansiosos que se sentían por el futuro de Joe. Les pregunté entonces de qué forma esta ansiedad organizaba su relación con Joe. Les llevaba a vigilarle más de cerca y de diversas maneras hacía que centraran sus vidas en la de él. «¿Qué efecto tenía esta ansiedad sobre la vida de Joe?»

Joe se unió pronto al espíritu de esta investigación. Señaló que esta ansiedad respecto a su futuro le estaba presionando y le dificultaba vivir su propia vida. ¿Era esto un problema para él? Sí, lo era. ¿No le gustaba que le vigilaran? No. ¿Le interesaría unirse a sus padres contra esa ansiedad y los efectos que ejercía sobre su relación? Sí.

Establecer una definición mutuamente aceptable de un problema externo había sentado las bases de un trabajo en común. Wendy, John y Joe colaboraron para acabar de identificar el efecto de la ansiedad sobre sus vidas y relaciones, y al describir su influencia sobre la ansiedad, descubrieron varios acontecimientos extraordinarios. Uno de ellos era una iniciativa que Joe había tomado hacía poco para reducir la inseguridad de sus padres acerca de su futuro. Se inició la construcción de significados en torno a los acontecimientos extraordinarios, y Joe, John y Wendy empezaron a explorar nuevas opciones para intervenir en sus vidas y en sus relaciones.

ACONTECIMIENTOS EXTRAORDINARIOS

En el caso de la familia cuyos miembros estaban organizados en torno a la Caca Traicionera, se identificaron acontecimientos extraordinarios en la mayoría de las relaciones entre el problema y las relaciones entre los miembros de la familia. Sin embargo, a menudo es difícil identificar acontecimientos extraordinarios en todas estas intersecciones y, aunque es útil, no es imprescindible conseguirlo. Sólo es necesario identificar un acontecimiento extraordinario para iniciar la construcción de nuevos significados.*

Y, aunque resulta útil que todas las personas que mantienen una relación con el problema participen activamente en esta generación de nuevos significados, no es tampoco una condición necesaria. Si hay una persona que participa activamente en este proceso, y si esta persona es capaz de rechazar todas las invitaciones que, sin darse cuenta, le hacen los demás para que coopere con ellos en el mantenimiento del problema, entonces el problema quedará significativamente mitigado.

Una vez que se han establecido los efectos del problema, resulta más fácil que los clientes especifiquen su propia influencia sobre él. En el ejemplo citado más arriba, se averiguó que la Caca Traicionera estaba hundiendo a Sue en la desesperación. Después se investigó qué significaba esa desesperación para Sue. Más tarde, cuando introduje preguntas que incitaban a los miembros de la familia a describir su propia influencia, Sue fue capaz de identificar una ocasión en la que la Caca Traicionera no había ejercido ese efecto sobre ella. Los detalles acerca de las repercusiones del problema ayudan a la terapeuta a ser concreta en la formulación de estas preguntas.

Acontecimientos extraordinarios pasados

Los acontecimientos extraordinarios pueden identificarse mediante una revisión histórica de la influencia de las personas sobre

* Esta idea está en consonancia con el presupuesto fundamental de la terapia breve, acerca de que es suficiente un pequeño cambio para iniciar transformaciones mayores en el resto del sistema. En el caso de los «acontecimientos extraordinarios», un único «hecho» (significado) de este tipo puede ser suficiente para hacer que se resquebraje la visión monolítica que los clientes suelen tener de su situación («Nunca consigo... «Siempre estoy...»), permitiendo así que aparezcan «fisuras» en las que se puede ir construyendo una realidad alternativa. [T.]

el problema. Se les puede pedir que recuerden «hechos» o sucesos que contradigan los efectos que el problema tiene sobre sus vidas y relaciones. Aunque estos eventos son experimentados por las personas afectadas en el momento en el que ocurren, los relatos saturados de problemas de sus vidas suelen impedir la atribución de nuevos significados a estas vivencias. Estos acontecimientos extraordinarios pasados pueden facilitar la creación de nuevos significados en el presente, significados que permiten a las personas volver atrás y revisar su historia personal y la de sus relaciones.

Katherine, de 26 años de edad, se había lesionado gravemente la espalda cuando tenía 13. Aparte de las limitaciones físicas que le imponía, esta lesión había dado lugar a un dolor intenso y persistente. Este dolor no había respondido a las muchas investigaciones posteriores ni a los diversos tratamientos aplicados. Su vida se había deteriorado mucho desde el accidente, y cuando llegó a terapia sufría considerablemente de ansiedad y depresión.

Katherine vino acompañada a la primera entrevista por su madre, Joan. Les pedí que describieran cómo repercutía el dolor en sus vidas y relaciones. Una de las muchas complicaciones que el dolor había supuesto para Katherine es que le había impedido conocer gente nueva. Cuando animé a Katherine y a Joan a que describieran su propia influencia sobre el dolor, pregunté a la primera si podía recordar alguna ocasión en la que el dolor pudiera haberle impedido mantener contacto con otra persona y en la que, sin embargo, ella se hubiera negado a ceder a estas demandas. Tras una investigación que duró unos veinte minutos. Katherine recuerdo un incidente que había ocurrido tres años antes. Había ido a dar un pequeño paseo, y, no muy lejos de su casa, había visto a un extraño que se le acercaba caminando en sentido contrario. El extraño tenía un aspecto amable, y Katherine pensó que tal vez la saludara. Cuando se cruzaron, ella le saludó con un gesto de la cabeza y le dijo «Hola». Aunque esto era algo que ella no hubiera podido predecir antes de hacerlo, no le había dado ninguna importancia en aquel momento.

Animé a madre e hija a crear significados en torno a ese incidente. ¿Cómo había controlado Katherine su ansiedad a medida que se acercaba el extraño? ¿Cómo consiguió evitar que la hiciera dar media vuelta? ¿Qué había hecho para prepararse? Si hubiera entendido entonces el significado de aquel encuentro, ¿qué le hubiera indicado acerca de sus progresos? ¿Qué le hubiera indicado acerca de ella misma? ¿Qué hubiera supuesto el hecho de haber sido más consciente de la importancia de ese logro?

La identificación de este acontecimiento extraordinario situado en su historia pasada constituyó un punto de inflexión para Katherine y Joan en el presente, tres años después del suceso. A partir de ahí pudimos acceder a otros acontecimientos extraordinarios, entre ellos ciertas ocasiones en las que Joan se había negado a dramatizar su dolor. A lo largo de varios meses, Katherine intentó aumentar su influencia y poner a prueba sus conocimientos recién redescubiertos, ganando así muchos amigos y desarrollando enormes deseos de vivir. Y Joan empezó a atender más a sus propias necesidades.

Una subcategoría de estos acontecimientos extraordinarios históricos la constituyen los que se producen entre sesiones, o los que se pueden encuadrar dentro del relato de la terapia. Proporcionan un filón capaz de generar nuevos significados e historias.

A Gail le habían diagnosticado esquizofrenia algunos años antes de mi primer contacto con ella. Pese a haberse sometido a numerosos tratamientos, se había visto limitada a un estilo de vida «en un rincón», con alucinaciones auditivas que constituían un gran problema para ella. Llamaba a estas alucinaciones sus «voces», y se quejaba de que la molestaban constantemente.

En nuestra primera entrevista, Gail identificó pruebas de su competencia ante este hostigamiento, y empezó a dar pasos para ampliar su propia influencia, retando a las voces de diversas formas y convirtiéndolas, en su mayor parte, en pensamientos silenciosos.

Gail me había informado de que las voces se oponían a sus encuentros conmigo. Le hacían la vida imposible antes de nuestras entrevistas, e intentaban hacerla volver con ellas. En un par de ocasiones habían estado a punto de conseguirlo. Para ayudarme a entender este fenómeno, Gail sugirió que las voces se veían amenazadas por nuestros encuentros y dispuestas a evitarlos a cualquier precio.

Antes de una de nuestras entrevistas, cuando Gail se había enfrentado muy claramente a las voces, éstas intentaron volver e intensificaron sus ataques. Ante esto Gail se había angustiado mucho, temiendo que las voces la estuvieran reclamando de nuevo. Viendo que la nueva historia de Gail estaba amenazada por las sombras de la antigua, introduje de inmediato preguntas que yo esperaba le permitieran recuperar la historia nueva. Algunas de estas preguntas se basaban en lo que sabía de la lucha que Gail había entablado con las voces a lo largo de la terapia.

¿Cómo había conseguido desafiar la influencia de las voces en esa reciente ocasión y venir a la entrevista? Les había dicho que se callaran. Pregunte: «No hace mucho tiempo, cuando las voces te lo hacían

pasar mal a causa de estas entrevistas, ¿qué efecto tenían sobre ti?». «Me hacían llorar», replicó Gail. «¿Te han hecho llorar hoy?» «No» «¿Qué diferencia hay entonces?» «¡Soy más competente ahora!» «¿Por qué no se lo dices a las voces?» «De acuerdo...»

Gail se recuperó de los altibajos de las semanas anteriores y redujo rápidamente las voces a pensamientos silenciosos. En la siguiente sesión, dos semanas más tarde, Gail me dijo que estaba cada vez más fuerte y que no había permitido que las voces la molestaran de nuevo. Éste fue otro punto de inflexión en la vida de Gail.

Acontecimientos extraordinarios actuales

Son aquellos que se presentan en el transcurso de la sesión. Generalmente, las personas se fijan en ellos gracias a la curiosidad del terapeuta, y porque éste les invita a que los hagan más perceptibles. La inmediatez de estos acontecimientos extraordinarios actuales les da mucha fuerza, y están directamente disponibles para que la persona genere significados nuevos a partir de ellos.

Bette había logrado convencer a Keith de que la acompañara a terapia, con la excusa de que ella tenía algunos problemas que quería tratar, y de que le gustaría que la terapeuta tuviera oportunidad de conocer también las ideas y opiniones de Keith al respecto. Sin embargo, pronto quedó claro que el problema principal eran la constante agresividad de Keith y su violencia ocasional. Investigando los efectos que la agresividad y la violencia tenían sobre Bette y su relación, quedó claro para ambos miembros de la pareja que habría que dar prioridad a este tema. Tras discutir el asunto, Keith accedió a participar.

Se elaboró un plan de escape, que se activaría cada vez que Bette se sintiera amenazada y creyera que corría el riesgo de ser atacada. La puesta en marcha de este plan de escape implicaría activamente a Keith. Se le exigiría que, con la suficiente antelación, se reuniera con todos los amigos y familiares que pudiera encontrar, de forma que, al romper el silencio respecto de la violencia, estuviera realizando una contribución importante a la resolución de este problema. (Éste sería un acontecimiento extraordinario.)

Tras una larga discusión, Keith respondió afirmativamente a esta idea. Mediante una serie de preguntas, se situaron las agresiones de Keith en el contexto de las concepciones dominantes acerca de las relaciones entre hombres y mujeres, y de las técnicas de poder que acompañan a estas ideas. Se identificaron acontecimientos extraordinarios

respecto al dominio de estas ideas y técnicas de poder, e impliqué a Keith y Bette en la creación de nuevos significados.

Hacia la mitad de nuestra segunda entrevista, Bette se arriesgó y expresó una opinión que sabía era opuesta a la de Keith. Pasaron varios segundos, y aunque Keith estaba obviamente luchando consigo mismo, no reaccionó. Le pregunté: «¿Cómo lo has hecho? No me lo esperaba en este momento». «¿Cómo he hecho qué?», replicó Keith. «¿Cómo has conseguido no reaccionar y no tratar de controlar lo que estaba diciendo Bette?» «No lo sé.» «¿No te sorprende esto?» «Bueno, supongo que... ¡Sí, me sorprende!» «¿Qué significado crees que tiene esto?» «Bueno, eh...» Exploramos el significado de este acontecimiento extraordinario durante el resto de la sesión. Y en este proceso se desarrolló una nueva descripción de Keith como persona.

Acontecimientos extraordinarios futuros

Los acontecimientos extraordinarios pueden situarse en el futuro. Pueden identificarse revisando las intenciones o planes que tiene la persona para escapar de la influencia del problema, o investigando sus esperanzas de liberarse de ciertos problemas.

Aunque a Nathan le resultó difícil identificar su influencia sobre la vida del problema, quedó desconcertado al descubrir en qué medida el problema influía en su vida. De hecho, quedó tan sorprendido que tomó la firme determinación de hacer algo para salir del rincón en el que le había acorralado el problema.

En respuesta a ello le planteé algunas preguntas. «Parece que estás resuelto a hacer algo al respecto.» Estaba decidido. «¿Qué podrías hacer para salvar tu vida?» Tenía ya unas cuantas ideas. «¿De dónde has sacado estas ideas?» «Si te vieras a ti mismo llevándolas a la práctica, ¿te sentirías mejor?» Mucho. «Si llegaras a sentirte así, ¿qué cosas te resultaría más fácil hacer en tu vida?» Nathan pensó diversas posibilidades.

A medida que Nathan fue reflexionando sobre estas preguntas, se dio cuenta de que existía una descripción alternativa y más gratificante de él como persona, y siguió dando pasos concretos para hacer realidad esta nueva descripción.

Aunque estos acontecimientos extraordinarios futuros constituyen una anticipación de cosas aún por suceder, son también algo

presente y pueden llevar a identificar acontecimientos extraordinarios pasados. La existencia de estas intenciones y esperanzas puede considerarse un gesto presente de desafío al problema, y puede llevar también a investigar aquellas experiencias pasadas que conducen a la persona a pensar que las cosas pueden ser diferentes en el futuro; aquello que tal vez ha entrevistado y que ha mantenido viva su esperanza.

Acontecimientos extraordinarios e imaginación

La imaginación desempeña un papel crucial en las prácticas asociadas a la externalización de problemas, tanto para el terapeuta como para las personas que han solicitado terapia. Es especialmente importante para crear las condiciones en las que identificar los acontecimientos extraordinarios, y para la generación de significados en torno a ellos.

Es importante que la terapeuta imagine qué podría ser significativo para la persona que busca ayuda, y que no se deje cegar por sus propios criterios respecto a cuáles han de ser los nuevos avances en su vida y en sus relaciones. Por ejemplo, saludar a una persona que visita a la familia puede no tener ninguna relevancia en la vida personal de la terapeuta, pero para algunas personas esto constituye una hazaña de considerable envergadura, equivalente tal vez a lo que para el terapeuta podría significar, por ejemplo, andar sobre una cuerda floja. Se pueden considerar todos estos logros como algo verdaderamente espectacular. Lo que cuenta no es el tamaño del paso que da la persona, sino su dirección.

A medida que el terapeuta conoce las reacciones habituales y predecibles de la persona ante los eventos que rodean al problema podrá imaginar qué tipo de respuestas podrían constituir un acontecimiento extraordinario e inesperado. Esto hace aumentar la receptividad del terapeuta ante las «señales de una diferencia», y a su vez le ayuda a movilizar la imaginación de las personas que están en terapia.

Bruce, al que se le había diagnosticado una esquizofrenia unos 8 años atrás, vino a mi consulta con sus padres, Richard y Mim. También asistió a la sesión la hermana menor de Bruce, Eileen. Mim y Richard estaban preocupados por el rumbo que estaba tomando la vida de su hijo. Aunque su estado era estable, se había aislado completamente. Rara vez salía de su dormitorio, y se escondía de las visitas.

Al final de la primera entrevista, Bruce pensaba que estaba listo para incrementar su propia influencia. Planeaba llamar por teléfono al coordinador de un grupo de encuentros y concertar una cita. Se le había facilitado el número de teléfono de este coordinador en repetidas ocasiones, pero nunca se había sentido capaz de hacer la llamada. Llevaba cinco años sin atender al teléfono, y por supuesto sin hacer ninguna llamada. Involucré a Bruce y a sus padres en un debate acerca de si estaba o no listo para telefonar, y me pregunté en voz alta si no sería más inteligente que diera antes algunos pasos previos que le prepararan para dar este paso. Sin embargo, Bruce estaba convencido de que estaba preparado para hacer la llamada.

Cuando la familia volvió a la siguiente entrevista, pedí a sus miembros que me pusieran al día de lo que había pasado. Al parecer no había sucedido nada. Las cosas estaban «igual». Sólo mediada la sesión recordé la decisión de Bruce de llamar al coordinador del grupo. ¿Había hecho la llamada? «Sí», dijo, y pasó a hablar de otro tema. Eché un vistazo a mi alrededor. Todos parecían estar pensando en otras cosas, estar en mundos diferentes. Era comprensible que no esperaran que pudiera ocurrir nada diferente.

«Espera, espera», dije, «¿He oído lo que creo haber oído?» «¿El qué?», dijo Bruce. «Tal vez la esquizofrenia sea contagiosa y estoy oyendo voces.» Había conseguido captar la atención de Bruce. «¿Qué?», preguntó, perplejo. «Bueno, por un momento he pensado que habías dicho que habías llevado a cabo esa llamada.» «No estás oyendo voces; eso es lo que he dicho», dijo Bruce para tranquilizarme. «¡Entonces dímelo otra vez, pero un poco más alto, para que pueda asimilar esta novedad!» Y eso fue lo que hizo. Me disculpé, diciendo que realmente no esperaba ese avance, y luego le pregunté si le importaba volver a darme la noticia. Eso hizo, y entonces simulé caerme de la silla ante semejante novedad.

A Bruce esto le hizo mucha gracia. Ahora todo el mundo estaba atento a los progresos de la vida de Bruce. «¿Quién más de los aquí presentes no estaba preparado para esta novedad?» «¿Alguien más se ha sorprendido de esto?» Richard reflexionó sobre estas preguntas, y se dirigió a Mim: «Pensándolo un poco, es bastante sorprendente, ¿no?». Mim se unió enseguida a aquel espíritu de estupor y empezó a preguntar a Bruce sobre las circunstancias que habían rodeado esa conducta inesperada. Durante los siguientes 30 minutos, empujados por nuestra curiosidad, hicimos preguntas a Bruce y especulamos sobre la importancia de ese logro. Yo recogí las preguntas, las respuestas y las especulaciones que habíamos realizado, y le mandé a la familia un resumen en forma de carta.

En nuestra siguiente sesión, un mes más tarde, me informaron nada más empezar que Bruce había sorprendido a Mim en dos ocasiones. Puesto que sólo disponíamos de una hora para esta entrevista, no pasamos a investigar en profundidad los sucesos que habían dado lugar a estas dos sorpresas ni todo su significado. A lo largo de las entrevistas subsiguientes, todos seguimos yendo «por detrás» de los avances de Bruce, pese a nuestros esfuerzos por mantenernos al día respecto a sus progresos.

LA REVISIÓN DE LA RELACIÓN DE LAS PERSONAS CON LOS PROBLEMAS

El problema y sus efectos están ligados por una relación de dependencia. Por consiguiente, centrándonos en una mitad de esta relación, podría afirmarse que el problema depende, para sobrevivir, de sus efectos. En otra parte he sugerido que estos efectos constituyen el sistema que mantiene con vida al problema; que se puede considerar que estos efectos representan las condiciones de supervivencia del problema (White, 1986a).

La identificación de acontecimientos extraordinarios y la creación de significados en torno a ellos ayudan a los clientes a identificar su resistencia a los efectos del problema o a sus exigencias. Teniendo en cuenta la relación de dependencia entre el problema y sus efectos, se sigue que si las personas se niegan a cooperar con las exigencias del problema, lo están debilitando; no someterse a los efectos del problema hace que éste sea menos eficaz. Por tanto, en el proceso de construir nuevos significados para los acontecimientos extraordinarios, las personas revisan su relación con el problema. La descripción de esta relación revisada es muy distinta de la descripción que se había obtenido anteriormente acerca de la influencia del problema. La exploración de nuevas posibilidades en la vida de las personas se ve potenciada cuando se las anima a hacerse más conscientes y a formular más explícitamente este cambio en su relación con el problema.

Los Harrison vinieron a terapia a causa de su hijo Aaron, de ocho años. Sus constantes rabietas constituían un problema apremiante, así como su costumbre de huir de casa en plena madrugada. Todos estaban convencidos de que, según se iba haciendo mayor, se hacía cada vez más incontrolable.

También existían otras preocupaciones, entre ellas los hábitos alimenticios de Aaron, su falta de cooperación y su conducta alborotadora en el colegio. La conducta alimenticia de Aaron era realmente es-

pectacular. Aprovechaba la menor oportunidad para, por ejemplo, comerse un tarro entero de café, consumir un tubo de dentífrico o beberse una botella de salsa de soja de un solo trago. Hace poco había saboteado una evaluación psicológica comiéndose el material del test.

Aaron tenía una larga historia de problemas de aprendizaje, y estaba en una clase de educación especial. Además, se le había diagnosticado hiperactividad a una edad muy temprana. A diferencia de Aaron, sus hermanas mayores parecían jovencitas relativamente normales. Ni siquiera sus costumbres alimenticias se salían de lo común.

Cuando rastreamos la influencia de los miembros de la familia sobre la vida del problema, el acontecimiento extraordinario más reciente y espectacular que identificamos fue que la señora Harrison había «desconectado» durante una de las rabietas de Aaron, en vez de unirse a ella. Construyendo significados en relación a este acontecimiento, pregunté qué quería decir esto respecto a la relación de la señora Harrison con las rabietas. Al negarse de este modo a someterse a los efectos del problema, ¿estaba accediendo a las demandas del problema o desafiándolas? ¿Cuál de estas relaciones con el problema la atraía más? ¿Debilitaría el problema o lo reforzaría, esta relación de cooperación? ¿Qué más podía hacer para ponerse de parte de esta nueva relación con el problema y no mantener la anterior? ¿Era ahora ella quien mandaba en esta nueva relación?

En unas cuantas sesiones, la señora Harrison transformó su relación con el problema. Otros miembros de la familia siguieron su ejemplo y pronto las rabietas se quedaron sin el sistema que las mantenía. El comportamiento de Aaron mejoró sustancialmente, su aprendizaje se aceleró de forma espectacular y su capacidad de concentración aumentó de forma importante. Para satisfacción mía, la señora Harrison se convirtió en una «consultora» para los demás padres que tenían hijos en la clase de Aaron, y les ayudó a revisar su relación con los diversos problemas que les preocupaban.

RESPONSABILIDAD

Aunque la externalización de problemas, tal y como se ha esbozado aquí, permite a las personas separarse de estos problemas, esta práctica no las releva de su responsabilidad en el mantenimiento de los mismos. De hecho, en la medida en que estas prácticas ayudan a las personas a hacerse conscientes de y describir su relación con el problema, les permite asumir una responsabilidad con respecto al problema que antes no estaba a su alcance.

Las prácticas asociadas a la externalización de problemas también: *a)* liberan a las personas de las descripciones saturadas de problemas de sus vidas y relaciones, *b)* fomentan la generación o resurrección de relatos alternativos y más gratificantes, y *c)* ayudan a las personas a identificar y desarrollar una nueva relación con el problema. En este sentido, estas prácticas fomentan una nueva sensación de agencia personal y, con ella, las personas son capaces de asumir su responsabilidad en la investigación de nuevas opciones en su vida y en el seguimiento de nuevas posibilidades. En este proceso, las personas experimentan una nueva capacidad de intervenir sobre su mundo.

EL CONTEXTO CULTURAL

Cuando las personas aprenden a separarse de sus problemas, pueden llegar a desafiar otras prácticas, de origen cultural, que «cosifican» y convierten en «objetos» a las personas y a sus cuerpos. Mediante estas prácticas, las personas son construidas como objetos, y se las incita a relacionarse consigo mismas, con sus cuerpos y con otras personas, como tales objetos. Se trata de fijar y formalizar a las personas. Estas prácticas de cosificación están muy extendidas en las sociedades occidentales.

Las prácticas relacionadas con la externalización de problemas pueden considerarse contraprácticas que comprometen a las personas en la «descosificación» de sí mismas, de sus cuerpos y de los demás. Invariablemente, estas contraprácticas resultan muy atractivas para las personas. Las adoptan con entusiasmo y las encuentran liberadoras. En los seguimientos, al comentar con los clientes su experiencia de la externalización del problema, muchos han señalado que les había gustado desde el principio y que había tenido el efecto de «liberarles» para actuar independientemente del problema.

Michel Foucault, un intelectual francés que se consideraba a sí mismo un «historiador de los sistemas del pensamiento», rastreó la historia de estas prácticas culturales de cosificación y «subyugación» de las personas (Foucault, 1965, 1973, 1979). Según él, en la historia reciente, la sociedad occidental se ha apoyado cada vez más en las prácticas de cosificación de las personas y de sus cuerpos a fin de mejorar y extender el control social. La historia moderna de la cosificación de las personas y de sus cuerpos coincide con la proliferación de lo que pueden denominarse «prácticas de división» (Foucault, 1965) y prácticas de «clasificación científica»

(Foucault, 1973). Foucault se dedica a investigar la evolución de estas prácticas de división, que aparecieron por primera vez a gran escala en el siglo XVII, simbolizadas por la apertura del Hospital General de París en 1656. Estas prácticas permitían la exclusión de personas y de grupos de personas, y su cosificación a través de la adscripción de una identidad personal y social. Así, bajo las prácticas de clasificación científica, el cuerpo llegó a construirse como una cosa.

Estas prácticas prescribían cómo debía ser la identidad de las personas. Y la definición de personas que introdujeron era completamente individual, a favor de la «autoposesión» y la «autocontención». Foucault no es el único que observa este énfasis creciente sobre la determinación individual de la persona en la historia reciente de la cultura occidental. Por ejemplo, Geertz (1976) hace hincapié en un punto similar:

La concepción occidental de la persona como universo cognitivo único y circunscrito, como centro dinámico de conciencia, emoción, juicio y acción organizado en forma de un todo diferenciado es, pese a lo obvia que pueda parecernos, una idea más bien peculiar dentro de las culturas universales (pág. 225).

Foucault argumenta que este desarrollo está inextricablemente unido a la forma en que opera el poder en el Estado moderno; al gobierno de las personas y de los cuerpos de las personas; a la «subyugación» de las personas y a la construcción de personas entendidas como «cuerpos dóciles». Rabinow, resumiendo la postura de Foucault, escribe:

El poder del Estado para crear una red de control cada vez más totalizadora está unido a y depende de su capacidad de dar lugar a una especificación cada vez mayor de la individualidad (1984, pág. 22).

Por lo tanto, revisar las prácticas culturales que convierten a las personas y sus cuerpos en objetos nos lleva a considerar el funcionamiento de una forma especialmente moderna de poder. Creo que una revisión de esta forma de poder puede ser muy útil para no perder de vista el contexto más amplio en el que se inscribe la subyugación de las personas. Esta revisión también puede ser de utilidad para la generación de «terapias» de contraprácticas. Como forma de proporcionar esta revisión discutiré el análisis que realiza Foucault (1979) del panóptico de Jeremy Bentham.

EL PANÓPTICO

Estructura

El panóptico es una forma arquitectónica inventada por Jeremy Bentham en el siglo XVIII. Bentham la propuso como un modelo «ideal» para la organización o distribución de personas en el espacio de forma tal que las convirtiera en «cuerpos dóciles», en cuerpos que pudieran utilizarse y transformarse con mayor facilidad. La consideraba ideal en el sentido de que aumentaría la eficacia de las personas a la vez que reduciría al mínimo los esfuerzos necesarios para supervisarlas. Por tanto, el panóptico se consideraba como un modelo para una forma muy económica de poder.

La tecnología de poder en la cual se inscribía el panóptico no era del todo nueva, sino que recogía y refinaba las técnicas de control que se habían desarrollado en el nivel local: en campamentos militares, monasterios, escuelas, etc. Como forma arquitectónica, el panóptico constituía un edificio circular con un patio en el centro, o una serie de edificios en torno a un patio central. El edificio podía tener varios niveles, cada uno de ellos con la altura de una sola habitación. Cada nivel estaba dividido en espacios pequeños, y cada uno de ellos tenía una ventana trasera que dejaba entrar la luz natural y una amplia abertura delantera que daba al patio. No había ventanas laterales, entre las diversas habitaciones, de forma que sus ocupantes no pudieran tener contacto directo entre ellos. Estos espacios podían ser «celdas», «habitaciones de trabajo», etc., según la naturaleza y el propósito de la organización.

La mirada

Cada uno de estos espacios individuales daba a una torre de observación situada en el centro del patio. En ella estaban los guardianes, y sus niveles se correspondían exactamente a los del edificio circular. Desde ella los guardianes de la organización podían observar ininterrumpidamente todas las actividades que tuvieran lugar en los espacios individuales. La visión de los guardianes se veía facilitada por la iluminación posterior de las habitaciones, lo que hacía destacar con nitidez las acciones de las personas que se encontraban en ellas. Nada podía escapar a la vigilancia. Las personas que se encontraban en las habitaciones eran objeto de observación perpetua. Estos espacios eran: «...pequeños teatros en los que cada ac-

tor está solo, perfectamente individualizado y constantemente visible» (Foucault, 1979, pág. 200).

Sin embargo, aunque las personas, en estos espacios, eran constantemente visibles para los guardianes de la torre, éstos no podían ser vistos por las personas que se encontraban en las estancias individuales. La torre estaba diseñada de tal manera que, mediante una cuidadosa disposición de ventanas y puertas, las personas de las habitaciones no pudieran ver a las de la torre. Las personas que estaban en los espacios individuales no podían saber nunca si las estaban observando en un momento dado. No les quedaba más remedio que asumir que podían ser vistos por los guardias en cualquier momento. De este modo, se sentían objetos de una mirada omnipresente. Este mecanismo de poder tenía el efecto de «incitar» a las personas a actuar como si estuvieran siendo observadas en todo momento.

Este debía ser un sistema de vigilancia muy efectivo y muy económico, puesto que hacían falta relativamente pocos guardias para su funcionamiento.

«Es el hecho de ser visto constantemente, de que siempre se puede ser visto, el que mantiene sometido al individuo disciplinado» (Foucault, 1979, pág. 187).

La evaluación y fijación de las vidas humanas

La disposición de las personas en el espacio propuesta por el panóptico facilitaba las condiciones bajo las cuales estas personas podían, según las normas dictadas por la organización, ser clasificadas, cualificadas, medidas, comparadas, diferenciadas y juzgadas. Esto permitía concebirlas como casos individuales. Además, esta disposición espacial establecía condiciones ideales para el entrenamiento de las personas y para su evaluación según estas normas.

Así, la mirada omnipresente que sentían los ocupantes de las estancias individuales era en efecto una «mirada normalizadora». Esas personas se sentirían constantemente evaluadas según las reglas y normas determinadas por la organización. Esta mirada normalizadora sometería a las personas a «toda una regulación de su tiempo, sus actividades, su conducta, su habla, su cuerpo y su sexualidad» (1979, pág. 178).

La documentación acerca de las vidas humanas que se consiguió a partir de la invención de los archivos reforzó las prácticas de normalización y la individualización de las personas. Esto permitió que los individuos fueran «captados y fijados por escrito», y facilitó la

confección de estadísticas y el establecimiento de normas, es decir, la construcción de conocimientos globales y unitarios sobre las personas. Siguiendo a Foucault, la descripción de las personas, «la conversión de vidas reales en escritos», pasó a ser un mecanismo importante dentro de esta nueva forma de control social.

Así como las religiones exigían antaño el sacrificio de los cuerpos, el conocimiento pide ahora que experimentemos en nosotros mismos, nos exige que sacrifiquemos el sujeto del conocimiento (1984c, pág. 96).

Al facilitar el registro y la «cosificación y subjetificación» de las personas, el archivo se convirtió en algo indispensable para la «formación del individuo».

Juicio normalizador

El panóptico fue un modelo destinado a lograr el sometimiento completo y eficiente de las personas. Además de que cada individuo se sentía sometido a examen en todo momento respecto a las reglas y normas de la organización, cada uno de ellos estaba aislado de los demás en su vivencia de ser controlado, en su sometimiento al «juicio normalizador». Puesto que las personas situadas en los espacios individuales no podían tener contacto directo con las demás, no era posible que compararan sus experiencias, generaran conocimientos alternativos, o establecieran coaliciones que les permitieran protestar contra esta subyugación. En este sistema de observación estrictamente jerárquico, en esta «pirámide individualizadora», no podían tener lugar la lucha y la resistencia que acompañan habitualmente a la «multiplicidad». De esta forma, cualquier contrapoder quedaba eficazmente neutralizado.

El panóptico proporciona un modelo para un sistema de poder particularmente moderno que se apoya en la técnica del «juicio normalizador». Éste no conduce a un sistema de control social en el que las personas sean juzgadas según un valor basado en criterios morales, o en el que las consecuencias se determinen según el «mal comportamiento» de alguien. Por el contrario, es característico de un sistema de control social en el que se juzga a las personas a partir de cierta norma o descripción pormenorizada de la conducta que deben seguir. El examen meticuloso sustituye al juicio moral. Las consecuencias se determinan según el nivel de ejecución de la persona. Aquí, no es delito «obrar mal» sino «no alcanzar el nivel exigido, o fracasar en el cumplimiento de la tarea». Cualquier desviación de la norma y de la regla es susceptible de ser castigada.

Autosometimiento

Este moderno sistema de poder no sólo convierte a las personas y sus cuerpos en objetos, sino que también conduce a las personas a desempeñar un papel activo en su propia subyugación, a participar activamente en el proceso de adaptar sus vidas a las normas o especificaciones de la organización.

Tal y como hemos señalado más arriba, al no conocer nunca el momento del examen, las personas sólo pueden sentirse seguras asumiendo que son objeto de una vigilancia perpetua. En estas condiciones, vigilan constantemente su propio comportamiento, evaluando todas las acciones y gestos en relación con las normas estipuladas por la organización. Y en cuanto identifican cualquier anomalía o aberración en su propia conducta, se ven inducidas a relacionarse con sus propios cuerpos como objetos, a iniciar acciones disciplinarias y correctivas para domesticarlos. De esta forma se convierten en sus propios guardianes. Vigilan sus propias acciones. Y se convierten en objetos de su propio examen.

Aquel que se encuentra en un punto de mira y lo sabe, asume responsabilidades por las limitaciones que impone el poder; las aplica espontáneamente a sí mismo; se inscribe en una relación de poder en la que desempeña simultáneamente ambos papeles; se convierte en el principio de su propia subyugación (1979, pág. 202).

Una forma positiva de poder

Foucault argumenta que el panóptico proporciona un modelo de poder cuya naturaleza y efectos son positivos y no negativos. Al hablar del carácter positivo del poder, Foucault no se refiere a «positivo» en el sentido habitual, es decir, como algo deseable o beneficioso. Se refiere más bien a una forma de poder que es positiva en tanto en cuanto da forma o moldea la vida de las personas. Esta noción de un poder de efectos positivos se opone a las concepciones habituales del poder que proponen que el poder es represivo en cuanto a su funcionamiento y a sus efectos, que ante todo descalifica, limita, niega y reprime; que su fuerza y naturaleza son negativas.

Foucault argumenta que en las sociedades occidentales no estamos sometidos primordialmente a los efectos de un poder negativo o represivo, sino a los efectos de un poder positivo que da forma a la vida de las personas. A través de este poder, las personas se someten a «verdades» normalizadoras que prefijan sus vidas y sus re-

laciones. Estas «verdades» son, a su vez, construidas o producidas en la aplicación del poder.

Debemos dejar, de una vez y para siempre, de describir los efectos del poder en términos negativos: «excluye», «reprime», «censura», «abstrae», «enmascara», «oculta». En realidad, el poder crea. Genera realidades, crea dominios de objetos y rituales de verdad. El individuo y el conocimiento que se pueda obtener de él son productos suyos (1979, pág. 194).

Cuando habla de «verdades», Foucault no suscribe la idea de que existan hechos objetivos o intrínsecos acerca de la naturaleza de las personas, sino que se refiere a ideas construidas a las que se concede el *status* de verdaderas. Estas «verdades» son «normalizadoras en el sentido de que construyen normas en torno a las cuales se incita a las personas a dar forma o construir sus vidas. Por consiguiente, se trata de «verdades» que en realidad prescriben cómo ha de ser la vida de las personas.

Poder soberano versus poder moderno

Foucault también contrasta esta forma moderna de poder que inspiró el desarrollo del panóptico con una forma anterior de poder, el «poder soberano». La eficacia de esta forma anterior de poder dependía en buena medida de hasta qué punto el soberano era visible para el populacho; las personas sentían el poder del Estado sobre todo a través de la visibilidad del soberano. Se utilizaban diversos mecanismos para dirigir «los focos» hacia él, para inculcar el poder del Estado al pueblo, entre ellos la ceremonia y el espectáculo. Por lo tanto, el poder era más intenso en su punto de origen.

Bajo el reinado del soberano, las personas objeto del poder eran invisibles. Quienes sufrían este poder más directamente eran aquellos que estaban encerrados en las mazmorras, fuera de la vista de los demás. La capacidad de desterrar era una medida de la eficacia de esta forma de poder. El poder soberano demostró ser una forma de control social muy costosa y relativamente ineficaz.

Por el contrario, el éxito del mecanismo de poder representado en el panóptico depende en gran medida de que la fuente del poder no sea visible para quienes lo padecen. Y, en esta forma de poder, son los sujetos quienes están bajo la luz de los focos. La efectividad de esta forma de control social se mide según el grado en que los sujetos llegan a ser siempre visibles. Por lo tanto, esta modalidad de poder no es más intensa en el punto en el que se origina, sino en su

punto de contacto, y proporciona una forma de control social muy económica y eficaz.

En pocas palabras, sustituir un poder que se manifiesta a través de la brillantez de quienes lo ejercen por un poder que de forma insidiosa objetiza a aquellos a quienes se aplica; formar un *corpus* de conocimiento sobre estos individuos en vez de desplegar los ostentosos signos de la soberanía (1979, pág. 220).

El panóptico constituye también un modelo de un mecanismo de poder que se automantiene y cuyo funcionamiento es extremadamente autónomo. Los propios guardias del panóptico están sujetos a este poder. No pueden saber quiénes de las muchas personas que visitan la torre son en realidad supervisores. Por lo tanto, se sienten sometidos a la continua evaluación de personas a las que no pueden ver, y se ven impulsados también a actuar según las normas establecidas para su comportamiento. Por tanto, el panóptico proporciona un mecanismo en el que todos son simultáneamente objeto e instrumento o vehículo del poder.⁴

Éste es precisamente el aspecto diabólico de la idea y de aquí derivan todas sus aplicaciones. No se trata aquí de un poder que esté totalmente en manos de una persona que lo ejercita en solitario y de forma absoluta sobre los demás. Es una máquina en la que están atrapados todos, tanto los que ejercitan el poder como aquellos sobre quienes se ejerce (1980, pág. 156).

Discusión

El panóptico, como forma arquitectónica, nunca alcanzó la popularidad que Bentham esperaba. Se aplicó de forma limitada, principalmente en hospitales y prisiones. Y resultó no ser tan perfecto para el sometimiento de las personas como se había dicho.

Sin embargo, según Foucault, sobrevivió la idea de que era posible y deseable conseguir el control social mediante la activación anónima y automática del poder. La tecnología del poder para la cosificación de personas y cuerpos, tal y como se había formulado en el panóptico, fue globalmente adoptada al servicio de la economía. «Para el despegue económico de Occidente fue necesari-

4. Esto no equivale a afirmar que todos experimentarían por igual los efectos de este poder.

rio administrar la acumulación de hombres, a fin de acumular capital» (1979, pág. 168). Esta tecnología, así como las diversas disciplinas de las ciencias humanas, hicieron posible el surgimiento del capitalismo.

...las ciencias describen, clasifican, especializan; distribuyen a partir de escalas y respecto a una norma, establecen jerarquías entre individuos y, si es necesario, descalifican e invalidan (1979, pág. 223).

Foucault argumenta que hemos entrado en la «era del examen eterno y de la cosificación compulsiva»; que vivimos en una «sociedad de la normalización» en la que la evaluación ha reemplazado a la tortura y se ha impuesto en la administración de justicia, en temas de control social, en el control de cuerpos, de grupos y del conocimiento. Es ésta una forma de poder que está «por debajo» de la ley, que se ha infiltrado en los procesos judiciales. Foucault se refiere a la normalización de la ley: «la referencia a medidas estadísticas y a juicios sobre lo que es normal en vez de sobre lo que está bien o mal», «el aislamiento de las anomalías y su normalización mediante medidas correctivas».

ALGUNAS REFLEXIONES FINALES

Este texto describe algunas prácticas asociadas a la externalización de problemas. Estas prácticas han sido adoptadas por otros terapeutas, y aplicadas de forma creativa a una amplia gama de problemas presentados en contextos diversos (por ejemplo, Durrant, 1985, 1989; Epston, 1989).

He defendido que las prácticas asociadas a la externalización de problemas se consideren contraprácticas en contraposición a las prácticas culturales que convierten en objetos a las personas y a sus cuerpos. Estas contraprácticas abren espacios en los que las personas pueden reescribirse o reconstituirse a sí mismas, a los demás y a sus relaciones, según guiones y conocimientos alternativos. En este sentido, creo que estas prácticas ofrecen una base a partir de la cual llevar a cabo la propuesta de Foucault de que iniciemos acciones para:

...liberarnos tanto del Estado como del tipo de individualización ligada al Estado. Debemos promover nuevas formas de subjetividad rechazando este tipo de individualidad que se nos ha impuesto durante siglos (1982, pág. 216).

Al describir prácticas que han sido consideradas útiles por personas que han solicitado terapia para resolver sus problemas, no estoy proponiendo que se recurra a ellas en todos los casos, en todas las situaciones ni en todos los momentos. Por ejemplo, hay quienes acuden a terapia en relación con crisis diversas, pero a partir de unas vidas y relaciones que no están paralizadas por relatos dominados por un problema. En estas circunstancias, podría ser apropiado que el terapeuta ayudara a la persona a abordar diversos aspectos de su experiencia de la crisis, y a revisar su forma de afrontarla.

También están aquellos que acuden a terapia con unos relatos vitales que no están saturados de problemas, a los que ellos mismos consideran más bien vulgares. En estos casos puede ser adecuado que el terapeuta anime a la persona a identificar los «hechos destacados» de su vida, incluyendo los relacionados con diversos puntos de inflexión y cambio, e invite a generar significados en torno a ellos. Esto tendría el efecto de definir estos «hechos» como más significativos, y ayudaría a la persona a que la descripción de su vida fuera más extraordinaria.

Y hay personas que se esfuerzan por construir su vida según determinadas historias y que siguen sus propias ideas, pero que tienen dificultades en este empeño debido a los relatos dominantes y descalificadores que otras personas mantienen sobre ellos y sus relaciones. En estas circunstancias, podría ser apropiado que el terapeuta animara a la persona en cuestión a contar y apreciar cabalmente su historia de lucha, así como a explorar conjuntamente qué posibilidades existen de establecer las condiciones que faciliten la representación y difusión de sus relatos y conocimientos preferidos.