

**Revista del Consejo Nacional para la Enseñanza e Investigación en Psicología**  
**Pág. 193-208, Vol. 1, Año 1996, No. 1.**

**“LA NARRATIVA COMO ALTERNATIVA PSICOTERAPÉUTICA”**

**Mtra. Marta Campillo Rodríguez**  
**Fac. Psicología Xalapa**  
**Universidad Veracruzana**



Universidad Veracruzana  
Facultad de Psicología

**PONENCIA**

***“La Narrativa como Alternativa  
Psicoterapéutica”***

**Mtra. Marta Campillo Rodríguez**

**II congreso de Psicología**

**Universidad Iberoamericana, Golfo Centro**

13 de Octubre,  
Puebla, Puebla 2001.

Michael White y David Epston son co-autores de lo que actualmente se conoce en psicoterapia como "Narrativa". Son originarios de Adelaida, Australia, el primero, y de Auckland, Nueva Zelanda, el segundo.

White es director del Dulwich Center; en cuyo boletín se han publicado los trabajos germinales en este campo. Los cuales se consideran parte del post-estructuralismo.

El constructivismo estudia la relación entre el pensamiento y la realidad (epistemología). Postula que el individuo no es capaz de reconocer, describir o copiar la realidad y que sólo puede construir un modelo aproximado que se ajuste a ella, como un mapa; así, este mapa no es el territorio (Packman, 1991).

En la epistemología de 1<sup>er</sup> orden se considera que existe una realidad fuera del observador e independiente de éste. En contraste, la epistemología de 2<sup>o</sup> orden plantea que no existe la neutralidad, que la realidad se construye, puesto que el observar no puede separarse del observador. No existe una realidad concreta a ser conocida. Toda observación sobre la realidad está mediada por el observador.

Las repercusiones que ha traído a la Psicología y a la Psicoterapia el constructivismo, entre otras, ha sido el cambio en la manera de plantear el papel de la teoría psicológica, no como un conocimiento directo de la realidad (la verdad) sino como un mapa (concreto pensado) que tiene que probar su utilidad explicativa y transformadora.

El "cómo" conocemos la realidad no puede separarse del lenguaje y de la manera de cómo ordenamos la realidad en nuestro lenguaje.

Al interior de las concepciones estructuralistas, la organización del lenguaje (la sintaxis y la gramática) determinaba el significado. El lenguaje representa la realidad, por lo tanto, este puede ser estudiado por el grado hasta el cual lo logra. Así, esto conlleva a la idea de que una ciencia del significado se puede desarrollar mirando atrás y por debajo de las palabras. Esto es, se confunde la gramática con la ontología.

En el post-estructuralismo, ha cambiado la conceptualización del papel que juega el lenguaje en la creación de significados.

Cuando se "mandan" los mensajes, no se puede estar seguros que el que escucha recibe lo mismo que se envía, puesto que cada quien lleva a la relación toda su experiencia, valores, cultura, etc.; para llegar a un acuerdo sobre el Significado, se requiere una negociación de los marcos de referencia de cada uno, en un contexto determinado. Dada la incertidumbre acerca de los significados de cada quien en una conversación, los malentendidos son más probables que los acuerdos. Los desacuerdos tienen que ver con descalificar lo que el otro propone, sin analizar las premisas desde las que opera y la construcción de la realidad con que se maneja.

En la psicoterapia, donde por excelencia continuamente se negocian significados, lo importante, desde una postura post-estructuralista, no es descubrir "lo real" de lo que pasa, sino el analizar cómo la historia personal capturada en un discurso crea una visión de la realidad, saturada por el problema, que excluye o descarta otras experiencias, que de ser tomadas en cuenta, aportarían elementos para una historia alternativa, no saturada del problema. Esta es la tarea que la Narrativa, como alternativa psicoterapéutica, propone: la construcción de historias diferentes, White plantea:

"(...) 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, estos relatos son constitutivos o moldeadores de la vida de las personas", (White y Epston, 1993).

Las historias que las personas tienen de su vida determinan el significado que dan a su experiencia. El proceso de transformación de la experiencia en historia es necesario para asignar sentido a la vida y para darle coherencia, continuidad y propósito.

No solo las historias que las personas tienen de su vida determinan el significado que se le da a la experiencia; sino también su historia señala a qué aspectos de su vida hay que enfocarnos. La narrativa no concentra toda la vida, pero sí la organiza y le da significado.

Hay dos autores que influyen a White en el desarrollo de las concepciones teóricas que subyacen a la Narrativa: Bateson y Foucault.

Gregory Bateson, ha influido de manera central en el desarrollo de la terapia familiar; muchos autores en este campo lo citan como la fuente de ideas germinales, entre ellos el Grupo de Palo Alto (Weakland, Jackson, Haley, Watzlawick y Fisch); el Grupo de Milán (Selvini Palazzoli, Boscolo, Cecchin y Prata), entre otros.

Las ideas de Bateson recogidas por White se relacionan con el método interpretativo, la explicación negativa, las restricciones, la descripción doble (White, 1994).

White desarrolla el concepto de restricciones como el “concepto receptivo” compuesto por las premisas, expectativas y presuposiciones que crean los miembros de la familia como su mapa del mundo, con el que se establecen reglas de selección de información acerca de los objetos y eventos percibidos.

Los hechos o acontecimientos se interpretan de acuerdo con el “contexto receptor” (red de premisas y supuestos) con el cual se constituye el mapa de la realidad.

Michael Foucault discute los efectos del individualismo en la era victoriana (Foucault, 1977), sus ideas sobre el poder y la objetivación de las personas han influenciado mucho a White.

Así, su Narrativa se propone la objetivación o cosificación del problema, no de la persona. Lingüísticamente se desarrollan construcciones, en las cuales el problema se sitúa fuera de la persona (externalizante) en lugar de dentro de ella (internalizante) o entre los miembros de la familia (relacionales).

White considera que la “identidad personal” es construida en las relaciones y es negociada en una comunidad de personas. La vida y las acciones tienen un efecto en el significado de la experiencia, dicho significado no se da en el vacío, tiene una dimensión cultural e histórica; esto es, está signada por los discursos sociales que imprimen valores y expectativas de lo que las personas deben ser en esa cultura.

En las sociedades existen múltiples discursos, pero dependiendo de el lugar donde se sitúa la persona en la sociedad (familia, educación, trabajo, cultura) se van conjuntando las discusiones e historias que resultan viables para cada quien. Es en esta negociación en una comunidad de personas donde surgimos con una identidad, por lo tanto como seres sociales, co-actuamos y participamos en una sociedad con ciertas ideas que han surgido en el desenvolvimiento y la transición de la sociedad misma, de un modelo agrario a un modelo industrial dominado por instituciones.

Para arribar a las ideas centrales sobre Narrativa, el relato ofrece la analogía que permite aproximarse a la historia personal como una secuencia de acontecimientos organizados en pautas temporales, donde se destaca la organización que se da a eventos de la vida, de tal forma que se constituye una historia que puede estar saturada del problema, cuando esta narrativa está dominada por la vida del problema.

Hay un cambio fundamental en relación al problema. En el estructuralismo el problema es requerido por el sistema y tiene una función. Aquí (post-estructuralismo), al

cosificar el problema, éste impone exigencias para su supervivencia sobre la persona y tiene efectos sobre su vida y sus relaciones familiares. El problema es el opresivo y afecta a toda la familia, no se le ve como funcional o necesario.

Las personas, al organizar su experiencia vivida en relatos, conservan más allá de acontecimientos concretos, el significado de los mismos este perdura al ser incorporada la experiencia en una historia y ser narrada, relatada. Así al hilvanar los significados y los acontecimientos se va creando ese marco interpretativo que a su vez permite que ciertas experiencias sean incorporadas y otras no. Es en la narrativa donde se da continuidad y significado a la vida.

El proceso de selección de experiencias no es individual, es en la interacción con los otros donde se representan los relatos y estos se hacen constitutivos de los significados de la experiencia. White plantea que de la analogía del texto se desprende la idea de que “los relatos o narraciones que viven las personas determinan su interacción y su organización, y que la evolución de las vidas y de las relaciones se produce a partir de la representación de tales relatos o narraciones” (White, 1994).

De las premisas anteriores se deduce que las personas acuden a terapia cuando la narrativa que se ha vuelto dominante deja fuera vivencias que podrían cambiar las narraciones a través de las cuales “relata” su experiencia o dentro de las cuales es relatada por otros, puesto que estas no representan suficientemente sus experiencias.

El proceso para crear historias alternativas demanda el descubrir acontecimientos extraordinarios que habían quedado fuera de la historia oficial. La identificación de dichas experiencias puede lograrse mediante la externalización del problema y sus efectos sobre la persona y sus relaciones.

La externalización consiste básicamente en la separación lingüística del problema y de la identidad de la persona. Al convertirse el problema en una entidad aparte se le separa de la persona y sus relaciones de tal manera que se puedan incorporar otras experiencias y otros significados que contradigan la visión anterior saturada del problema.

White propone las siguientes repercusiones positivas de la externalización: “la externalización de los problemas ayuda a las personas en su lucha contra los mismos; entre otras 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 sustraerse 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”, (White, 1994).

La identificación de acontecimientos extraordinarios es fundamental para estimular a la persona a que den nuevos significados, tanto a sí mismos como a las relaciones con los demás.

La Terapia Narrativa utiliza primordialmente el preguntar como guía para externalizar, (White, 1994). Las preguntas de influencia relativa rastrean: a) la influencia que el problema tiene sobre la persona y sus relaciones; b) la influencia de la persona sobre la vida del problema; c) los cambios en la concepción del sí mismo. Este tipo de interrogatorio tiene como antecedente al interrogatorio circular utilizado por el Grupo de Milán (Selvini Palazzoli, 1990) y la Terapia Breve Centrada en las Posibilidades (O'Hanlon, 1990) que trabajan buscando excepciones al problema.

Para situar la historia White (White, 1994) retoma la propuesta de Jerome Bruner sobre el Panorama de la Acción y el Panorama de la Conciencia (Bruner, 1986 [ver figura 1]). El Panorama de la Acción contiene eventos unidos en secuencias ubicadas en tiempo (presente, pasado y futuro), donde se desenvuelve una trama. Para hacer patente la cosificación del problema se le nombra, y al identificarlo se designa también a la contratrama, en la cual se centra toda la influencia que la persona ya tiene (aunque no la reconozca) y que desarrollará sobre el control del problema. Además se impulsarán todos los cambios en la significación de sí mismo que propician la realización de medidas antiproblema y que re-editan una historia alternativa.

En el Panorama de la Conciencia se incluyen los deseos, preferencias, propósitos, intenciones, creencias, valores que son constitutivos de los significados que se han reflexionado sobre los eventos y experiencias.

Las preguntas del Panorama de la Acción enfocan eventos específicos y su ocurrencia en la historia reciente y lejana: ¿cuándo se presenta en tú vida la flojera?; ¿qué áreas de tú vida consigues dominar?; ¿cómo te convence que la escuches?; ¿de qué se disfraza la flojera para lograr que la escuches?; ¿cómo ha afectado la flojera las relaciones con tus papás?; ¿cómo logra arruinar tus actividades escolares? Las preguntas del Panorama de la Conciencia se centran en revelar lo que el problema y sus consecuencias han significado para la persona y la familia acerca de sí mismos y de sus relaciones. Dentro de la Narrativa es en el nivel de la reflexión donde se logra el análisis que los logros aislados tienen sobre los deseos, intenciones y compromisos de la persona y sus relaciones.

Al rastrear la influencia del problema sobre la vida y relaciones de la persona o cuando se identifica la influencia o control de la persona sobre el problema se entremezclan preguntas de los dos panoramas, de tal manera que pueda construirse la nueva historia impulsada con los cambios personales y familiares.

La identificación de los Logros Aislados o Acontecimientos Extraordinarios tiene mucha importancia dentro del proceso de re-edición de la nueva historia debido a que su identificación amplía la competencia de la persona sobre el control del problema; además rompe la experiencia negativa (construcción lógica o red de supuestos que selecciona sólo ciertos aspectos que la experiencia sesgando la historia con explicaciones parciales con las cuales se construye el relato de la historia saturada de problema).

Para el análisis de los Logros Aislados (Acontecimientos Extraordinarios), se plantea un proceso de interrogar, que incluye preguntas sobre: a) Explicación Unica; b) Redescipción Unica; c) Preguntas Indirectas; d) Posibilidades Futuras; e) Preguntas en Relación a sí mismo y f) Preguntas en relación a los otros (indirectas) [ver figura 2] (White, 1994).

Cuando se identifica alguna ocasión en que la persona haya resistido la influencia del problema, al realizar preguntas sobre el cómo obtuvo ese logro, se amplía la conciencia para resaltar a la persona como Agente responsable de esas acciones. De igual forma, las preguntas de Redescipción Unica transforman las concepciones que sobre sí mismo tenía

ocluído el problema para develar la nueva imagen de la persona. Las Preguntas Indirectas son fundamentales en esta perspectiva en la cual la identidad no se conceptualiza como algo individual sino dentro de una comunidad de personas. Así, por ejemplo se pregunta: ¿Cómo ha cambiado lo que piensas de ti el haber podido contra la anorexia?; ¿la nueva “tú”, como va a enfrentar el reto de la gordura?; ¿cómo crees que cambie la visión de tus papás ahora que has logrado vencer a la flojera?; ¿de qué manera conocer qué puedes contra el miedo va a influir para que des el próximo paso?.

Una de las características más sobresalientes de la Psicoterapia de Narrativa es la recuperación de la persona, como su propio “agente”. A través de la externalización y la incorporación de la influencia personal sobre el problema (acontecimientos extraordinarios) se crea una contratrama que incluye como personaje central a la persona construyendo (reeditando) nuevas acciones que demuestran su fuerza y poder.

Los siguientes incisos resumen algunas de las características importantes que subyacen a la Narrativa, como son el uso del lenguaje y la importancia de la persona como su propio agente:

“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 modo 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 polisemia 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.
7. Reconoce que las historias se coproducen e intenta establecer condiciones en las que el “objeto” se convierte en autor privilegiado;
8. Introduce consistentemente los pronombres “yo” y “tú” en la descripción de los eventos” (White y Epston, 1993).

La práctica de la Psicoterapia de Narrativa transforma al Equipo Terapéutico en Equipo Reflexivo siguiendo la influencia de Tom Andersen. El procedimiento de la sesión incluye: la entrevista con el terapeuta, siendo observado por el Equipo; la inversión del espejo, donde la familia observa al Equipo reflexionar; y la conclusión con la reacción de la familia a las aportaciones y observaciones del equipo (Andersen, 1994).

Los observadores tienen una función fundamental de colaborar con la familia para: a) Identificar Acontecimientos Excepcionales (Logros Aislados); b) separar a la persona del problema al identificar la influencia de la persona sobre la vida del problema; c) observar y hacer notar aspectos positivos que pudieran al señalarlos cubrir una función heurística, generadora de nuevas alternativas; d) utilizar la Connotación Positiva; utilizar la imaginación y la creatividad para identificar en la persona aspectos del sí mismo que apunten a una Redescripción Unica y e) Realizar preguntas que se apoyen en su propia “experiencia de vida” y que apoyen el descubrimiento y la elaboración de nuevas historias.

Lo innovador del método terapéutico, la síntesis de influencias actuales del pensamiento (el Construccionismo Social, la obra de Michel Foucault, Bateson; los desarrollos en Terapia Breve y de la Terapia Familiar) hacen de la Narrativa una propuesta teórico-metodológica cuyos resultados están impactando a las diferentes disciplinas del campo de la Salud Mental constituyéndose en una de las aproximaciones de mayor impacto transformador.