

Michael White David Epston

**Medios narrativos
para fines
terapéuticos**



Terapia familiar

Michael White
David Epston

Medios narrativos para fines terapéuticos

Últimos títulos publicados:

48. S. Rosen - *Mi voz irá contigo*
49. A. Campanini y F. Luppi - *Servicio social y modelo sistémico*
50. B. P. Keeney - *La improvisación en psicoterapia*
51. P. Caillé - *Uno más uno son tres, ha pareja revelada a sí misma*
52. J. Carpenter y A. Treacher - *Problemas y soluciones en terapia familiar y de pareja*
53. M. Zappella - *No veo, no oigo, no hablo. El autismo infantil*
54. J. Navarro Góngora - *Técnicas y programas en terapia familiar*
55. C. Madanes - *Sexo, amor y violencia. Estrategias de transformación*
56. M. White y D. Epston - *Medios narrativos para fines terapéuticos*
57. W. R. Beavers y R. B. Hampson - *Familias exitosas*
58. L. Segal - *Soñar la realidad*
59. S. Grillo - *El cambio en los contextos no terapéuticos*
60. S. Minuchin - *La recuperación de la familia*
61. D. A. Bagarozzi y S. A. Anderson - *Mitos personales, matrimoniales y familiares*
62. J. Navarro Góngora y M. Beyebach - *Avances en terapia familiar sistémica*
63. B. Cade y W. H. O'Hanlon - *Guía breve de terapia breve*
64. B. Camdessus y otros - *Crisis familiares y ancianidad*
65. J. L. Linares - *Identidad y narrativa*
66. L. Boscolo y P. Bertrando - *Los tiempos del tiempo*
67. W. Santi (comp.) - *Herramientas para psicoterapeutas*
68. M. Elkaim (comp.) - *La terapia familiar en transformación*
69. J. L. Framo - *Familia de origen y psicoterapia*
70. J. M. Droeven (comp.) - *Más allá de pactos y traiciones*
71. M. C. Ravazzola - *Historias infames: los maltratos en las relaciones*
72. M. Coletti y J. L. Linares - *La intervención sistémica en los servicios sociales ante familia multiproblemática*
73. R. Perrone y M. Nanmini - *Violencia y abusos sexuales en la familia*
74. J. Barudy - *El dolor invisible de la infancia*
75. S. Minuchin y otros - *El arte de la terapia familiar*
76. M. Selvini Palazzoli y otros - *Muchachas anoréxicas y bulímicas*
77. S. Cirillo y otros - *La familia del toxicodependiente*
78. P. Watzlawick y G. Nardone (comps.) - *Terapia breve estratégica*
79. M. Malacrea - *Trauma y reparación*
80. J. Navarro Góngora y J. Pereira Miragaia (comps.) - *Parejas en situaciones especiales*
81. J. L. Linares y C. Campo - *Tras la honorable fachada*
82. V. Ugazio - *Historias permitidas, historias prohibidas*
83. B. O'Hanlon y B. Bertalino (comps.) - *Desarrollar posibilidades*
84. R. Ramos - *Narrativas contadas, narraciones vividas*



SUMARIO

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.,
Mariano Cubí, 92 - 08021 Barcelona
y Editorial Paidós, SAICF,
Defensa, 599 - Buenos Aires
<http://www.paidos.com>

ISBN: 84-7509-925-4

Depósito legal: B-21.653/2002

Impreso en Novagràfik, S. L.
Vivaldi, 5 - 08110 Montcada i Reixac (Barcelona)

Impreso en España - Printed in Spain

Prefacio, por Karl Tomm	9
Agradecimientos	15
Introducción	17
1. Relato, conocimiento y poder.	19
Analogía	22
La analogía del texto.	26
La analogía del texto y la terapia	30
La narración dominante como conocimiento dominante y unidad de poder.	34
Relatos alternativos y discursos culturalmente disponi- bles.	42
Tradiciones orales y escritas: una distinción	48
Conclusión	52
2. La externalización del problema	53
Preguntas de influencia relativa	56
Cómo definir el problema que se debe externalizar	62
Acontecimientos extraordinarios.	69
La revisión de la relación de las personas con los problemas.	76
Responsabilidad.	77
El contexto cultural.	78
El panóptico.	79
Algunas reflexiones finales.	86
3. Una terapia relatada	89
Distinciones entre el pensamiento lógico-científico y el narrativo.	91

PREFACIO

Cartas de invitación	95
Cartas de despido	101
Cartas de predicción	104
Cartas de contraderivación	106
Cartas de recomendación	107
Cartas para ocasiones especiales	112
Cartas breves	115
Las cartas como narrativa	130
Historias propias	162
4. Contradocumentos	185
Certificados	188
Declaraciones	198
Autocertificados	207
Conclusión	211
Bibliografía	213
Índice analítico	217

Abrir caminos es una labor importante en cualquier campo. Hacerlo en varias direcciones a la vez y descubrir así nuevos territorios constituye un *tour de force*. En mi opinión, Michael White y David Epston se han comprometido precisamente con este tipo de iniciativa pionera en el ámbito de la terapia familiar. Este sustancioso libro supone la condensación de algunos de sus logros más destacados. Recoge una serie de pasos atrevidos en su exploración de los problemas humanos y delimita algunas contribuciones terapéuticas originales.

Tanto White como Epston son especialistas de gran talento, cada uno con su propio estilo, pero con mucho en común. Su colaboración sinérgica a lo largo de los últimos años ha sido excepcionalmente productiva, generando un amplio abanico de ideas y nuevos métodos. Ya han tenido un importante impacto sobre la práctica clínica de muchos profesionales en sus respectivos países, Australia y Nueva Zelanda, y ahora puede apreciarse también su influencia en la escena internacional de la terapia familiar. Desde mi primer contacto con su trabajo, hace tres años, mis propios métodos terapéuticos han cambiado muchísimo. Gracias al «nuevo sendero» que han abierto, he podido entrar en campos enteramente nuevos. No hace falta decir que esto ha sido muy gratificante para mí, tanto profesional como personalmente. Muchos de mis amigos y colegas están teniendo la misma experiencia. En otras palabras, Epston y White no sólo están extendiendo sus conocimientos clínicos y su habilidad terapéutica a nuevas áreas, sino que están posibilitando que otros terapeutas también lo hagan.

¿Pero cuáles son estos nuevos territorios que Epston y White han explorado y a los que nos invitan a entrar? En mi opinión, el campo más importante que White ha abierto es el de la «externali-

zación del problema». Cuando puede separarse claramente la distinción del problema de la distinción de la persona, se hace posible examinar cuidadosamente la dinámica y la dirección de la interacción entre personas y problemas. Entonces puede abordarse una pregunta crucial: ¿está consiguiendo el problema más influencia sobre la persona, o está la persona consiguiendo una mayor influencia sobre el problema? La exploración teórica profunda de esta cuestión ha llevado a White a revelar no sólo los efectos opresivos que tiene la forma en que habitualmente describimos los problemas, sino también los efectos constitutivos y subyugadores del propio conocimiento descriptivo. Ha entrado así en el vasto terreno de la ontología y la epistemología. Aunque este aspecto de nuestras vidas nos pueda resultar a algunos muy remoto y tal vez un tanto intimidante, implícitamente estamos siempre basándonos en él. Por ejemplo, nuestra identidad personal está constituida por lo que «sabemos» de nosotros mismos y por cómo nos describimos como personas. Pero lo que sabemos de nosotros mismos está constituido en su mayor parte por las prácticas culturales (de descripción, etiquetado, clasificación, evaluación, segregación, exclusión, etc.) en las que nos movemos. Como seres humanos, en el lenguaje estamos, de hecho, sojuzgados por «controles» sociales invisibles basados en prácticas lingüísticas presuposicionales y patrones socioculturales implícitos de coordinación. En otras palabras, cuando los miembros de una familia, los amigos, los vecinos, los compañeros de trabajo o los profesionales piensan que una persona «tiene» una cierta característica o un problema determinado, están ejerciendo un «poder» sobre él al «representar» este conocimiento respecto a esa persona. Por tanto, en el terreno de lo social, conocimiento y poder están inextricablemente unidos.

Al explorar y explicar estos complicados temas, White se apoya en gran medida en el análisis filosófico de la historia moderna realizado por Foucault. En realidad, una de las contribuciones originales más importantes de este libro es el análisis que hace White de la perspectiva de Foucault y de su relevancia para la terapia. Este análisis se ofrece en el primer capítulo, que constituye, de hecho, una importante toma de postura teórica sobre una serie de áreas relevantes. La más importante de ellas es la discusión del «conocimiento como poder», un vasto territorio que los terapeutas familiares apenas están empezando a explorar. En esta exposición White está, en esencia, ampliando su trabajo pionero sobre la externalización de problemas, poniendo al descubierto de qué manera las «técnicas de conocimiento» restan inadvertidamente poder a las personas y

pueden dárselo a los problemas. Cuando pueden identificarse estas técnicas encubiertas (como imponer descripciones problemáticas a las personas), se hace mucho más fácil externalizar los problemas y ayudar a la persona a escapar de ellos.

El segundo gran territorio que Epston y White exploran para nosotros en este libro es la variedad de formas en que podemos usar terapéuticamente la palabra escrita. Éste es el campo de los *Medios narrativos con fines terapéuticos*, y constituye el contenido del resto del libro. White y Epston ofrecen una muestra increíblemente rica y diversa de iniciativas terapéuticas «en blanco y negro». Utilizando breves viñetas clínicas, proporcionan numerosos y estimulantes ejemplos de cartas, invitaciones, cartas de referencia, certificados, predicciones, declaraciones, etc., usados como medios terapéuticos. El lector puede elegir entre gran variedad de nuevas intervenciones (cosechando los frutos de un nuevo terreno que ya ha sido cuidadosamente arado, regado y sembrado para nosotros). Los muchos (numerosos) ejemplos merecen releerse y estudiarse con atención para recoger toda la cosecha. De hecho, sospecho que muchos lectores se verán atraídos una y otra vez a este campo a medida que vayan descubriendo lo fértil que puede llegar a ser para su propio trabajo clínico.

David Epston, en especial, subraya el potencial terapéutico de las cartas que resumen habitualmente cada sesión. Se ha impuesto la disciplina de escribir una carta al cliente o a la familia tras casi cualquier entrevista. La copia de la carta constituye normalmente el único registro de la sesión. De esta forma, la «historia clínica» es prácticamente compartida por familia y terapeuta. Esta conducta supone una significativa incursión en una relación más igualitaria entre profesionales y cliente.

Lo que más intriga de las cartas de Epston y White es su fascinante contenido y estilo. Están muy lejos de ser simples descripciones «objetivas». El contenido es seleccionado cuidadosamente para generar distinciones que puedan resultar heurísticas, para conectar determinadas experiencias y acontecimientos que prometen crear recursos, y para promover aquellos «relatos» con potencial curativo. En cuanto al estilo, tienden a usar el subjuntivo y el lenguaje vulgar. Utilizan frases y palabras corrientes de forma no habitual. Esto da lugar a una atractiva novedad que estimula la imaginación del lector y su participación en el texto. Por ejemplo, una frase como «Una vida dominada por la culpa es una sentencia a cadena perpetua» puede ser llamativa, mientras que la yuxtaposición de frases en contraste como «Meterse más en líos y estar más afectado... o salir de los líos y tener menos problemas» puede suscitar la experiencia de

la elección. Este estilo de escritura resulta excepcionalmente absorbente, incluso para un lector «de fuera», cuya vida no está directamente implicada en la cuestión.

Para proporcionar un marco conceptual a su exploración de los recursos narrativos, Epston y White acuden a la noción de «textos narrativos». Proponen la analogía de la terapia como un proceso de «contar» y/o «volver a contar» las vidas y las experiencias de las personas que se presentan con problemas. En otras palabras, al documentar «en blanco y negro» eventos y significados seleccionados, las cartas y los certificados terapéuticos contribuyen de forma muy concreta a la cocreación de narraciones nuevas y liberadoras. Esta analogía tiene intuitivamente un gran atractivo y ayuda a añadir realismo y dramatismo a las vidas de las personas incluidas en la narración.

La analogía del texto sirve también como un puente de fácil acceso entre el territorio de los medios narrativos y el del conocimiento como poder. Nosotros, como humanos, no sólo damos significado a nuestra experiencia al «narrar» nuestras vidas, sino que también tenemos el poder de «representar» nuestros relatos gracias al conocimiento que tenemos de ellos. Las historias pueden, por supuesto, ser tanto negativas como positivas. Por ejemplo, la mayoría de nosotros disponemos de múltiples relatos acerca de nosotros mismos, de los demás y de nuestras relaciones. Algunos de ellos promueven la competencia y el bienestar. Otros sirven para constreñir, trivializar, descalificar o patologizarnos de alguna u otra manera a nosotros mismos, a los demás o a nuestras relaciones. Y otras historias pueden dar confianza, animar, liberar, revitalizar o curar. El relato que prevalezca a la hora de asignar significado a los sucesos de nuestra vida determinará, en gran medida, la naturaleza de nuestras vivencias y nuestras acciones. Si predomina una historia saturada de problemas, se nos invita una y otra vez a la desilusión y la tristeza. Debido a la tendencia conservadora natural a la que todos estamos sujetos, se nos hace cada vez más difícil evitar representar de modo habitual la misma, vieja y problemática historia. Es esta dominación por parte del conocimiento problemático y el tenaz predominio de los relatos patologizantes lo que hace tan relevante la exploración del «conocimiento como poder».

Epston y White nos invitan a preguntarnos: ¿cómo podemos hacer posible la escritura de relatos personales y colectivos que liberen y curen, cuando los relatos dominantes están tan saturados de problemas? Al publicar este libro, están compartiendo algunos de sus descubrimientos en relación con este interrogante. ¿Cuál es nuestra

disposición a unirnos a ellos en esta exploración y a dotarnos de habilidades en el uso de medios literarios para reanimar la vida de nuestros clientes y de sus familias?

KARL TOMM,
Universidad de Calgary,
Facultad de Medicina.

INTRODUCCIÓN

La idea de reunir el material de este libro fue de David Epston. Fue él quien inicialmente sugirió que Dulwich Centre Publications publicara un número de la *Dulwich Centre Review* dedicado al uso de cartas en la terapia. El entusiasmo de Cheryl White ante la idea nos animó a plantearnos seriamente el proyecto y a dedicar un tiempo a organizar el contenido. El resultado es este libro.

Aunque David y yo nos habíamos escrito algunas veces, en realidad no descubrí su trabajo hasta 1981, en el transcurso del Segundo Congreso de Terapia Familiar Australiana en Adelaida. Yo no estaba inscrito en su taller y llegué media hora después de que hubiera empezado, atraído por los comentarios entusiastas de algunos de los miembros del comité científico. Me intrigó inmediatamente lo que oí, así como la forma en que se estaba presentando el material. También creí reconocer una cierta correspondencia entre nuestras respectivas ideas y nuestras prácticas. Hablamos después del taller, y ése fue el comienzo de nuestra amistad y de nuestra asociación profesional.

Desde entonces, David ha seguido maravillando con sus historias a los asistentes a sus seminarios en Australia y Nueva Zelanda, y ha animado a toda una generación de terapeutas a extender la tradición de contar historias. De esta forma ha realizado una contribución central a lo que constituye un estilo de terapia excepcional. Muchas personas se han familiarizado con esta tradición y este estilo gracias a la sección «Story Corner» del *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*. David la ha coordinado desde su creación, y sigue siendo la sección fija más popular de esta revista.

David ha aplicado constantemente nuevas formas de la analogía del relato a una amplia gama de problemas presentados. Los detalles pueden consultarse en varias de sus publicaciones (por ejemplo,

Epston, 1983, 1984a, 1985a, 1985b, 1986a, 1986b, 1986c; Epston y Whitney, 1988; Barlow y otros, 1987).

Sin duda, la fascinante infancia de David (Epston, 1984b) y su carrera de antropólogo han sido una preparación ideal para el uso que hace de los relatos. De hecho, reflexionando sobre su particular posición en el mundo de la terapia, veo que no se ha apartado en absoluto de la antropología. Hay quien define el título de antropólogo como una «licencia para la piratería intelectual»: una buena descripción del tipo de credenciales que David se tomaría más en serio. Recoge en todas partes ideas para sus historias y muestra una profunda falta de respeto por los límites «interdisciplinarios» a la hora de buscar metáforas útiles para interpretar lo que sucede en los sistemas sociales.

David me animó mucho a estudiar la analogía del relato, así como Cheryl White, cuyo entusiasmo por ella procede de sus lecturas feministas. Respondiendo a su estímulo, me encontré con que la analogía del relato o, en un sentido más general, la analogía del texto, encajaba con las nociones que yo había extraído de la epistemología del antropólogo Gregory Bateson, por cuya obra había estado interesado durante un tiempo.

David y yo hemos estado experimentando con los recursos escritos en nuestro trabajo terapéutico durante un tiempo considerable. Hemos aceptado la proposición de que el lenguaje hablado y el escrito tienen diferentes dominios de existencia, aunque reconocemos que también comparten un terreno común. Pensamos que lo escrito añade una nueva dimensión a nuestro trabajo con personas que experimentan problemas que les preocupan. El *feedback* que hemos recibido de ellas ha reforzado nuestros esfuerzos. Seguiremos revisando y explorando formas de ampliar el uso que hacemos de los recursos narrativos y escritos.

Puesto que David y yo estamos separados por varios miles de kilómetros (él vive en Auckland, Nueva Zelanda, y yo en Adelaida, Australia del sur), la mayoría de lo expuesto en este libro ha sido elaborado por separado. Sin embargo, nos hemos influido mucho mutuamente leyendo nuestras publicaciones, trabajando juntos de vez en cuando, intercambiando ideas por carta e impartiendo seminarios conjuntos. Estoy seguro de que el lector observará muchas coincidencias al comparar los medios que empleamos David y yo, y que apreciará en qué medida nuestra asociación ha sido enriquecedora para ambos.

MICHAEL WHITE

1. RELATO, CONOCIMIENTO Y PODER

En este capítulo, yo (Michael White), presento un resumen de algunos de los más recientes avances en teoría social —que a David Epston y a mí nos parecieron de gran interés— y también algunas de las consecuencias que, en nuestra opinión, esas ideas tienen para la terapia.

La exposición teórica incluye algunos aspectos del pensamiento de Michel Foucault sobre el poder y el conocimiento. Michel Foucault fue un intelectual francés que se describió a sí mismo como un «historiador de los sistemas de pensamiento», y cuya obra consideramos de gran importancia.

Tal vez los lectores estén familiarizados con el debate sobre el poder que se suscitó en la literatura sobre terapia familiar en los últimos años. Me permitiré resumir aquí, aun a riesgo de simplificarlas, las posiciones adoptadas en ese debate. Algunos han sostenido que en realidad el poder no existe, que es algo que se construye en el lenguaje. Y que quienes experimentan sus efectos han contribuido a «producirlo». La otra posición sostiene que el poder existe realmente y que es ejercido por algunas personas con el propósito de oprimir a otras. La polémica parece haber llegado a un punto muerto y ello no ha contribuido a hacer avanzar nuestra reflexión sobre el poder y su funcionamiento.

Creemos que Foucault proporciona una vía para abandonar este callejón sin salida. No obstante, para los que no están familiarizados con sus ideas y su estilo, su lectura suele resultar difícil. En este trabajo he hecho todo lo posible por presentar algunas de sus ideas en una forma que, espero, las haga razonablemente accesibles. No sé hasta qué punto lo he logrado: esto sólo puede decidirlo el lector.

Quizás algunos lectores prefieran pasar por alto este capítulo, leer los capítulos 2, 3 y 4 y después volver al primero, ya en busca de

respuestas a las preguntas que se habrán formulado acerca del contexto teórico y político de nuestros métodos de trabajo.

Fue a través de los escritos de Bateson (1972, 1979) como llegué a conocer el «método interpretativo». No me estoy refiriendo a un método interpretativo en el sentido psicoanalítico del término. Los expertos en ciencias sociales se refieren al método interpretativo cuando estudian los procesos por los que desciframos el mundo. Dado que no podemos conocer la realidad objetiva, todo conocimiento requiere un acto de interpretación.

Al cuestionar que las nociones lineales de causalidad (derivadas principalmente de la física newtoniana) fuesen adecuadas para explicar los hechos en los «sistemas vivos», Bateson argumentaba que para nosotros no es posible conocer la realidad objetiva. Refiriéndose a la máxima de Korzybski que afirma que «el mapa no es el territorio», Bateson afirma que la comprensión que tenemos de un hecho, o el significado que le atribuimos, está determinada y restringida por su contexto receptor; es decir, por la red de premisas y supuestos que constituyen nuestros mapas del mundo. Comparando estos mapas con pautas, argumentó que la interpretación de todo acontecimiento está determinada por la forma en que éste encaja dentro de pautas conocidas, y llamó al proceso «codificación de la parte a partir del todo» (Bateson, 1972).

No sólo sostuvo que la interpretación de un evento está determinada por su contexto receptor sino también que aquellos acontecimientos que no pueden «pautarse» no son seleccionados para la supervivencia; para nosotros, tales acontecimientos no existen como hechos.

La obra de Bateson me llevó también a prestar atención a una dimensión que en general no tiene demasiado eco en la terapia: la dimensión temporal. Al afirmar que toda información es necesariamente la «noticia de una diferencia», y que es la percepción de la diferencia lo que desencadena todas las nuevas respuestas en los sistemas vivos, demostró que situar los eventos en el *tiempo* es esencial para la percepción de la diferencia, para la detección del cambio.

Los órganos de los sentidos del ser humano *sólo* pueden recibir diferencias, y las diferencias deben codificarse en forma de acontecimientos en el *tiempo* (es decir, en *cambios*) para que sean perceptibles.

(Bateson, 1979, pág. 79)

Al estudiar la analogía del texto, percibí una cierta semejanza entre la noción de mapa y la de narración. No obstante, el concepto de

narración tiene algunas ventajas sobre el de mapa, ya que requiere la localización de los acontecimientos en pautas transtemporales. La narración incorpora la dimensión temporal. Para citar a Edward Bruner:

Quiero terminar señalando que la estructura narrativa tiene una ventaja sobre otros' conceptos afines, como la metáfora o el paradigma, porque destaca, el orden y la secuencia, en un sentido formal, y es más adecuada para el estudio del cambio, el ciclo vital y cualquier otro proceso de desarrollo. El relato como modelo tiene un interesante aspecto dual: es tanto lineal como instantáneo (1986a, pág. 153).

Con respecto a la terapia familiar —que es nuestra área de interés especial— el método interpretativo, en vez de proponer que cierta estructura subyacente o disfunción de la familia determina el comportamiento y las interacciones de sus miembros, sostendría que es el significado que los miembros atribuyen a los hechos lo que determina su comportamiento. Así, desde hace algún tiempo me intereso por cómo las personas organizan sus vidas alrededor de ciertos significados y cómo, al hacerlo, contribuyen inadvertidamente a la «supervivencia» y a la «carrera» del problema. Y, a diferencia de ciertos teóricos de la terapia familiar, en vez de considerar que el problema es de algún modo requerido por las personas o por el «sistema», me intereso por las exigencias del problema para su supervivencia, y por el efecto que tienen esas exigencias sobre las vidas y las relaciones de las personas. He propuesto que las respuestas de los miembros de la familia a las exigencias del problema, tomadas en su conjunto, constituyen inadvertidamente el sistema de apoyo a la vida del problema (White, 1986a).

En publicaciones anteriores me he referido a la forma en que pueden situarse los problemas en el contexto de «tendencias» —con lo que parecen tener una vida propia en la que con el tiempo llegan a ejercer más influencia— y a cómo los miembros de la familia parecen no advertir la índole progresiva y direccional de su coevolución alrededor de las definiciones del problema: Además, he propuesto la externalización del problema como un mecanismo para ayudar a los miembros de la familia a apartarse de las descripciones «saturadas por el problema» de sus vidas y relaciones (White, 1984, 1986a, 1986b, 1986c, 1987).¹

La analogía del texto me proporcionó una segunda descripción de la manera en que las personas organizan sus vidas alrededor de de-

1. Puede consultarse un amplio resumen de estas ideas en Munro (1987).

terminados problemas. A través de esta analogía, se puede considerar que esta organización refleja la interacción de «lectores» y «escritores» en torno a ciertos relatos o narraciones. La carrera o el estilo de vida del problema se convierte en la narración del problema. Esta descripción me abrió nuevas áreas de indagación, incluyendo una exploración de aquellos mecanismos que hacen que ciertos textos tengan mérito literario, y me animó a proponer una «terapia de mérito literario» (White, 1988).

ANALOGÍA

En los inicios de las ciencias sociales, los estudiosos de este campo, en un esfuerzo por justificar su empeño, lograr credibilidad y reclamar legitimidad, buscaron en las ciencias físicas positivistas mapas sobre los que basar su interpretación de los acontecimientos en los sistemas sociales. Cuando el positivismo —la idea de que es posible tener un conocimiento directo del mundo— empezó a ser objeto de conocimiento, los expertos en ciencias sociales se dieron cuenta de que otros científicos procedían por analogía. Observaron, además, que las analogías de las que ellos estaban apropiándose ya habían sido adaptadas a partir de otros campos por las ciencias físicas —que «la ciencia le debe más a la máquina de vapor que la máquina de vapor a la ciencia» (Geertz, 1983, pág. 22)— y se sintieron libres para buscar en otra parte las metáforas de las que habrían de derivar sus teorías. Geertz explica este desplazamiento como la «reformulación del pensamiento social».

Así, se ha hecho evidente para los expertos en ciencias sociales que no necesitan ser falsos físicos ni humanistas de salón, ni tampoco inventar un nuevo dominio del ser como objeto de sus investigaciones. Pueden seguir su vocación, tratando de descubrir un cierto orden en la vida colectiva.... (1983, pág. 21.)

Actualmente se acepta que toda formulación que postule significado es interpretativa: que estas formulaciones son el resultado de una indagación determinada por nuestros mapas o analogías o, como dice Goffman (1974), por «nuestros marcos interpretativos». Por lo tanto, las analogías que empleamos determinan nuestro examen del mundo: las preguntas que formulamos acerca de los hechos, las realidades que construimos y los efectos «reales» experimentados por quienes participan en la indagación. Las analogías que usamos determinan incluso las propias distinciones que «extraemos» del mundo.

Mi tabla de analogías (que, en alguna medida, está inspirada en la representación de Geertz del desarrollo de las ciencias sociales) refleja el intento de considerar las construcciones unidas a algunas de las analogías adoptadas por las ciencias sociales en su relativamente breve historia. La analogía está especificada en la primera columna; la manera en que la analogía construye la organización social en la segunda; la probable interpretación de los hechos presentados como problemáticos, en la tercera; y en la cuarta, las soluciones características ante los hechos problemáticos generados por la analogía. Esta tabla no presenta, en modo alguno, todas las analogías que han sido empleadas en la historia de las ciencias sociales.

¿Cómo seleccionamos o determinamos las analogías que adoptamos? Nuestras preferencias por ciertas analogías vienen determinadas por múltiples factores, incluyendo los ideológicos y las prácticas culturales imperantes. Al preferir una analogía sobre otra, no podemos recurrir a criterios tales como su corrección o exactitud, dado que estos atributos no se pueden establecer para cualquier analogía. Pero podemos, al menos en alguna medida, investigar las analogías a través de las que vivimos, situando nuestras propias prácticas dentro de la historia del pensamiento social, y examinando y criticando los efectos de esas prácticas.

La significación de las distinciones entre diferentes analogías, tal y como aparecen en la tabla, y los efectos de las interpretaciones realizadas por medio de estas analogías pueden ilustrarse con un par de ejemplos. Si bien éstos son generales e hipotéticos, se aproximan mucho a las circunstancias y prácticas reales que hemos presenciado.

Ejemplo 1

Si una persona que sufre alguna forma de crisis aguda acude a una «clínica» donde se trabaja según analogías tomadas de la tradición de la ciencia positivista, es muy probable que la crisis sea interpretada como un colapso y una regresión. Se intentará convertir la experiencia de la persona en un diagnóstico preciso, según ciertos sistemas de clasificación, y se formularán preguntas dirigidas a identificar una causa del «colapso» que sea coherente con el modelo. Luego, los expertos aplicarán diversos procedimientos: entre otros, la investigación de la historia de la afección y la revisión del pasado ateniéndose a los principios del modelo. El objetivo sería recuperar a la persona y reconstruirla, devolviéndola así a un nivel de funcionamiento «aceptable».

TABLA DE ANALOGÍAS

ANALOGÍAS EXTRAÍDAS DE:	ORGANIZACIÓN SOCIAL CONSTRUIDOS COMO:	PROBLEMAS SOLUCIÓN CONSTRUIDA	CONSTRUIDA COMO: EN TÉRMINOS DE:
Ciencias físicas positivistas	Máquina elaborada, constituida a base de mecánica e hidráulica	Collapse, inversión, insuficiencia, avería	Causa aislada, análisis preciso, reparación, reconstrucción, corrección
2. Ciencias biológicas	Cuasi-organismo	Sintomatología de un problema subyacente, con una función y una utilidad	Identificación de la patología, diagnóstico correcto, operación y eliminación de la patología
3. Ciencias sociales			
3(a) Teoría del juego	Juego de carácter serio	Estrategias movimientos	Competición, contrajugadas, estrategia
3(b) Drama	Drama de salón	Papeles, guiones, actuaciones	Revisión de los papeles, selección de formas dramáticas alternativas
3(c) Proceso ritual	Rito de pasaje	Transición-separación, reincorporación	Señalización y establecimiento de distinciones entre el <i>status</i> 1 y el <i>status</i> 2
3(d) Texto	Textos de comportamientos	Representaciones de historias o conocimientos entendidos como opresivos o dominantes	Espacio disponible para la elaboración de historias alternativas

Pero si el contexto receptor de esta misma crisis es el proceso ritual que se conoce como «rito de pasaje» (Van Gennep, 1960; Turner, 1969)² se impondrá una construcción diferente del problema y se formularán preguntas distintas. La crisis será interpretada en su relación con ciertos aspectos de una transición o rito de pasaje en la vida de la persona, y se introducirán interrogantes que permitan situar a la crisis en relación con:

1. La fase de separación: separación, quizá, de cierto *status*, aspecto de la identidad o rol que ya no se considere viable para la persona en cuestión;
2. La fase liminal o fronteriza, caracterizada por cierto malestar, confusión y desorganización, y también por mayores expectativas para el futuro; y
3. La fase de reincorporación, caracterizada por el acceso a un nuevo *status*, que especifica nuevas responsabilidades y privilegios para la persona en cuestión.

Así, la analogía del rito de pasaje podría servir para generar preguntas que inviten a las personas a determinar *a)* lo que la crisis podría estar diciéndoles acerca de aquello de lo que tal vez se estén separando y que ya no es viable para ellas: quizá ciertas actitudes negativas que tienen hacia sí mismas o que los otros tienen hacia ellas, o bien expectativas y mandatos para su vida y sus relaciones que experimentan como empobrecedoras; *b)* qué claves les da la crisis acerca de las nuevas situaciones y roles a que podrían acceder; y *c)* cuándo, cómo y en qué circunstancias estos nuevos roles podrían realizarse.

De este modo, un contexto receptor establecido por esta analogía de rito de pasaje puede interpretar la crisis en términos de progreso y no de regresión, sin negar sus aspectos perturbadores.

Ejemplo 2

A veces acuden en demanda de terapia, a causa de sus problemas, parejas cuya relación fue en un comienzo relativamente agradable y mutuamente satisfactoria. Si el contexto que recibe esta presentación está influido por analogías tomadas de las ciencias

2. David Epston ha popularizado esta analogía en Australia y Nueva Zelanda. Con su apoyo, otros la han recogido y aplicado en una amplia gama de contextos. Puede consultarse un excelente análisis de la aplicación de esta analogía en contextos residenciales en Menses y Durrant (1986).

biológicas, lo más probable es que a la fase inicial no problemática se le asigne la etiqueta de «fase de la luna de miel» y se la considere un reflejo inexacto de la relación; al mismo tiempo se supondrá que la fase problemática posterior es un fiel reflejo del estado de cosas en la relación, estado de cosas que estuvo siempre presente y al acecho bajo la superficie, pero se vio desfigurado y encubierto por la fase de la luna de miel. Se supondrá también que los problemas en cuestión reflejan procesos aún más profundos de disfunción y psicopatología asociada, a los cuales se atribuirá la condición de realidad objetiva o «verdad». Los expertos emprenderán operaciones destinadas a identificar esos niveles más profundos de realidad objetiva, rastreando la historia de la disfunción y la psicopatología, quizás hasta las familias de origen de ambas partes y en las relaciones de sus respectivos padres. Se trata de una interpretación típica de la psicología profunda que está saturando la cultura occidental.

Sin embargo, si el contexto receptor de las experiencias de la pareja viene dado por la analogía del texto, lo que para el modelo biológico son niveles pueden considerarse relatos alternativos que compiten entre sí. Entonces puede determinarse cuál de esos relatos resulta más atractivo para la pareja. En estas circunstancias, el relato preferido es siempre el de la fase inicial libre de problemas. Se examinará ese relato para establecer qué información puede proporcionar a los cónyuges sobre su capacidad de resolver problemas y se rastreará la historia de esa capacidad en sus familias de origen. La pareja podrá entonces hacer planes para reproducir, poner en práctica y perfeccionar esas habilidades en los momentos difíciles de su relación.

LA ANALOGÍA DEL TEXTO

Tenemos una marcada preferencia por las analogías que aparecen en la parte inferior de la tabla, por aquellas relacionadas con los avances más recientes de las ciencias sociales, libres de realidades objetivas. En esta exposición se prestará especial atención a la analogía del texto, que ha dado lugar a lo que Geertz denomina «la más amplia y reciente reformulación del pensamiento social».

Los investigadores en ciencias sociales se interesaron por la analogía textual después de observar que, si bien una manifestación del comportamiento se produce en el tiempo, de modo tal que cuando se le presta atención ya no se está dando, el significado que se adscribe a ese comportamiento se prolonga en el tiempo. Fue

esta adscripción de significado lo que llamó la atención de los investigadores que, en su esfuerzo por entenderla, apelaron a la analogía del texto. Esto permitió considerar la interacción de las personas como la interacción de los lectores respecto de ciertos textos. Esta analogía hizo también posible concebir la evolución de las vidas y las relaciones en términos de lectura y escritura de textos, en la medida en que cada nueva lectura de un texto es una nueva interpretación de éste, y por lo tanto, una nueva forma de escribirlo.

Los expertos en ciencias sociales llegaron a la conclusión de que no podemos tener un conocimiento directo del mundo, y que todo lo que las personas saben de la vida lo saben a través de la «experiencia vivida». Esta propuesta llevó a la formulación de nuevos interrogantes: ¿Cómo organizan las personas su bagaje de experiencias vividas? ¿Qué hacen con esta experiencia para darle un significado y explicar así sus vidas? ¿Cómo se da expresión a la experiencia vivida? Los investigadores que adoptaron la analogía del texto respondieron argumentando que, para entender nuestras vidas y expresarnos a nosotros mismos, la experiencia debe «relatarse», y que es precisamente el hecho de relatar lo que determina el significado que se atribuirá a la experiencia.

En su esfuerzo de dar un sentido a su vida, las personas se enfrentan con la tarea de organizar su experiencia de los acontecimientos en secuencias temporales, a fin de obtener un relato coherente de sí mismas y del mundo que las rodea. Las experiencias específicas de sucesos del pasado y del presente, y aquellas que se prevé ocurrirán en el futuro, deben estar conectadas entre sí en una secuencia lineal, para que la narración pueda desarrollarse. Se puede decir que esta narración es un relato, o una autonarración (véase Gergen y Gergen, 1984). El éxito de esta narración de la experiencia da a las personas un sentido de continuidad y significado en sus vidas, y se apoyan en ella para ordenar la cotidianeidad e interpretar las experiencias posteriores. Puesto que todos los relatos tienen un comienzo (o historia), un medio (o presente) y un fin (o futuro), la interpretación de los eventos actuales está tan determinada por el pasado como moldeada por el futuro. Para ilustrar este punto, me referiré a algunos aspectos del trabajo de campo de Edward Bruner (1986a) con indígenas norteamericanos.

Al exponer su estudio de los relatos etnográficos de los indígenas norteamericanos, Bruner demuestra cómo la interpretación de sus actuales circunstancias vitales cambió radicalmente con la generación de un nuevo relato, que propondría una historia y un futuro alternativos. En las décadas de los 30 y los 40, el relato dominante

acerca de los indígenas norteamericanos interpretaba el pasado como glorioso y el futuro como asimilación. Al atribuir significado a las actuales circunstancias dentro del contexto de este relato, tanto los antropólogos como los indígenas norteamericanos interpretaban los «hechos» de la vida cotidiana de los nativos como la expresión de un proceso de ruptura y desorganización, como un estado de transición en el camino de la gloria a la asimilación. Esta interpretación tenía efectos reales. Por ejemplo, justificaba ciertas intervenciones de la cultura dominante, como la apropiación de ciertos territorios.

En la década de los 50 surgió un nuevo relato, que explicaba el pasado como explotación y el futuro como resurgimiento. Si bien se podía suponer que los «hechos» de la existencia cotidiana de los nativos norteamericanos no habían cambiado significativamente durante este período, con un contexto receptor expresado en este nuevo relato, surgió una nueva interpretación de estos hechos.³ Se pasó entonces a considerarlos una expresión de resistencia y no de desorganización. Esta nueva interpretación tuvo también sus efectos reales, incluyendo el nacimiento de un movimiento que enfrentó a la cultura dominante con la cuestión del derecho a la tierra. Bruner llega a la siguiente conclusión:

En mi opinión, empezamos con una narración que ya contiene un comienzo y un fin, que enmarcan el presente y nos permiten interpretarlo. No se trata de que tengamos inicialmente un conjunto de datos, los hechos, y que debamos luego construir un relato o una teoría para explicarlos. Por el contrario... las estructuras narrativas que construimos no son narraciones secundarias acerca de los datos sino narraciones primarias que establecen lo que habrá de considerarse como datos. Las nuevas narraciones producen nuevo vocabulario, nueva sintaxis y un nuevo significado en nuestros relatos etnográficos; ellas definen lo que constituye los datos de esos relatos (1986a, pág. 143).

Es evidente que el sentido de significado y continuidad que se logra a través de la narración de las experiencias tiene un precio. Una narración no puede abarcar jamás toda la riqueza de nuestra experiencia vivida:

... la experiencia vital es más rica que el discurso. Las estructuras narrativas organizan la experiencia y le dan sentido, pero siempre hay

3. Además de permitir una reinterpretación de estos hechos, el segundo relato también permitió a los aborígenes norteamericanos representar significados alrededor de muchos aspectos de su experiencia vivida que no eran visibles en las «lecturas» del primer relato.

sentimientos y experiencias vividas que el relato dominante no puede abarcar (E. Bruner, 1986a, pág. 143).

La estructuración de una narración requiere la utilización de un proceso de selección por medio del cual dejamos de lado, de entre el conjunto de los hechos de nuestra experiencia, aquellos que no encajan en los relatos dominantes que nosotros y los demás desarrollamos acerca de nosotros mismos. Así, a lo largo del tiempo y por necesidad, gran parte de nuestro bagaje de experiencias vividas queda sin relatar y nunca es «contado» o expresado. Permanece amorfo, sin organización y sin forma:

Algunas experiencias son rudimentarias, en el sentido de que simplemente no entendemos lo que estamos experimentando, o bien porque esas experiencias no son narrables, o bien porque carecemos de los recursos representativos y narrativos, o porque nos falta vocabulario (E. Bruner, 1986b, págs. 6-7).

Si aceptamos que las personas organizan su experiencia y le dan sentido por medio del relato, y que en la construcción de estos relatos expresan aspectos escogidos de su experiencia vivida, se deduce que estos relatos son constitutivos: modelan las vidas y las relaciones:

Es en la ejecución de una expresión donde reexperimentamos, revivimos, recreamos, relatamos, reconstruimos y reactualizamos nuestra cultura. La ejecución no libera un significado preexistente, que yacía dormido en el texto... Por el contrario, la ejecución misma es constitutiva (E. Bruner, 1986, pág. 11).

De todo esto se desprende que la analogía del texto propone 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. De modo que la analogía del texto es diferente de aquellas analogías que propondrían, en las familias y las personas, una estructura o patología subyacente, constitutiva o modeladora de sus vidas y relaciones.

La evolución de las vidas y relaciones a través de la representación de relatos se vincula con la «relativa indeterminación» de todos los textos. La presencia del significado implícito, de las diversas perspectivas de los diferentes «lectores» de determinados acontecimientos, y de una amplia gama de metáforas disponibles para la descripción de tales eventos, confiere a todos los textos un cierto

grado de ambigüedad. Y, en el sentido en que lo toma Iser (1978), esta indeterminación o ambigüedad exige que las personas se comprometan en «la generación de significado, bajo la guía del texto». Al estudiar textos de cierto mérito literario, Jerome Bruner afirma:

Es esta «relativa indeterminación de un texto» lo que «permite un espectro de actualizaciones». Y así, «los textos literarios dan comienzo a "representaciones" del significado, en vez de formularlo» (J. Bruner, 1986, pág. 25).

Para Geertz, la indeterminación de los textos y el aspecto constitutivo de su representación son motivo de satisfacción:

Lionel Trilling cita en alguna parte la pregunta dolorosa, amarga y escéptica que formula un esteta del siglo XVIII. «¿Cómo es que todos empezamos siendo originales y terminamos siendo copias?». Esa pregunta tiene una respuesta sorprendentemente alentadora: es el hecho de copiar lo que permite inventar (1986, pág. 380).

Los relatos están llenos de lagunas que las personas deben llenar para que sea posible representarlos. Estas lagunas ponen en marcha la experiencia vivida y la imaginación de las personas. Con cada nueva versión, las personas reescriben sus vidas. La evolución vital es similar al proceso de reescribir, por el que las personas entran en los relatos, se apoderan de ellos y los hacen suyos.

Así, la analogía textual nos introduce en un mundo intertextual, y ello en dos sentidos. En el primero, afirma que las vidas de las personas están situadas en textos dentro de textos. En el segundo sentido, cada vez que se cuenta o se vuelve a contar un relato, a través de su realización, surge un nuevo relato, que incluye al anterior y lo amplía.

LA ANALOGÍA DEL TEXTO Y LA TERAPIA

Hemos examinado hasta aquí la idea de que las personas dan sentido a sus vidas y relaciones relatando su experiencia y que, al interactuar con otros en la representación de estos relatos, modelan sus propias vidas y relaciones. Si aceptamos esta propuesta, ¿cómo explicamos entonces la experiencia que una persona tiene de sus problemas y la presentación de éstos para la terapia?⁴

En este sentido podrían hacerse una serie de suposiciones. Po-

4. Creemos que «terapia» es un término inadecuado para describir el trabajo que aquí se examina. *El Penguin Macquarie Dictionary* describe la terapia como «trata-

driamos asumir que la experiencia de una persona es problemática para ella, por ejemplo, porque se la sitúa en relatos que otros tienen acerca de ella y de sus relaciones, y que estos relatos son dominantes en la medida en que no dejan espacio suficiente para la representación de los relatos preferidos por la persona. O podríamos también suponer que la persona en cuestión participa activamente en la representación de unos relatos que encuentra inútiles, insatisfactorios y cerrados, y que estos relatos no incluyen suficientemente la experiencia vivida de la persona, o se hallan en contradicción con aspectos importantes de esa experiencia vivida.

Es posible, sin duda, explorar muchas otras especulaciones. Podríamos asumir, por ejemplo, que la experiencia de determinados problemas y su presentación en la terapia forma parte de la representación de un relato que se ha hecho popular en la sociedad occidental en los últimos años. No obstante, y para los fines de este análisis, adoptamos el supuesto general de que las personas experimentan problemas, para los que a menudo acuden a terapia, cuando las narraciones dentro de las que «relatan» su experiencia —y/o dentro de las que su experiencia es «relatada» por otros— no representan suficientemente sus vivencias. Y por tanto, suponemos también que en estas circunstancias, habrá aspectos significativos de su experiencia vivida que contradigan estas narraciones dominantes.

¿Cuáles son las implicaciones de estas suposiciones para la actividad que llamamos terapia? Si aceptamos que los supuestos son razonables, entonces podremos también dar por sentado que, cuando alguien acude a terapia, un resultado aceptable para él podría ser la identificación o generación de relatos alternativos que le permitan representar nuevos significados, aportando con ellos posibilidades más deseables, nuevos significados, que las personas experimentarían como más útiles, satisfactorios y con final abierto.

miento de enfermedad, desorden, defecto, etc., por medio de medicinas o procesos curativos». En nuestro trabajo, no entendemos los problemas en términos de enfermedad, y no creemos hacer nada que pueda relacionarse con una «curación».

Recientemente ha habido intentos de afrontar preocupaciones de esta índole, y en ciertos trabajos se ha propuesto la idea de «conversación terapéutica» (por ejemplo, Anderson y Goolishian, 1988). Esta descripción es atractiva, quizá, porque, en parte, los términos «terapia» y «conversación» son contradictorios por definición; y «conversación» cuestiona en cierto modo las realidades construidas y las mistificaciones introducidas por el término «terapia». No obstante, no estamos enteramente de acuerdo con el hecho de que el término «conversación» se considere suficiente como descripción de un enfoque basado en el re-relato de la experiencia, o con que este término represente adecuadamente el singular proceso que describimos.

La experiencia vivida y los relatos alternativos

Se ha insistido en la idea de que las personas son ricas en experiencia vivida, que sólo una fracción de esta experiencia puede relacionarse y expresarse en un determinado momento, y en que una gran parte de la experiencia vivida queda inevitablemente fuera del relato dominante acerca de las vidas y las relaciones de las personas. Estos aspectos de la experiencia vivida que quedan fuera del relato dominante constituyen una fuente, llena de riqueza y fertilidad, para la generación, o regeneración de relatos alternativos.

Seguendo a Goffman (1961), he llamado a aquellos aspectos de la experiencia vivida que caen fuera del relato dominante, «acontecimientos extraordinarios». Al definir los acontecimientos extraordinarios, Goffman afirma que en la estructuración de la experiencia en «el entramado social del desarrollo de una persona a lo largo de la vida... los acontecimientos extraordinarios son ignorados en favor de aquellos cambios en el tiempo que son básicos y comunes para los miembros de una categoría social, aunque sucedan independientemente para cada uno de ellos» (pág. 127).⁵ Las nociones de Goffman de «entramado social» y «categoría social» pueden equipararse al «relato dominante» y al grupo de personas de determinada identidad cuyas vidas están situadas en este relato.

Si bien no es posible predecir la existencia de estos acontecimientos extraordinarios a partir de una lectura del «entramado social» o del relato dominante de la vida de una persona, están siempre presentes. Incluyen toda la gama de sucesos, sentimientos, intenciones, pensamientos, acciones, etc., que tienen una localización histórica, presente o futura, y que el relato dominante no puede incorporar. La identificación de los acontecimientos singulares puede facilitarse mediante la externalización de la descripción dominante, «saturada de problemas», de la vida y de las relaciones de una persona. La externalización del relato saturado de problemas puede iniciarse fomentando primero la externalización del problema y rastreando después la influencia del problema en la vida y las relaciones de la persona. Se empieza por preguntar a las personas cómo ha estado *el problema* afectando a sus vidas y sus relaciones. Al lograr separarse de la descripción de la vida saturada por el problema, de la lectura habitual del relato dominante, las personas están en mejo-

5. Para mí, esta idea puede identificarse con la noción de Bateson del proceso estocástico: «Si una secuencia de hechos combina un componente aleatorio con un proceso selectivo, de modo que sólo ciertos resultados del azar puedan perdurar, se dice que esa secuencia es estocástica» (1979, pág. 253).

res condiciones para identificar los acontecimientos extraordinarios.

Esta externalización ayuda también a interrumpir la lectura y la representación habituales de estos relatos. Cuando las personas se separan de sus relatos, pueden experimentar un sentimiento de agencia personal; y a medida que se apartan de la representación de sus relatos, se sienten capaces de intervenir en sus vidas y en sus relaciones. El descubrimiento de acontecimientos extraordinarios, y la externalización del problema, pueden fortalecerse después instando a las personas a describir su influencia, y la influencia de sus relaciones con los otros, sobre la «vida» del problema. En el capítulo 2 se expone detalladamente este enfoque (White, 1986a, 1988).

Una vez identificados los acontecimientos extraordinarios, se puede invitar a las personas a atribuirles significados. Para que esta asignación de significado pueda realizarse, es necesario que los acontecimientos extraordinarios se organicen en un relato alternativo. Y en este proceso, como reconoce Víctor Turner (1986), «el imaginar» desempeña un papel muy importante. Se pueden introducir diversas preguntas que ayuden a comprometer a las personas en esta adscripción de nuevos significados, preguntas que las involucren activamente en —para usar la expresión de Myerhoff (1982)— la «reescritura» de sus vidas y de sus relaciones. Estas preguntas pueden, por ejemplo, invitar a las personas a explicar los acontecimientos extraordinarios (por ejemplo: «¿Cómo pudo usted resistirse a la influencia del problema en esta ocasión?»); o bien invitarlas a redescibirse a sí mismas y a redescibir a los otros y sus relaciones con ellos según lo que se refleja en los acontecimientos extraordinarios (por ejemplo: «Usted logró resistirse al problema, ¿qué le dice eso de usted como persona?»); o finalmente, invitarlas a reflexionar acerca de algunas de las nuevas posibilidades que abren los acontecimientos extraordinarios (por ejemplo: «¿Cómo cree usted que esta información sobre usted mismo afectará a sus próximos movimientos?»).⁶ Al considerar la terapia como un contexto para la reescritura de las vidas y las relaciones, he propuesto una «terapia de mérito literario» (White, 1988).

A medida que los relatos alternativos se prestan a ser representados, es posible expresar y difundir otros aspectos, «amables» pero anteriormente negados, de la experiencia de la persona. Invitar a las personas a convertirse en espectadores de su propia representación de estos relatos alternativos favorece la supervivencia de los relatos y el sentido de agencia personal. Esto puede facilitarse alentando a las personas a identificar aquellas expresiones de aspectos de la ex-

6. Consúltense otros ejemplos de estas preguntas en White (1988).

perencia vivida que previamente habrían quedado sin relatar, y a revisar los verdaderos efectos de estas expresiones sobre sus vidas y sus relaciones.

La resistencia de los nuevos relatos y su elaboración pueden también favorecerse reclutando un público «externo». Este proceso tiene una doble vertiente. En primer lugar, con el hecho de asistir a la representación de un nuevo relato, el público contribuye a la escritura de nuevos significados; esto tiene efectos reales sobre la interacción de la audiencia con el sujeto del relato. En segundo lugar, cuando el sujeto del relato «lee» la experiencia que la audiencia tiene de la nueva representación, ya sea a través de la reflexión sobre estas experiencias, ya sea por una identificación más directa, se embarca en revisiones y extensiones del nuevo relato.

Como ya se expuso anteriormente, en una terapia de tradición oral la recuperación de las vidas y relaciones se logra principal, aunque no exclusivamente, haciendo preguntas. En una terapia que incorpora la tradición narrativa, esto se logra también recurriendo a diversos documentos escritos. Más adelante se presentan diferentes formas de tales documentos.

En conclusión, la re-narración de la experiencia necesita del compromiso activo de las personas con la reorganización de su experiencia, «con la libre recombinación de los factores naturales en todas las pautas posibles» (Turner, 1974, pág. 255). Y es esto, junto con las invitaciones a ser conscientes de un proceso en el que son simultáneamente actores y público de su propia representación, y en el que cada uno produce sus propias producciones, lo que proporciona un contexto de reflexividad (véase Tomm, 1987). Este contexto aporta nuevas posibilidades a las personas respecto de la posesión de sí mismas, de los otros y de sus relaciones.

LA NARRACIÓN DOMINANTE COMO CONOCIMIENTO DOMINANTE Y UNIDAD DE PODER

Un aspecto útil de la analogía del texto es que nos ayuda a analizar los relatos que proporciona el contexto sociopolítico de la experiencia de la persona. El primer relato acerca de los nativos norteamericanos estaba enmarcado por la ideología dominante en cierta época en los Estados Unidos: el sueño del crisol donde se forjaría «una sola América». El segundo relato estaba enmarcado por ideales diferentes, vinculados al naciente conocimiento del multiculturalismo y la identificación y valoración de *muchas* Américas, de la

América múltiple. Desde luego, es discutible hasta qué punto se ha impuesto este segundo relato.

Al igual que los relatos de los aborígenes norteamericanos, también los relatos de las personas que acuden a terapia están enmarcados en un contexto más amplio. La analogía del texto no sólo nos proporciona un marco que nos permite tener en cuenta el contexto sociopolítico de las personas cuyas vidas están situadas en muchos textos, sino que nos permite también estudiar la acción y los efectos del *poder* sobre las vidas y las relaciones. Esta posibilidad es importante, porque la perspectiva del poder se ha pasado frecuentemente por alto en la literatura terapéutica en general, y sobre todo en la benévola visión que solemos tener de nuestras propias prácticas.

Los análisis del poder que han aparecido en la literatura terapéutica lo han representado, tradicionalmente, en términos individuales: como un fenómeno biológico que afecta a la psique del individuo; o como una patología individual que es el resultado inevitable de experiencias personales tempranas y traumáticas; o en términos marxistas, como un fenómeno de clase. Más recientemente, ciertos análisis feministas del poder lo han enmarcado como un fenómeno represivo específicamente vinculado a la diferencia entre los sexos. Ello sensibilizó a muchos terapeutas respecto de las experiencias de malos tratos, explotación y opresión relacionadas con el sexo.

Si bien no dejamos de reconocer los efectos liberadores del análisis del poder en cuanto mecanismo represivo vinculado al sexo, creemos que es importante también considerar el espectro más general del poder, no sólo sus aspectos represivos sino al mismo tiempo sus aspectos constitutivos. En este sentido es importante la obra de Michel Foucault. La siguiente exposición de la contribución de Foucault al análisis del poder no es en modo alguno exhaustiva; por el contrario, sólo se presentan algunos de sus conceptos. Además, los lectores advertirán una cierta e inevitable superposición de ideas entre los diferentes apartados.

El conocimiento y el poder como constitutivos

Por lo general se afirma que el poder es represivo en su acción y en sus efectos, y negativo en fuerza y carácter. Se dice del poder que descalifica, limita, niega y contiene. Sin embargo, Foucault sostiene que nosotros experimentamos sobre todo los efectos positivos y constitutivos del poder, que estamos sujetos al poder por medio de

«verdades» normalizadoras que configuran nuestras vidas y nuestras relaciones. Estas «verdades», a su vez, se construyen o producen en el funcionamiento del poder (Foucault, 1979, 1980, 1984a).

Así, al examinar los efectos positivos del poder, Foucault no hace referencia a lo «positivo» en el sentido usual, es decir, a lo positivo como algo deseable o beneficioso. Se refiere más bien a que el poder es constitutivo o determinante de las vidas de las personas. La idea de un poder cuyos efectos son negativos aporta una teoría de la represión, mientras que la idea de un poder cuyos efectos son positivos conduce a una teoría acerca de su papel en la «construcción» de las vidas de las personas. Y al discutir las «verdades», Foucault no asume la creencia de que existen hechos objetivos o intrínsecos respecto de la naturaleza de las personas, sino más bien ideas construidas a las que se asigna un *status* de verdad. Estas verdades son «normalizadoras» en el sentido de que construyen normas en torno a las cuales se incita a las personas a moldear o constituir sus vidas. Se trata, por lo tanto, de «verdades» que especifican realmente las vidas de las personas.

Según Foucault, un efecto primario de este poder a través de la «verdad» y de esta «verdad» a través del poder es la especificación de una forma de individualidad, una individualidad que es, a su vez, un «vehículo» de poder. En vez de afirmar que esta forma de poder reprime, Foucault sostiene que subyuga. Forja a las personas como «cuerpos dóciles» y las hace participar en actividades que apoyan la proliferación de conocimientos «globales» y «unitarios», así como también las técnicas del poder. No obstante, al referirse a conocimientos «globales» y «unitarios» Foucault no sugiere que haya conocimientos universalmente aceptados. Se refiere, en cambio, a aquellos conocimientos que pretenden constituir verdades unitarias y globales: los conocimientos de la «realidad objetiva» de las modernas disciplinas científicas. Como sujetos de este poder, a través del conocimiento, somos:

...juzgados, condenados, clasificados, determinados en nuestras decisiones, destinadas a un cierto modo de vivir y de morir, en función de los verdaderos discursos que son los agentes de los efectos específicos del poder (1980, pág. 94).

Los efectos constitutivos del poder que se ejerce por medio de las verdades normalizadoras puede ejemplificarse a través de la descripción que hace Foucault (1984a) de la historia del deseo sexual. Al rastrear la historia de la sexualidad, Foucault cuestiona la creen-

cia popular que afirma que, durante el régimen Victoriano, el sexo y el poder estaban vinculados a través de una relación represiva. Arguye, por el contrario, que esta época asistió a una proliferación de discursos referidos al sexo, y a una creciente «incitación» a hablar de él. Al indagar los detalles de este «gran sermón sexual», describe someramente los cambios en las prácticas confesionales durante el siglo XVII y los desarrollos en las formas de controlar la sexualidad de los niños.

El énfasis en las prácticas confesionales se desplazó para incorporar no sólo los actos, sino también todos aquellos pensamientos, sentimientos, fantasías, sueños, etc., que pudieran tener la más leve relación con el deseo sexual. Con el propósito de detectar todas las posibilidades, se introdujeron métodos para vigilar las palabras que las personas usaban y los movimientos corporales que hacían. También se idearon procedimientos para escuchar todas las formulaciones del deseo sexual y para registrar y difundir las diversas observaciones y descubrimientos de estas actividades. En resumen, en esta época se produjo la transformación del deseo en discurso, junto con la construcción de una «verdad» normativa acerca de la sexualidad.

Con respecto a la «peligrosa» sexualidad de los niños, surgió todo un campo de opinión dedicado a su explicitación y reglamentación. Aparecieron numerosos manuales que fomentaban, en pá- y tutores, una preocupación por el desarrollo sexual de los niños y por las numerosas posibles complicaciones de tal proceso. Estos manuales daban meticulosas instrucciones sobre los métodos correctos para supervisar la sexualidad infantil:

Alrededor del escolar y su sexualidad proliferó una literatura de preceptos. Opiniones, observaciones, consejos médicos, casos clínicos, esbozos de reformas y planes para la creación de instituciones ideales (1984a, pág. 28).

Así, según Foucault, la idea de una represión sexual histórica y una liberación sexual moderna es una «estratagema» que disfraza lo que ha sucedido realmente: una incitación al discurso sobre el deseo sexual, la construcción del conocimiento sobre la sexualidad, y la especificación de formas de sexualidad acordes a estas «verdades». Las vidas de las personas se constituyen a través de estas especificaciones y por medio de las técnicas para la continua producción y proliferación de discursos de «verdad» sobre el deseo sexual:

En realidad, lo que es singular en las sociedades modernas no es que hayan condenado al sexo a una existencia en la sombra, sino que

se hayan dedicado a hablar de él *ad infinitum*, al tiempo que lo explotaban como *el secreto* (1984a, pág. 35).

Poder/conocimiento

Al considerar la dimensión constitutiva del poder, Foucault llega a la conclusión de que poder y conocimiento son inseparables, hasta tal punto que prefiere colocar ambos términos juntos: poder/conocimiento o conocimiento/poder. Al estudiar la historia de los sistemas de pensamiento, deduce que el surgimiento y el éxito espectacular de las «disciplinas» de vida, trabajo y lenguaje a partir del siglo XVII, dependieron de las técnicas de poder y que, a su vez, la cualidad expansiva del poder moderno dependió del progreso en la construcción de aquellos conocimientos que proponen la «verdad». Así, es evidente que un dominio de conocimiento es un dominio de poder, y un dominio de poder es un dominio de conocimiento:

No puede haber ejercicio posible del poder sin una cierta economía de discursos de verdad, economía ésta que actúa mediante y sobre la base de esta asociación. Estamos sujetos a la producción de verdad a través del poder y no podemos ejercitar el poder si no es a través de la producción de verdad (1980, pág. 93).

Al situar juntos de este modo conocimiento y poder, Foucault se opone a una concepción del poder y el conocimiento que sugiere que el conocimiento sólo se hace problemático cuando es ejercido por aquellos que tienen poder para alcanzar sus propios fines. Sostiene, en cambio, que todos nosotros actuamos coherentemente dentro y a través de un determinado campo de poder/conocimiento y que, aunque estos actos tienen sus efectos reales, no pueden identificarse con motivos especiales. Aquí Foucault no habla de todas las formas de poder, sino de una forma de poder particularmente moderna e insidiosa.

De este modo, Foucault nos libera de la preocupación por el «punto de vista interno» cuando se trata de explicar la acción del poder, cuestionando las preocupaciones que podamos tener con respecto a quién planifica sus efectos y a las decisiones que se tomen sobre su ejercicio. Ya que todos estamos presos en una red o tela de araña de poder/conocimiento, no es posible actuar fuera de este dominio, y todos sufrimos simultáneamente los efectos del poder y ejercitamos este poder en relación a los otros. Sin embargo, esto no indica en modo alguno que todas las personas sean iguales en el

ejercicio del poder, ni que unos no sufran más que otros sus efectos de dominación.

Por lo tanto, no nos preguntamos por qué ciertas personas quieren dominar, qué buscan, cuál es su estrategia general. Preguntémoslos, en cambio, cómo funcionan las cosas en el nivel del sojuzgamiento cotidiano, en el nivel de los procesos continuos e ininterrumpidos que sujetan nuestros cuerpos, gobiernan nuestros gestos, dictan nuestros comportamientos, etc. En otras palabras... deberíamos tratar de descubrir por qué los sujetos se constituyen gradual, progresiva, real y materialmente a través de una multiplicidad de organismos, fuerzas, energías, materiales, deseos, pensamientos, etc. Deberíamos tratar de captar el sometimiento en su instancia material, como una constitución de los sujetos (1980, pág. 97).

La concepción de Foucault de la inseparabilidad de poder y conocimiento se refleja en su discrepancia con quienes sostienen el predominio de unos conocimientos sobre otros. Pregunta ¿qué conocimientos alternativos quedarían descalificados y qué personas o grupos de personas se verían disminuidos por este predominio?

Foucault sostiene que es el aislamiento en que se encuentran determinados conocimientos respecto de los conocimientos discontinuos que circulan a su alrededor lo que inviste a sus discursos con el efecto del poder. Este aislamiento se logra fundamentalmente por medio del desarrollo de discursos de «realidad objetiva» que permiten a estos conocimientos ocupar un lugar en la jerarquía de los conocimientos científicos. Foucault rastreó la historia de los conocimientos científicos a los que se otorgó ese *status*, investigando sus efectos, sus limitaciones y sus peligros.

La cuestión central de la filosofía y del pensamiento crítico desde el siglo XVIII ha sido siempre: ¿qué razón es la que usamos? ¿Cuáles son sus efectos históricos? ¿Cuáles son sus límites y cuáles sus peligros? (1984b, pág. 249).

Análisis del poder ascendente versus descendente

Foucault defiende un análisis del poder ascendente, no descendente. En vez de proponer que las técnicas del poder son activadas desde arriba para transformar a los que están abajo, él propone que el origen de estas técnicas se produce en el nivel local. De hecho, su disponibilidad fue un prerrequisito indispensable para el

éxito de la expansión de los conocimientos unitarios y globales a partir del siglo XVII, así como también para el surgimiento del capitalismo.

Estas técnicas fueron esencialmente técnicas de control social, de «sometimiento», dirigidas a la «objetivización» o «cosificación» de las personas, y a la objetivización de sus cuerpos. Se trataba, entre otras, de técnicas para la organización y distribución de las personas en el espacio, a fin de obtener la mayor eficiencia y economía; para el registro y la clasificación de las personas; para la exclusión de grupos de gente y para la asignación de identidad a esos grupos; técnicas para el aislamiento de las personas y para el desarrollo de medios eficaces de observación (vigilancia) y evaluación.

Foucault detalló también la tecnología elaborada para reclutar personas que participaran activamente en su propio sometimiento. Cuando se establecen las condiciones necesarias para que las personas experimenten una evaluación continua según determinadas «normas» institucionalizadas, cuando no se puede escapar a estas condiciones, y cuando se puede aislar a las personas en su experiencia de tales condiciones, esas personas se convierten en sus propios guardianes. En estas circunstancias, los individuos evaluarán perpetuamente su propio comportamiento y actuarán sobre ellos mismos para convertirse en «cuerpos dóciles».⁷ Según Foucault, vivimos en una sociedad en que la evaluación, o juicio normalizador, ha reemplazado a la acción judicial y a la tortura como mecanismo primario de control social: la nuestra es la sociedad de la «mirada» omnipresente.⁸

Así, la preocupación de Foucault va más allá de la ideología y sus efectos. Se ocupa de las técnicas mismas de poder necesarias para el desarrollo del conocimiento:

Es al mismo tiempo mucho más y mucho menos que la ideología. Es la producción de instrumentos eficaces para la formación y acumulación de conocimiento: métodos de observación, técnicas de registro, procedimientos para la investigación, aparatos de control. Todo esto significa que el poder, cuando es ejercido por medio de estos sutiles mecanismos, necesariamente desarrolla, organiza y pone en circula-

7. La anorexia nerviosa y la bulimia constituyen probablemente la máxima expresión de esta forma de poder.

8. Según Foucault (1979), el panóptico de Jeremy Bentham fue propuesto como un modelo ideal para esta forma de control social. Este modelo se examina más explícitamente en el capítulo 2. Puede argumentarse que, en las relaciones entre los sexos, este modelo es parcial: es más frecuente que los hombres sean los instrumentos de la mirada normalizadora y las mujeres su objeto.

ción un conocimiento, o más bien, ciertos aparatos de conocimiento, que no son constructos ideológicos (1980, pág. 102).

Foucault argumenta también que, así como estas técnicas fueron desarrolladas en el nivel local, es también en este nivel donde el ejercicio del poder está menos oculto y, por lo tanto, es más accesible a la crítica. Promueve el estudio de la historia del poder y de sus efectos en los «extremos» de la sociedad, como en clínicas, organizaciones locales, la familia, etcétera.

Conocimientos subyugados

Foucault no sólo ofrece un análisis de las teorías «totalitarias globales» sino que revisa también otros conocimientos, los que llama «conocimientos subyugados». Propone, así, dos clases de conocimientos subyugados. Una está constituida por los conocimientos «eruditos» previamente establecidos, que han sido excluidos por la revisión de la historia llevada a cabo a partir de la aparición de un conocimiento más global y unitario. Según Foucault, estos conocimientos eruditos han estado enterrados, ocultos y disfrazados «en una coherencia funcional de sistematizaciones formales», que está destinada a «enmascarar los efectos de ruptura del conflicto y la lucha. Sólo se pueden resucitar estos conocimientos por medio de una erudición cuidadosa y meticulosa; y en esta resurrección se hace visible una vez más la historia de la lucha, y se cuestionan las pretensiones de verdad unitaria».⁹

La segunda clase de conocimientos subyugados está constituida por aquellos que Foucault denomina conocimientos «populares locales» o «indígenas», es decir, los conocimientos «regionales» que están actualmente en circulación, pero a los que se niega el espacio en el que podrían representarse adecuadamente. Se trata de conocimientos que sobreviven en los márgenes de la sociedad y que se consideran de bajo rango, insuficientes y exiliados del dominio legítimo de los conocimientos formales y las ciencias aceptadas. Son los «conocimientos ingenuos, ubicados muy abajo en la jerarquía, por debajo del nivel exigido de cognición o científicidad» (Foucault, 1980).

Foucault señala que, a través de la recuperación de los detalles de estos conocimientos autónomos y descalificados (en la «unión

9. Como ejemplo de un intento de resucitar el conocimiento erudito sometido, véase: Dale Spender, *Women of Ideas: And What Men Have Done to Them* (1983).

del conocimiento erudito y los recuerdos locales») podemos redescubrir la historia de las luchas y los conflictos. Y, al proporcionar un espacio adecuado en el que estos conocimientos puedan realizarse, podemos desarrollar una crítica efectiva de los conocimientos dominantes, una crítica «cuya validez no dependa de la aprobación de los regímenes de pensamiento establecidos».

Creo que es a través del resurgimiento de estos conocimientos de bajo rango, estos conocimientos no cualificados, incluso directamente descualificados... y que implican lo que yo llamaría un conocimiento popular... que es a través de la reaparición de este conocimiento, de estos conocimientos populares locales, de estos conocimientos descualificados, que la crítica realiza su obra (1980, pág. 82).

Así, es evidente que Foucault no propone ideología alternativa alguna, ningún otro conocimiento unitario ideal alrededor del cual podamos organizar nuestras vidas. Y tampoco sugiere que sea posible «negar» el conocimiento, es decir, experimentar el mundo y actuar, fuera de los efectos mediadores del conocimiento y de las prácticas discursivas. Ni tampoco defiende un retorno a una versión del positivismo que intente establecer prácticas basadas en la idea de «una experiencia inmediata que escape al confinamiento en el conocimiento». Defiende, en cambio, la «insurrección» de los conocimientos subyugados contra las «instituciones y contra los efectos del conocimiento y del poder que invisten al discurso científico», la insurrección de los conocimientos:

...que se oponen principalmente no a los contenidos, métodos o conceptos de una ciencia, sino a los efectos de los poderes centralizados que están vinculados a la institución y al funcionamiento de un discurso científico organizado dentro de una sociedad, como la nuestra (1980, pág. 84).

RELATOS ALTERNATIVOS Y DISCURSOS CULTURALMENTE DISPONIBLES

He sostenido que la analogía del texto proporciona un marco que nos permite considerar el contexto sociopolítico más amplio de las vidas y relaciones de las personas, y que el análisis de Foucault del poder/conocimiento puede proporcionarnos ciertos detalles de ese contexto más amplio. También he presentado un resumen de

aspectos del pensamiento de Foucault vinculados al poder y el conocimiento. ¿Cuáles son las implicaciones prácticas para la terapia?

En la exposición de la analogía del texto se ha sostenido que el significado se consigue a través de la estructuración de la experiencia en relatos, y que la representación de esos relatos es constitutiva de las vidas y las relaciones. Como esta narración de la experiencia depende del lenguaje, al aceptar esta premisa estamos también proponiendo la idea de que asignamos significado a nuestra experiencia y constituimos nuestras vidas y relaciones a través del lenguaje. Al usar el lenguaje no estamos comprometiéndonos en una actividad neutral. Existe una reserva de discursos culturalmente asequi-

bles que se consideran apropiados y relevantes para la expresión o representación de determinados aspectos de la experiencia. Así, nuestra comprensión de nuestra experiencia vivida, incluida la que conocemos como «autocomprensión», está mediatizada por el lenguaje. Y es de suponer que esos discursos «de verdad» de los conocimientos unitarios y globales contribuyen significativamente a esta mediación de la comprensión y a la constitución de las personas y de las relaciones.

Ahora bien, ¿cómo modifica esto nuestra visión general de la experiencia que una persona tiene de un problema? Según esa visión general las personas experimentan problemas —que con frecuencia llevan a la terapia— cuando las narraciones en las que cuentan su experiencia y/o en las que su experiencia es narrada por otros, no re-

-----ntan suficientemente su experiencia vivida y, en estas circunstancias, habrá aspectos significativos de sus vivencias que contradigan esta narración dominante. En primer lugar, a la luz del análisis de Foucault, podríamos suponer además que aquellas narraciones que no representan suficientemente las experiencias vividas de una persona o entran en contradicción con aspectos vitales de esa experiencia, están significativamente influidas por los discursos «de verdad» de los conocimientos unitarios. En segundo lugar, podríamos suponer que las personas son incitadas a realizar acciones, a través de las técnicas de poder, que afectan a sus vidas y a sus relaciones, a fin de someterse y someter a otros a las especificaciones referentes a la condición y las relaciones personales contenidas en estos discursos «de verdad».

A continuación expongo algunas ideas sobre una orientación terapéutica muy influida por el pensamiento de Foucault. Seguirá luego una discusión de ciertas prácticas terapéuticas basadas en el supuesto, ya mencionado, acerca de cómo las personas experimentan los problemas, a la luz del análisis de Foucault del poder/conocimiento.

Orientación terapéutica

Al aceptar el análisis de Foucault acerca del surgimiento de conocimientos globales y unitarios (es decir, los conocimientos científicos con pretensiones globales y unitarias de verdad), debemos mostrarnos cautos a la hora de situar nuestras prácticas en los discursos «de verdad» de las disciplinas profesionales, aquellos discursos que proponen y defienden explicaciones de realidad objetiva respecto de la condición humana. Y dado que es el aislamiento de estos conocimientos de los conocimientos en general, así como también su establecimiento en la jerarquía de la cientificidad, lo que los dota de poder, debemos cuestionar el aislamiento de los conocimientos de las disciplinas profesionales respecto al campo de los conocimientos discontinuos. Además debemos cuestionar también el cientificismo de las ciencias humanas.

Si aceptamos que poder y conocimiento son inseparables —que un ámbito de conocimiento es un ámbito de poder, y un ámbito de poder es un ámbito de conocimiento— y si aceptamos que simultáneamente soportamos los efectos del poder y ejercemos poder sobre otros, entonces no podemos contemplar con aquiescencia nuestras prácticas. Ni tampoco podemos dar simplemente por sentado que nuestras prácticas están fundamentalmente determinadas por nuestras propias motivaciones o que podemos evitar toda participación en el campo del poder/conocimiento a través de un examen de tales motivos personales.

Deberíamos suponer, por el contrario, que estamos siempre participando simultáneamente en ámbitos de poder y de conocimiento. Así, deberíamos esforzarnos por establecer condiciones que nos ayuden a criticar nuestras prácticas formadas en ese ámbito. Deberíamos trabajar para identificar el contexto de las ideas en las que nuestras prácticas están situadas, y explorar la historia de esas ideas. Esto nos permitiría identificar más rápidamente los efectos, peligros y limitaciones de estas ideas y de nuestras propias prácticas. Y en vez de pensar que la terapia nada tiene que ver con el control social, supondríamos que esa posibilidad está siempre muy presente. Por lo tanto, trataríamos de identificar y criticar aquellos aspectos de nuestro trabajo que podrían vincularse con las técnicas de control social.

Si aceptamos la propuesta de Foucault de que las técnicas de poder que «incitan» a las personas a constituir sus vidas a través de la «verdad» se desarrollan y perfeccionan en el nivel local y se adoptan luego en niveles más amplios, entonces, al unirnos a otras personas

pura cuestionar estas prácticas, debemos aceptar también que estamos inevitablemente comprometidos en una actividad política. (Y por otra parte, tendríamos asimismo que reconocer que, si no nos unimos con otras personas para cuestionar estas técnicas de poder, también estamos comprometiéndonos en una actividad política.) No se trata de una actividad política que implique la propuesta de una ideología alternativa, sino de una actividad política que cuestiona las técnicas por medio de las cuales se somete a las personas a una ideología dominante.

Apartarse de los conocimientos unitarios

La externalización del problema ayuda a las personas a identificar los conocimientos unitarios y los discursos «de verdad» que las están sometiendo, y a liberarse de ellos. Al describir la influencia del problema en la vida y las relaciones de la persona, estos conocimientos unitarios pueden ponerse en evidencia alentando a las personas a identificar ciertas creencias acerca de ellas mismas, los otros y sus relaciones, que se refuerzan y confirman continuamente debido a la presencia del problema. Por lo general estas creencias están vinculadas a una sensación de fracaso a la hora de lograr ciertas expectativas, cumplir ciertas especificaciones y satisfacer determinadas normas. Estas expectativas, especificaciones y normas pueden dar detalles sobre las «verdades» de los conocimientos unitarios. Entonces será posible explorar la historia del efecto de estas «verdades» en la constitución de la vida y las relaciones de esas personas. A través de este proceso de externalización, las personas adoptan una perspectiva reflexiva respecto de sus vidas, y pueden considerar nuevas opciones para cuestionar las «verdades» que experimentan como definidoras y especificadoras de ellas mismas y de sus relaciones. Esto les ayudará a negarse a la «cosificación» de sus personas y sus cuerpos a través del conocimiento.

Cuestionamiento de las técnicas de poder

Tal como sucede con los conocimientos unitarios, las técnicas de poder que «incitan» a las personas a constituir sus vidas a través de la «verdad» pueden cuestionarse recurriendo a la externalización del problema. Como se mencionó anteriormente, estas técnicas incluyen: las de organización de las personas en el espacio, las de re-

gistro y clasificación de las personas, las de exclusión de grupos de personas y las de asignación de identidad a estos grupos, así como también las técnicas para el aislamiento de las personas y para asegurar medios eficaces de vigilancia y evaluación.

A medida que indagamos los efectos del problema sobre las vidas y las relaciones de las personas, es posible identificar las exigencias necesarias para la supervivencia del problema. Estas exigencias incluyen la organización específica de las personas, así como también determinadas relaciones consigo mismas y con los demás; y pueden identificarse explorando la manera en que el problema parece obligar a las personas a tratar a los demás y a sí mismas. Así, se revelan los detalles de las técnicas de poder a que las personas están sujetas, sometiéndose ellas mismas y sometiendo a los demás.

Una vez identificadas estas técnicas, es posible localizar acontecimientos extraordinarios por medio de una investigación de aquellas ocasiones en que la persona podría haberse sometido a estas técnicas pero se negó a hacerlo. Entonces se puede invitar a la persona a generar significados alrededor de estos acontecimientos extraordinarios. Con este propósito se pueden formular preguntas respecto al modo en que la negativa de la persona a proceder según las exigencias del problema podría haberle ayudado a combatir ese problema y, por ende, las ideas que lo refuerzan y de las que depende para su supervivencia. Después se pueden identificar y vincular entre sí otros ejemplos de desafío con el fin de presentar un relato histórico de resistencia. Se puede invitar a reflexionar sobre otras posibles oportunidades de extender este relato de resistencia y sobre los probables efectos sobre la vida y las relaciones de la persona, en caso de que la resistencia tenga éxito. Al identificar estos acontecimientos extraordinarios, será posible cuestionar eficazmente el sometimiento a las técnicas de «juicio normalizador», o sea, a la evaluación y clasificación de las personas y sus relaciones según las «verdades» dominantes. Los «cuerpos dóciles» se convierten así en «espíritus animados».

Resurrección de los conocimientos subyugados

En la medida en que el desenlace deseable de la terapia es la generación de historias alternativas que incorporen aspectos vitales y anteriormente negados de la experiencia vivida, y en la medida en que estos relatos incorporan conocimientos alternativos, puede afir-

marse que la identificación y provisión del espacio para la representación de estos conocimientos es un aspecto central del esfuerzo terapéutico.

Como hemos visto, la externalización del problema puede utilizarse para identificar y externalizar el conocimiento unitario. Esto es útil porque ayuda a las personas a cuestionar las «verdades» que especifican sus vidas, es decir, a no dejarse subyugar por los conocimientos unitarios. Además, al ayudar a las personas a apartarse de estos conocimientos unitarios, la externalización abre un espacio para la identificación y la circulación de conocimientos alternativos o subyugados.

En la anterior exposición acerca de analogía textual y terapia, se propuso la idea de que es posible generar y regenerar relatos alternativos a través de la representación de significado alrededor de acontecimientos extraordinarios. Esta representación puede también proporcionar una base para la identificación de los conocimientos subyugados y para la apertura de espacios en los que puedan circular estos conocimientos. Y también en este caso la identificación de estos acontecimientos extraordinarios puede verse facilitada por la externalización del problema.

Después de la externalización de los conocimientos unitarios, se pueden localizar acontecimientos extraordinarios investigando aquellos aspectos de la vida de la persona (y de las cualidades que experimenta en relación con los otros) que es capaz de valorar, pero que no encajan con lo que especifican estos conocimientos unitarios, es decir, que no se adaptan a las normas y expectativas propuestas por estos conocimientos. Luego se puede alentar a las personas a descubrir las importantes implicaciones que estos acontecimientos extraordinarios tienen para ellas mismas y sus relaciones, y a identificar aquellos «conocimientos extraordinarios» que podrían incorporar estas nuevas comprensiones. De este modo se hace posible la representación de conocimientos locales, populares o indígenas.

También pueden identificarse conocimientos eruditos por medio de trabajos «arqueológicos». Se puede pedir a las personas que investiguen los archivos de su familia y su comunidad, así como aquellos documentos históricos que podrían tener relación con los ámbitos específicos de sus prácticas vitales, en un intento de localizar conocimientos previamente establecidos que concuerden con los acontecimientos y los conocimientos extraordinarios. Al establecer estos relatos históricos de conocimientos subyugados, y al invitar a la reflexión acerca de cómo se podría abrir un espacio para la

futura representación y circulación de estos conocimientos, las personas pueden apreciar su singular historia de lucha y asumir más explícitamente estos conocimientos en la constitución de sus propias vidas y relaciones. En terapia, cuando las personas asumen estos conocimientos extraordinarios asistimos, como dice Foucault, a la «insurrección de los conocimientos subyugados».

TRADICIONES ORALES Y ESCRITAS: UNA DISTINCIÓN

Este capítulo se ha centrado en ciertos avances recientes de la teoría social, con particular referencia a la analogía del texto, a la historia de los sistemas de pensamiento de Foucault y, en términos generales, a la relevancia de estas nociones para esa actividad comúnmente denominada terapia. Aunque en nuestra cultura occidental los medios de las terapias institucionalizadas son fundamental y predominantemente orales, en este libro destacamos sobre todo la tradición escrita. Permítaseme distinguirla brevemente de la tradición oral.

Evidentemente, habla y escritura son diferentes. Si bien puede afirmarse que la palabra hablada precedió a la palabra escrita en un sentido histórico, y que la escritura se basó en el habla, también se puede establecer que, en las sociedades que leen y escriben, ambas tradiciones han evolucionado como formas independientes. Refiriéndose a las diferencias entre el lenguaje oral y el escrito, Stubbs (1980) afirma: «El lenguaje escrito no representa directamente al lenguaje oral. Se desprende de ciertos hechos la evidencia de que los dos sistemas son, al menos parcialmente, autónomos» (pág. 41). Después de pasar revista a algunas de las diferentes formas del lenguaje escrito y sus relaciones con la lengua hablada, Stubbs sostiene que:

...tenemos que aceptar, que en las comunidades con un elevado desarrollo de la lectura y la escritura, al menos para cierta gente, el vínculo entre lenguaje hablado y escrito está claramente debilitado, y que las formas escritas suelen perder algo de su carácter secundario y adquirir un carácter primario e independiente (pág. 41).

El *status* de «verdad» asignado al lenguaje oral y al escrito, así como su éxito relativo, dependen, en cierta medida, de su campo de actividad. Sin duda, en muchos de los ámbitos oficiales de nuestra sociedad, poner algo «por escrito» es más prestigioso. Pero en otros medios prevalece la idea que tan bien expresa esta frase popular:

«Sólo lo creeré si lo oigo de su propia boca». Pese a ello, en nuestra cultura prevalece un mecanismo general que refuerza la importancia de una dimensión escrita para nuestro trabajo. En muchas circunstancias, lo escrito adquiere una insuperable autoridad, por el hecho de que no se oye sino que se ve. En el mundo occidental hay una antigua tradición que privilegia a la vista sobre los otros sentidos, una tradición de «oculocentrismo».¹⁰

Es una práctica cultural habitual depositar una extraordinaria confianza y una gran fe en lo que puede «verse» con los ojos. Esto queda reflejado en la abundancia de adjetivos que existen para atribuir capacidad de conocimiento a las personas y exactitud a las ideas. Esos adjetivos son predominantemente oculares. Por ejemplo, de las personas que supuestamente poseen un conocimiento legítimo de algo se dice que son «visionarias», «perceptivas», «clarividentes». Por el contrario, si se considera que una persona carece de esas cualidades, se la llama «ciega», «corta de miras». Y de ideas elevadas se dice que son «iluminadoras», «esclarecedoras».

La tradición escrita

Stubbs (1980), al reseñar la contribución de los sistemas de escritura, afirma que una sociedad que los posee tiene «nuevos recursos intelectuales que facilitan enormemente el pensamiento», porque:

1. «Cada generación no tiene ya que empezar desde el principio o desde lo que la generación anterior recuerda y transmite.»
2. La escritura permite la «acumulación de sabiduría registrada».
3. La escritura permite que los descubrimientos sean registrados en una forma que «hace más fácil estudiarlos y considerarlos críticamente, y ello a su vez conduce a más descubrimientos».
4. «El nivel de información de la lengua escrita es más elevado y menos predecible.»
5. La escritura transforma drásticamente la relación maestro-alumno, y favorece la independencia de pensamiento, ya que «puede haber conocimiento sin conocedor, conocimiento que exista independientemente en los libros» (pág. 107).

10. Muchos autores, particularmente del mundo intelectual francés, han identificado la proliferación de la «razón» con la tradición de «oculocentrismo», y la han criticado con dureza. Unos, como Irigaray (1974), han propuesto privilegiar otros sentidos. Otros, como Foucault, se han limitado a criticar las prácticas oclocentristas, como la «mirada normalizadora» y sus efectos de sometimiento.

Se puede argumentar que estas supuestas ventajas son al mismo tiempo relativas y dependientes de la cultura. Por ejemplo, se ha demostrado que en determinadas culturas puede existir un pensamiento independiente transmitido por otros medios, incluyendo la narración oral, el canto y la danza. Éste es el caso de muchos de los conocimientos de los aborígenes australianos, que existían en la letra de ciertas canciones, con las que «creaban el mundo cantando», a lo largo de las generaciones (Chatwin, 1988).

Sin embargo, si bien aceptamos que las conclusiones de Stubbs adolecen, en alguna medida, de cierto etnocentrismo, consideramos también que apoyan la proposición de que, en nuestra cultura, el uso de la tradición escrita en terapia promueve la formalización, legitimación y continuidad de los conocimientos populares locales, la autoridad independiente de las personas y la creación de un contexto para el surgimiento de nuevos descubrimientos y posibilidades.

La tradición escrita y el tiempo

Para percibir el cambio en su vida —para experimentar que su vida progresa— y para percibir que está cambiando, una persona necesita mecanismos que le ayuden a organizar los eventos de su vida en el contexto de secuencias coherentes en el tiempo, a través del pasado, el presente y el futuro. Dicho de otro modo, la detección del cambio es vital para la representación de significados y para experimentar agencia personal en la propia vida; y esta detección del cambio es engendrada por la introducción de una concepción lineal del tiempo. Pese a ello, la dimensión temporal ha sido frecuentemente ignorada en el mundo de la terapia.

Como el «concepto de que el tiempo es lineal requiere la capacidad de registrar secuencias de hechos» (Stubbs, 1980), y como la escritura es el instrumento ideal para proporcionar tal registro, podría parecer que la tradición escrita fuera un importante mecanismo para la introducción de la concepción lineal del tiempo y, por ende, para la generación de significado en nuestras vidas. Las personas que acuden a terapia suelen sentirse incapaces de intervenir en una vida que se les aparece como inmutable; están bloqueadas en su búsqueda de nuevas posibilidades y significados alternativos. En consecuencia, es posible que la tradición escrita, en la medida en que permite reflejar la experiencia sobre la dimensión temporal, tenga mucho que ofrecer en las actividades definidas como terapia.

Organización de la información

Al establecer distinciones entre lenguaje escrito y hablado, en función de las limitaciones impuestas por la conciencia focal, Chafe (1985) introduce la noción de «unidades de idea». Las unidades de idea representan la capacidad de memoria a corto plazo de una persona, una capacidad que fija y limita la cantidad de información que podemos recibir en determinado momento en el tiempo:

...una unidad de idea expresa lo que se retiene en la memoria a corto plazo en determinado momento; que la memoria a corto plazo contiene aproximadamente la cantidad de información que puede expresarse cómodamente con unas siete palabras en inglés; y que el contenido de la memoria a corto plazo cambia aproximadamente cada dos segundos... (pág. 106).

Según Chafe, la lengua escrita no sólo libera a las personas de las restricciones impuestas por la «limitada capacidad temporal e informacional de la conciencia focal» —en el sentido de que «tenemos tiempo para dejar vagar nuestra atención por una gran cantidad de información y dedicarla a una organización más deliberada de los recursos lingüísticos»— sino que proporciona también el mecanismo mediante el cual puede incrementarse significativamente el contenido informacional de las unidades de idea, y a través del cual esas unidades pueden reorganizarse en diferentes «relaciones de dependencia».

Así, siguiendo la línea de Chafe, podemos defender la introducción de la tradición escrita en terapia, basándonos en el hecho de que permite aumentar la cantidad de información que puede procesarse en nuestra memoria a corto plazo en un momento dado. Además, la tradición escrita permite la «organización más deliberada de» los recursos lingüísticos y la reorganización de «unidades de idea» en diferentes «relaciones de dependencia». Es decir, puede sostenerse que la escritura proporciona un mecanismo por el cual las personas pueden participar más activamente en la determinación de la organización de la información y la experiencia, así como en la producción de diferentes relatos de los eventos y las experiencias.

Estos comentarios referentes a la utilidad de la escritura tienen tanta importancia para el lector como para el escritor, y tanta importancia para el terapeuta como para la persona que acude a terapia.

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 «extemalización» 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 extemalización 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 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.

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

ven 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 redescipción 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. «Pin-taba» 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 desafiarse. 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 con seguía 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 so-
-----arlo, 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 me-
nudo este proceso duraba más de hora y media, y a veces hasta dos ho-
ras y media. Rachel y James ya no sabían qué hacer.*

*Puesto que ni Rachel, ni James ni Mary pudieron recordar ningun-
a 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 proble-
ma. Por eso introduje preguntas que fomentaran la definición de un
problema externo más general y la identificación del campo más am-
plio 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 Ja-
mes 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? Ra-
chel comentó que la inseguridad impedía que Mary se enfrentara di-
rectamente a cualquier conflicto que pudiera tener con otros niños. En
caso de conflicto, corría hacia el adulto más próximo, visiblemente an-
gustiada y con necesidad de que la tranquilizaran y le dieran confian-
za. Esto tendía a suceder más a menudo cuando Rachel y James esta-
ban 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 insegu-
ridad, pregunté si alguien podía recordar alguna ocasión en la que Mary
pudiera haber dejado que la inseguridad la llevara a pedir ayuda a sus pa-
dres y en la que, sin embargo, se hubiera valido por sí misma. Inmedia-
tamente, 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.¹

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 instruyan 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 sé 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 recordó 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. (Este 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, pedía 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 VXII, 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 objetiva 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 experimentaran 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.

3. UNA TERAPIA RELATADA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

DISTINCIONES ENTRE EL PENSAMIENTO LÓGICO-CIENTÍFICO Y EL NARRATIVO

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

Experiencia

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

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

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

Tiempo

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

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

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

Lenguaje

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

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

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

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

Agencia personal

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

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

Posición del observador

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

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

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

Práctica

Una terapia situada en modo narrativo de pensamiento:

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

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

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

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

CARTAS DE INVITACIÓN

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

Sally²

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

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

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

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

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

Estimada Sally:

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

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

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

Todas hemos sido engañadas para que nuestro padre pudiera ejer-

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

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

Con mucho cariño,

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

Haare

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

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

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

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

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

*Atentamente,
D.E.*

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

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

3. Palabra maorí que significa «funeral».

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

La señora Smith⁴

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

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

Redactamos la siguiente carta:

Estimada Jane:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bueno, adiós por ahora.

*Atentamente,
Mary*

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

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

CARTAS DE DESPIDO

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

Charlotte y Danny

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

Estimado Danny:

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

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

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

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

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

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

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

Mary y Tom

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

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

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

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

Firmado:.....

el.....de.....de 1986

Testigo (la madre):

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

CARTAS DE PREDICCIÓN

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

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

Alice

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

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

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

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

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

*Firmado,
D.E.*

CARTAS DE CONTRADERIVACIÓN

Lenny

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

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

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

Estimado doctor Brown

Ref: Lenny, de 12 años.

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

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

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

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

*Atentamente,
D.E.*

cc: familia James

CARTAS DE RECOMENDACIÓN

Sam y Susan

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

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

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

A quien corresponda:

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

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

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

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

*Atentamente,
D.E.*

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

Sam y Sally no pidieron la renovación.

Freddy

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

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

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

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

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

A quien corresponda/concierna/a quien pueda interesar:

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

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

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

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

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

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

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

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

*Atentamente,
M. W.*

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

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

CARTAS PARA OCASIONES ESPECIALES

Ray

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

Estimado Ray:

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

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

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

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

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

*Con mis mejores deseos,
D.E.*

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

Estimado Ray:

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

Estimados hermanos:

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

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

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

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

D.E.

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

Julie

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

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

A quien corresponda:

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

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

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

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

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

Muchas gracias por «escuchar» esta carta.

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

CARTAS BREVES

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

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

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

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

Reflexiones postsesión

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

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

Estimados Marion, Keith, Michelle y Steven:

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

Hasta pronto,

M. W.

Estimados Rick y Harriet:

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

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

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

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

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

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

M. W.

Estimado Danny:⁶

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

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

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

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

*Vorazmente tuyo,
M. W.*

Estimados June y Peter:

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

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

M. W.

El terapeuta necesita ayuda

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

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

Estimados Edith, Travis, Darren y Janice:

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

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

*Gracias,
M. W.*

Estimados Grace y Alien:

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

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

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

*Atentamente,
M. W.*

No asistencia

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

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

Estimado GaryP

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

—¿De verdad has hecho tres amigos.

—¿Es verdad que eres más feliz?

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

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

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

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

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

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

*Nos vemos,
M. W.*

Estimado Graham:

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

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

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

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

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

*Sinceramente,
M. W.*

Convocando un público

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

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

Estimada Hilary:

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

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

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

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

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

*Atentamente,
M. W.*

Estimado Tony:

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

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

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

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

Atentamente,
M. W.

Investigando la influencia

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

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

Estimada Molly:

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

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

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

Por simple curiosidad,
M. W.

Estimados Clive, Lori y Virginia:

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

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

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

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

Atentamente,

Historiar

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

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

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

Estimados Tammy y Wes:

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

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

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

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

Espero ponerme pronto, al corriente de todo

M. W.

Estimada Jenny:

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

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

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

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

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

—¿Cómo se podría evaluar esto?

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

*Adiós,
M. W.*

Desafiar las técnicas del poder

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

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

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

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

Estimado Jake:

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

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

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

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

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

Espero oír pronto tus respuestas.

M. W.

Estimada Sue:

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

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

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

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

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

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

Estoy deseando enterarme de las novedades en la próxima entrevista.

M. W.

Desafiar las especificaciones acerca de las personas y las relaciones

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

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

Estimado Rex:

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

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

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

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

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

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

Espero con ilusión la próxima entrevista.

Atentamente,
M. W.

Estimados Shelly y Ken:

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

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

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

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

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

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

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

Estoy deseando conocer vuestras opiniones sobre estos temas.

*Atentamente,
M. W.*

¡Eso me recuerda...!

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

Estimada June:

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

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

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

*Atentamente,
M. W.*

Estimado Fred:

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

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

Te veré en la próxima entrevista.

M. W.

Estimados Dennis y Eran:

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

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

*Atentamente,
M. W.*

Encuentros fortuitos

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

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

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

Estimado Ronald:

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

Eso es todo. Adiós por ahora.

M. W.

Estimada Elizabeth:

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

Saludos,
M. W.

Estimada Jemma:

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

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

Saludos,
M. W.

LAS CARTAS COMO NARRATIVA

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

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

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

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

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

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

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

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

Ser iguales y encontrar la paz

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

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

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

Estimado Ted:

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

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

La propuesta es:

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

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

*Buena suerte,
M. W.*

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

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

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

Estimado Ted:

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

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

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

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

Estimado Michael:

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

*Igualitariamente tuyo,
Ted*

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

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

Estimados George y Dorothy:

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

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

*Atentamente,
D.E.*

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

*Volviendo sobre los propios pasos
para salir del problema*

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

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

Mandé a Glenn la siguiente carta:

Estimado Glenn:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Estimado Glenn:

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

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

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

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

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

Enseña esta carta a Mary y Tom si lo deseas.

*Saludos,
D.E.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Estimada Carol:

Las preguntas eran:

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

Ésta es tu lista:

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

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

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

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

*Con mis mejores deseos,
D.E.*

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

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

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

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

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

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

8. Los cuatro hijos mayores de Carol

9. Diana era la novia de Tony.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gracias,
Carol

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

Ésta fue mi contestación:

Estimada Carol:

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

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

Respetuosamente,
D.E.

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

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

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

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

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

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

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

Recordar para olvidar¹⁰

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

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

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

A continuación resumo la historia:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Escapar del aislamiento

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Estimado Paul:

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

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

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

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

*Atentamente,
M. W*

Estimado Paul:

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

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

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

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

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

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

Espero la siguiente entrega.

*Atentamente,
M. W.*

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

Estimado Paul:

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

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

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

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

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

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

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

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

Te deseo todo lo mejor para el 88.

*Afectuosamente,
M. W.*

Estimado Paul:

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

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

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

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

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

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

Espero con ilusión tener más noticias.

Saludos,
M. W

Estimados Rose y Harry:

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

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

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

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

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

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

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

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

Quedo a la espera de nuestra próxima entrevista.

Saludos,
M. W

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

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

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

Convocando a un público más mayoritario

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Estimada Marlene:

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

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

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

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

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

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

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

Esperamos volver a verte y enterarnos de las novedades.

*Saludos cordiales,
M. W.*

Estimados Marlene y Dick:

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

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

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

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

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

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

Espero con ilusión nuestro próximo encuentro.

*Saludos,
M. W*

Estimados Marlene y Dick:

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

1. Penúltima entrevista

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

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

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

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

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

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

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

2. Última entrevista

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

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

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

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

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

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

Saludos,
M. W.

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

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

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

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

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

HISTORIAS PROPIAS

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

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

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

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

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

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

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

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

Jerry

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

La rana Freddy

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

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

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

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

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

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

Dane

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

La importancia de la atención

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

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

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

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

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

Emprender una nueva iniciativa¹⁴

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

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

Estimados Janis, Blair, Jay y Mardie:

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

14. Autores: Jay Harkness y David Epston.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Afectuosamente,
D.E.*

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

Estimados Janis, Blair, Jay y Mardie:

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

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

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

*Con mis mejores deseos,
D.E.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Jay Harkness

Consultándose a sí mismo

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

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

Hola.

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

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

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

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

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

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

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

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

*Con mucho cariño,
Tracey-Ma*

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

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

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

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

Estimada Tracey:

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

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

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

D.E.

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

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

Liberándose de la maldición de la perfección¹⁶

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

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

Al final de la primera sesión acordamos lo siguiente:

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

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

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

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

Varios días después Carolyn me escribió la siguiente carta:

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

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

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

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

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

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

Viernes, 13

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

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

Sábado, 14

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

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

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

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

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

Domingo, 15

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

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

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

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

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

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

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

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

Lunes, 16

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

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

Cuando recibí estas notas las contesté:

Estimados Carolyn y Tony:

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

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

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

Seguid en contacto.

Saludos,
D.E.

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

Lunes, 16

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

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

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

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

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

Miércoles, 18

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

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

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

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

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

Jueves, 19

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Carolyn Storey

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

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

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

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

TONY: Tenemos una relación mejor.

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

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

TONY: Sí, acabábamos peleándonos.

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

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

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

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

CAROLYN: Sí, mucho mejor.

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

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

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

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

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

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

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

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

Nueve meses después Carolyn hizo este resumen:

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

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

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

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

4. CONTRADOCUMENTOS

Si en nuestra cultura el lenguaje desempeña un papel central en las actividades que definen y modelan a las personas, y si el lenguaje escrito realiza una contribución importante en este sentido, es obligado analizar los documentos modernos y su papel en la redescricción de las personas.

La proliferación de documentos y el elevado *status* que se les asigna queda de manifiesto en el hecho de que se recurre a ellos cada vez más para determinar el valor de las personas. Por ejemplo, para cubrir un puesto de trabajo es habitual que se revisen los documentos sobre el candidato antes de entrevistarle, y se dan circunstancias en las que las decisiones sobre su valía se toman, no viendo a la persona, sino viendo los documentos. Por tanto, los documentos influyen sobre la vida de las personas hasta el punto de que en muchas situaciones preceden y excluyen a las personas.

En el campo de las disciplinas profesionales, un documento puede tener diversos propósitos, de los cuales el hecho de presentar al objeto del documento y a su autor no es el menos importante. El objeto de la mayoría de los documentos profesionales es una persona que se somete, o ha sido sometida, a evaluación, y el autor del documento es una persona versada en la retórica característica de un dominio específico de conocimiento experto. Esta persona tiene a su disposición todo un diccionario de términos descriptivos que son invención y se consideran propiedad de ese particular campo de conocimiento experto. Estos términos descriptivos «especifican al objeto del documento».

La existencia de estos documentos es independiente del objeto al que se refieren y de su autor. Al investigar la costumbre psiquiátrica de «hablar en términos de expedientes», Harre (1985), refiriéndose a la forma en que un documento psiquiátrico —concretamente, un

expediente— puede tener vida propia, afirma: «Un expediente tiene una existencia y una trayectoria en el mundo social que pronto se sitúa fuera del alcance de la persona a la que se refiere» (pág. 179).

La vida del expediente se desarrolla a través del proceso de «retranscripción», en el transcurso del cual la vivencia del sujeto es transferida al campo del conocimiento experto, que se apropia de ella. El lenguaje del paciente es transcrito al «lenguaje oficial», las descripciones cotidianas de los problemas se convierten en diagnósticos correctos, de «sentirse fatal» a «afectividad nula». Finalmente, la presentación original de la experiencia del paciente resulta irreconocible. Al estudiar dos de los pasos de este proceso de retranscripción, pasos relacionados con el intercambio de cartas entre profesionales sobre un paciente, Harre comenta:

...los dos procesos de transcripción insertados en la trayectoria del expediente dieron lugar a una especie de dispersión en la que se perdió el significado de la queja. Al volver al lenguaje del cliente después de las dos transcripciones, era a menudo difícil identificar rasgos de la queja original (pág. 179).

Además de su papel en la redescrípción y presentación de su objeto, los documentos modernos tienen otra función que en muchos casos es tal vez más primaria. Se trata de la presentación de su autor. Los documentos se redactan con un cierto estilo, y este estilo sirve para establecer, a los ojos del lector, «una cierta impresión acerca del carácter y de las cualidades morales... del escritor en una situación dada» (Harre, 1985). Es decir, los documentos son el vehículo de presentación y exhibición de la valía del autor según una serie de criterios morales que se han establecido en una disciplina dada. Y en este sentido, los documentos moldean la vida de su autor de la misma forma en que moldean la de su objeto.

En las disciplinas científicas la retórica es tal que la valía del autor se establece creando la impresión de que posee un punto de vista objetivo e imparcial. Aquí, la demostración de un conocimiento adecuado de los hechos —por ejemplo, el listado psiquiátrico de «problemas personales»— y de cierta «perspicacia clínica» es el mecanismo principal por el cual el autor «reivindica su honor», decisivo para lograr la estima de la comunidad profesional.

La psiquiatría no es en modo alguno la única disciplina que utiliza los expedientes para presentar el valor moral del autor. Todas las disciplinas tienen una serie de requisitos de autopresentación y, según Foucault (1979), el crecimiento y el éxito espectacular de todas

las disciplinas ha sido posible gracias a las prácticas de evaluación (juicio normalizador) y documentación que dan lugar al sometimiento de las personas.

Al estudiar la historia de la adscripción de identidades problemáticas a las personas y la separación de estas personas del resto de la población, Foucault habla de la aparición de las «prácticas de división» o «prácticas de exclusión» (1965, 1973). A partir de este análisis podemos considerar el importante papel que documentos como el expediente desempeñan en los modernos «rituales de exclusión».¹

Sin embargo, no todas las prácticas culturales que documentan la redescrípción de las personas lo hacen en el contexto de las disciplinas, y estas prácticas no siempre marginan a las personas presentando una imagen de «identidad deteriorada». Hay prácticas, situadas en el campo de los conocimientos populares alternativos, que tienen la capacidad de redescríbir y especificar a las personas de una forma tal que destaca sus conocimientos especiales y su competencia, así como su lugar en la comunidad. La concesión de galardones es un buen ejemplo.

Las prácticas asociadas con estos documentos alternativos contrastan con las asociadas a los expedientes. Mientras que un expediente es leído por un grupo reducido de profesionales, las noticias simbolizadas por un premio llegan a toda la comunidad. Mientras que el expediente desempeña una función muy importante, si no central, en los rituales de exclusión, los galardones se asocian más bien a lo que Bryan Turner (Turner y Hepworth, 1982) denomina «rituales de inclusión».

Diversos tipos de galardón, como los trofeos y los certificados, pueden considerarse ejemplos de documentos alternativos.² Estos galardones, a menudo, implican que la persona adquiere un nuevo *status* en la comunidad, que conlleva nuevas responsabilidades y privilegios. Puesto que estos documentos pueden ser leídos por muchas personas y tienen la capacidad de reunir a un amplio público para la representación de nuevos relatos, se pueden situar en lo que Myerhoff (1982) llama ceremonias de definición:

Llamo a estas representaciones «ceremonias de definición», entendiendo que constituyen autodefiniciones colectivas dirigidas específicamente a un público que de otro modo no estaría disponible (pág. 105).

1. Véase Garfinkel (1956), «Conditions of Successful Degradation Ceremonies»; y Goffman (1961), *Asylums*, págs. 117-156.

2. Sin embargo, entendemos que incluso éstos pueden resultar especificadores según los conocimientos dominantes.


La incorporación de un mayor número de lectores y la congregación de un público, no sólo contribuyen a la supervivencia y consolidación de nuevos significados, sino también a una revisión de los significados preexistentes.

También hay documentos en cuya elaboración participa activamente la persona aludida. En estos documentos, el sujeto desempeña un papel central a la hora de contribuir a la especificación de sí mismo y de esta manera se hace consciente de su participación en la constitución de su propia vida. Esto puede desarrollar un profundo sentido de la responsabilidad personal, así como conducir a la conciencia de que se posee la capacidad de intervenir en la conformación de la propia vida y las propias relaciones. En una línea similar, Myerhoff (1982), refiriéndose a las actividades de autopresentación y autoconstitución de una comunidad judía en Venice, California, observa que:

...asumen la responsabilidad de inventarse a sí mismos y a la vez mantienen su sentido de la autenticidad y la integridad. Esta gente ejerce poder sobre su imagen, a sus propios ojos y en cierta medida a los ojos de cualquiera que les esté observando. A veces su imagen es la única parte de sus vidas que pueden controlar. Y no es poco. Pueden desarrollar el sentido del poder personal y servir como fuente de placer y comprensión en el proceso de la conciencia (pág. 100).

CERTIFICADOS

En las páginas siguientes se representan diversos documentos que acreditan estos nuevos relatos. Por ejemplo, hemos incluido una muestra de los galardones que hemos coconstruido con las personas premiadas. El lector apreciará una progresión en el sentido de que los últimos certificados invitan más explícitamente a la representación de significados en nombre del destinatario y del público asistente. En muchas ocasiones, los galardonados han reunido con entusiasmo un público del que no se había hablado en terapia. Por ejemplo, nos hemos encontrado con niños que llevaban sus certificados de «cazafantasmas» al colegio e intentaban encontrar a otros niños que, o bien estuvieran necesitados de ayuda, o bien fueran ya miembros de la Asociación de Domadores de Fantasmas y Cazadores de Monstruos.



Dulwich Centre

345 Carrington Street,
Adelaide, South Australia. 5000
Telf. (08) 223 3966

**Certificado de Domador de Monstruos
y Cazador de Fantasmas**

Por la presente se certifica que

ha realizado un Programa de Entrenamiento en Doma
de Monstruos y Captura de Fantasmas, y puede ayudar
a otros niños a los que molestan los miedos.

..... a de de 19.....

Firmado:

Michael White
Presidente de la
Asociación Australiana de
Domadores de Monstruos y Cazadores de Fantasmas

Certificado de victoria sobre el Pipí Traicionero

Se otorga este certificado a en reconocimiento por su éxito al poner al Pipí Traicionero en su sitio.

..... ha cambiado las cosas con respecto al Pipí Traicionero. Antes, el Pipí Traicionero le ganaba. Ahora es él quien gana al Pipí Traicionero. En vez de llenarse de pipí, se llena de gloria.

Concedido el de

Firmado:

Michael White

Certificado de control sobre la Caca Traicionera

Se otorga este certificado a por desembarazarse de las garras de «la Caca Traicionera». Ahora la Caca Traicionera está en manos de, que puede poner a la Caca Traicionera donde le corresponde.

La Caca Traicionera estaba ensuciando la vida de, y con frecuencia le ponía las cosas difíciles, apareciendo cuando menos se la esperaba. La Caca Traicionera incluso ha intentado engañar a haciéndole creer que era su compañero de juegos.

Ahora que la vida de vuelve a ser limpia, la Caca Traicionera no puede ponerle las cosas difíciles y no puede seguir engañándole. Cualquiera que desee saber cómo se libró de las garras de la Caca Traicionera puede preguntárselo.

¡Felicidades.....!

Concedido el de de 1989

Firmado:

Michael White

Certificado de concentración

Se otorga este certificado a.....por asumir y reforzar su concentración. Al hacerlo, se ha dado cuenta de que se gusta más a sí mismo.

.....ha reforzado tan bien su concentración que incluso se ha sorprendido a sí mismo. Cuando también otras personas se sorprendan de lo mucho que..... puede hacer por sí mismo, leer este certificado les ayudará a entender lo que ha pasado.

Concedido el.....de

Firmado:

Michael White

Certificado de huida de las rabietas

Este certificado es para que todo el mundo sepa queha escapado de las rabietas. Estas rabietas estaban dando mucha guerra y poniéndoles las cosas difíciles a él y a otras personas.

.....estará encantado de contarle a la gente cómo le dio una gran lección a las rabietas. Ahora las rabietas saben que ya no consentirá que le den la lata ni a él ni a nadie más.

¡Tres hurras por.....!

Presentado el.....de

Firmado:

Michael White

Certificado de huida del sufrimiento

Otorgo este certificado a en reconocimiento por su éxito a la hora de volverle la espalda al sufrimiento y alejarse de él.

Ha privado al sufrimiento de su compañía, sabiendo perfectamente que el sufrimiento ama la compañía, y que de hecho se nutre de ella.

Este certificado servirá para recordar a y a los demás que él es el tipo de persona a la que le gusta más la felicidad que la tristeza.

Concedido el de

Firmado:

Firmado:

Michael White

Certificado de huida de la culpabilidad

Otorgo este certificado a en reconocimiento de su victoria sobre la culpabilidad.

Ahora que la culpabilidad no tiene tanta prioridad en su vida, es capaz de darse prioridad a sí misma en su propia vida. Ahora que no es esclava de la culpabilidad, es libre para ser ella misma.

Este certificado servirá para recordar a y a los demás que ella ha renunciado a su disposición de superresponsabilidad en la vida de los demás, y que ya no es vulnerable a las invitaciones de los demás para que viva por ellos y deje su propia vida a un lado.

Concedido el de

Firmado:

Firmado:

Michael White

Certificado de victoria sobre los malos hábitos

Se entrega este certificado a, porque consiguió que los malos hábitos dejaran de darle órdenes.

Puesto que ahora sabe tanto sobre cómo ganar a los malos hábitos, cualquier chico que necesite ayuda para deshacerse de sus malos hábitos puede pedir ayuda a

Cada vez que vea este certificado estará orgulloso de sí mismo. Cada vez que otras personas vean este certificado se darán cuenta de lo bien que lo hizo.

¡Felicidades!
Concedido el de

Firmado:

Michael White

Testigo:

Diploma de conocimiento especial

Proclamo que en el año identificó y se sintió con el derecho de asumir sus propios conocimientos especiales acerca de las necesidades de sus hijos y de los requerimientos necesarios para mejorar su futuro.

Además, todos los que han tenido la suerte de ser testigos de este proceso han reconocido que su éxito ha supuesto esfuerzos extraordinarios para superar importantes adversidades.

El hecho de que se haya convertido en su propia consejera es señal de una mayor aceptación de sí misma, lo que le permite apreciar más plenamente su propia sabiduría.

Otorgo este diploma en reconocimiento de lo que ha conseguido y para que quienes no pudieron ser testigos de su éxito al reivindicar su propio conocimiento especial puedan entender los cambios que están notando en la familia

El diploma también certifica que está preparada y dispuesta a contestar a las preguntas de los demás, tales como:

«Resulta realmente estimulante ver que ahora eres capaz de seguir mejor tus propios consejos. ¿Cómo has sido capaz de conseguirlo?»

«¿Cómo has llegado a confiar en tu propia autoridad y a depender de ella más que de la autoridad de los demás?»

«Ahora que tienes la oportunidad de poner en práctica tu capacidad de resolver problemas en tu vida, ¿qué efecto está ejerciendo esto sobre el futuro de tu familia?»

Este diploma entrará en vigor el de

Firmado: Firmado:

Michael White

DECLARACIONES

*Una Declaración de Independencia*³.

Daniel, de 14 años, desarrolló un cuadro de asma a los diez. Se descubrió por primera vez a causa de una respiración ruidosa inducida por el ejercicio. Cuando fue reconocido en el Hospital de Auckland por primera vez en setiembre de 1984, se le diagnosticó asma crónica inestable. Estuvo ingresado en el hospital durante un mes y posteriormente pasó por la clínica pediátrica. En setiembre de 1986, Daniel fue ingresado por una crisis aguda de asma que amenazaba su vida. Fue remitido a terapia familiar en abril de 1987, debido a la continua inestabilidad que, a pesar de los grandes esfuerzos de sus padres y de su médico de cabecera, presentaba el control de su asma. Había llegado a lo que se considera la máxima medicación para el asma crónica a su edad. La cuestión era que, en vista de su inestabilidad, podía sufrir más crisis que amenazasen su vida. Había que prevenirlo a toda costa.

Daniel parecía mucho más joven de lo que era y se le antojó raro que le hiciesen preguntas directas. Buscaba ayuda tanto de su madre como de su padre para contestar esas preguntas. Cuando le pregunté qué sabía del asma, pareció un tanto perplejo por la pregunta y tuvo que admitir que no tenía mucha idea. Tampoco supo contestar a la pregunta complementaria —«Si controlar totalmente la evolución del asma pudiera medirse en un 100%, ¿cuánto control ejercerías tú [Daniel], y cuánto tus padres?»— y se la pasó a sus padres. Le pedí que persistiese hasta que encontrase la respuesta. Acabó moviendo la cabeza burlonamente. Para entonces, sus padres se reían porque ya sabían la respuesta: «Nosotros vigilamos el asma un 99% y él un 1%». Entonces les pregunté si Daniel era, por naturaleza, confiado, sin recelos y espontáneo. Estuvieron de acuerdo conmigo en que lo era.

Externalizando el asma como si fuese un estafador, que dependiera de su maldad y de su astucia, pregunté a Daniel sobre su vivencia del asma. Esto dio lugar a una descripción del chico como una persona distraída, desprevenida y a la que fácilmente se cogía por sorpresa. Se implicó mucho en la conversación a medida que empezaba a percibir la injusticia de su situación. Dijo que sabía qué hacer porque había recibido instrucciones de su hermana mayor

(Tara, de 22 años), que también había padecido asma. Redefiní los consejos que ella le había dado como una forma de conseguir «control mental».

Los padres de Daniel me contaron entonces lo frustrados que estaban por la incapacidad de Daniel para controlar la medicación y para registrar sus puntos de máximo flujo espiratorio. Las preguntas perfilaron la relación entre la creciente competencia de los padres y la creciente dependencia con respecto a su hijo. Sin embargo, dado que la vida de Daniel estaba en juego, difícilmente podían correr ningún riesgo. La siguiente carta resume una nueva descripción, donde los requerimientos del control del asma toman un nuevo significado.

Estimados Jackie, Arthur, y Daniel:

Nos parece, Daniel, que tu asma es de un tipo especialmente taimado y astuto. Por el contrario, tú me pareces un joven abierto, natural, sin recelos y confiado. Cuando estás enfermo, cedes ante el asma, como tiene que ser, pero cuando estás bien parece que no te mantienes en guardia, que no estás alerta. Así que cuando por fin te das cuenta de que el asma te está rondando, ya te tiene pillado. Has caído en la emboscada. No me extraña que tus padres hayan tenido que esforzarse tanto para vigilar el asma. Daniel, es casi como si, cuando vas contra el asma, saltaras al terreno de juego a mitad de partido, y para entonces ya perdieras por diez a cero. No es de extrañar que sea demasiado tarde para que uses tu control mental, para que pases a la ofensiva contra el asma «entrando, sentándote y relajándote». Tara te lo enseñó y funciona, pero sólo cuando estás prevenido de antemano. Ahora dependes de tus padres para que te prevengan, pero ellos tienen que depender de ti para que les des algún aviso. Los puntos de máximo flujo espiratorio son tu principal modo de detección.

Acordamos el siguiente plan de acción:

1. *En vez de olvidarte de tu asma y volver a la rutina normal, Daniel, acordaste incrementar tu astucia y vigilancia. La otra posibilidad era intentar convencer al asma de que fuera menos taimada y más respetuosa con tu crecimiento, pero todos decidimos que en este sentido no había muchas esperanzas. Tu asma juega sucio y, si quieres reducir tu dependencia de la prednisona, tendrás que aprender a engañar al engañador desarrollando por tu cuenta un contraengaño. Daniel, decidiste ir en misión de espionaje para aprender su forma de actuar y sus trucos. Éste, por supuesto, es sólo el primer paso. Pensabas*

3. Autores: Innes Asher (Senior Lecturer, Pediatría, Universidad de Auckland) y David Epston.

que la mejor forma de hacerlo era la siguiente: comprobar seis flujos máximos espiratorios al día y apuntar los resultados cuidadosamente en un cuaderno secreto que llevarás encima oculto. Habría que quitar el gráfico que está en la puerta de la nevera. Jackie y Arthur, si estáis preocupados, Daniel os permite que le pidáis que compruebe su cuaderno. Daniel, también tienes que apuntar todos los trucos del asma, si es que intenta volverse contra ti. Daniel, si te fallas a ti mismo, tus padres tendrán que encargarse de ti.

2. *Este experimento tiene otra parte. Daniel, aceptaste asumir la responsabilidad de la medicación y dejar de inducir a tus padres, por tu naturaleza confiada, a que lo hagan por ti. El propósito de este experimento es que aprendas más de tus amigas (las medicinas), que por supuesto, son las enemigas de tu asma.*
3. *Vas a tener una cita con la doctora Asher tú solo. Tu misión es hacerle preguntas sobre los efectos secundarios de la dependencia de la prednisona y de tus otras medicaciones. Antes de ir, harás tú solo una lista de las preguntas y así no se te olvidará nada.*

*¡Buena suerte!
D.E.*

Los padres de Daniel no pudieron asistir a la entrevista siguiente; un mes más tarde, porque habían llevado urgentemente a la madre al hospital. Por desgracia se le diagnosticó que sufría una enfermedad que amenazaba su vida. Ahora ella tenía su propia lucha, y lo hablamos por teléfono. Sin embargo, Daniel llegó con una bolsa de plástico llena de folletos sobre el asma que había estado consultando tras su entrevista con la doctora Asher. Estaba mucho más seguro de sí mismo, a pesar de que había estado ingresado tres días, había asumido una completa responsabilidad por su medicación y había comprobado y apuntado celosamente sus flujos espiratorios máximos.

Estimado Daniel:

Daniel, no hay duda de que estás estudiando el asma. Tal y como tú mismo dijiste, «Tengo una mejor visión de lo que están haciendo las medicinas, de lo bueno que es relajarse... porque hace que pueda respirar mejor». Me interesaba ver los libros que estás leyendo y me pregunto si has iniciado una carrera de especialista en asma. Cuando

veas a Denise Gordon,⁴ estarás dando uno o dos pasos más en esa dirección. Daniel, si sigues aprendiendo más cosas sobre el asma, tu asma no podrá seguir tomándote el pelo.

Daniel, has reducido el tiempo de hospitalización de dos semanas a tres días. Utilizas tu inhalador regularmente y ya no se te olvida. Daniel, como tú mismo dijiste, estás jugando el partido completo y con seguridad estás marcando más goles contra el asma de los que el asma está marcando contra ti. Y tu vigilancia del asma es «un alivio» para tus padres. El asma ya no puede derrotarte sin más. Decías que el asma pensaría: «Este chico está más atento: voy a tener que intentar engañarle con más fuerza». Por supuesto, tienes ciertos contraengaños en la manga. Has estado llevando un diario secreto: «Puedo tenerla vigilada (al asma) y anotar en un mapa sus actividades: eso me indica por dónde anda». Y has alcanzado el mejor flujo espiratorio máximo: 470. No es de extrañar que estés tan orgulloso: «Me puse mejor enseguida, en tres días en vez de dos semanas».

No hay duda de que el asma todavía tiene más trucos que intentar contigo, así que tendrás que mantener alta la guardia.

Teniendo en cuenta todo esto, no me sorprende que tus padres estén tan contentos de que hicieses lo que dijiste que harías.

Sugeriste unos experimentos:

1. *Adquirir más conocimientos sobre el asma y estudiar mejor su forma de actuar y los medios que utiliza.*
2. *Mantener tu actual nivel de observación del asma y de la medicación.*
3. *Experimentar con la relajación para así poder cortar por lo sano antes de que el asma se agrave.*
4. *Leer con atención los mapas para así poder descifrar el código del asma.*

Estoy deseando volver a verte. Hasta ahora, me has dicho que estás «mucho más» orgulloso de ti mismo, «un 70% más». ¿Mejorarás esa mejoría?

D.E.

Daniel, su padre y yo nos vimos seis semanas después. Habían respondido bien a una caída del flujo espiratorio máximo de Daniel de acuerdo con su «plan de crisis». A Daniel se le ocurrió espontáneamente la idea de hacer un trabajo sobre el asma. La siguiente carta resume la entrevista:

4. Educador de asma, Hospital Público de Auckland.

Estimados Arthur, Jackie y Daniel:

Daniel, has seguido manteniéndote alerta frente a los engaños del asma. Gracias a eso fuiste capaz de advertir una caída en tus flujos espiratorios máximos, iniciar rápidamente medidas correctivas, y más o menos recuperarte antes de llegar a estar fuera de control. Arthur, nos contaste que encontrasteis enseguida su inhalador y la prednisona, y que «cortasteis el asma antes de que se apoderara de él». Daniel, has seguido observando al asma, y como tú decías, Arthur: «Nos estamos manteniendo al margen». Daniel, también has seguido con tu carrera de especialista en asma y te sientes más informado. Antes eras un asma-ignorante. Creo que fue una jugada genial hacer tu trabajo sobre el asma y pienso que aún aprenderás muchas más cosas. Tus conocimientos sobre el asma incluyen ya lo siguiente:

- a) Sé qué causa el asma;*
- b) Sé qué puede prevenirla; y*
- c) Conozco sus trucos.*

Me dices que has aumentado tus conocimientos sobre el asma en un 50%. Dices que te sientes mayor «no teniendo que recurrir tanto» a tus padres. No me sorprendí en absoluto cuando tú, Arthur, comentaste que Daniel ahora también «hace mejor sus deberes». Ahora se está supervisando a sí mismo. Ha pasado de ser una persona supervisada a alguien que se autosupervisa. Daniel, me impresionó mucho el consejo que te diste tú mismo: «Simplemente había que hacerlo, así que lo hice». Daniel, tu «lectura del mapa» de los movimientos del asma está dando resultados. Ahora atrapas al asma antes de que pueda organizar un ataque importante. No me extraña que estés más orgulloso, un 20-30 % más, desde la última vez que te vi.

Daniel, aceptaste asumir las siguientes responsabilidades:

- 1. Experimentar con las ideas de tu hermana sobre relajación.*
- 2. Ir a una librería y buscar un libro de historia americana. Encontrar una copia de la Declaración de Independencia y escribir tu propia Declaración de Independencia del gobierno del asma.*

Espero volver a veros. Jackie, lamenté no verte y quisiera transmitirte mis mejores deseos para que te mejores y mi respeto por tu valentía.

D.E.

Volvimos a vernos seis semanas más tarde. Mi colega Paraire Huata⁵ estuvo conmigo en esta sesión. El trabajo de Daniel sobre el asma le había mantenido totalmente absorbido y el resultado fue espléndido, hasta el punto de que lo seleccionaran para el concurso escolar. Se había producido otro breve ingreso en el hospital, de cuatro días de duración. Daniel seguía responsabilizándose de su medicación, sus comprobaciones del flujo máximo espiratorio y sus estudios. Más importante aún, había elaborado su Declaración de Independencia. Me pareció que había sido algo muy pesado y que le había exigido una gran perseverancia: leer el original, luego la exégesis, y después aplicarla a sus circunstancias personales. Cuando me lo leyó en voz alta, la retórica del documento se adueñó de él y yo escuché hechizado su conmovedora declaración. La siguiente carta describe esta entrevista:

Estimados Daniel, Jackie y Arthur:

Daniel, no cabe duda de que estás avanzando mucho en tu carrera como especialista en asma. Tu trabajo sobre el asma fue tan bueno que participó en la muestra científica de la escuela. Tus conocimientos sobre el asma se están volviendo «profundos», mientras que antes eran meramente superficiales. El trabajo te dio muchas oportunidades para asimilar y revisar tus conocimientos y creo que ahora sabes más de lo que crees saber. Sospecho que lo comprobarás a medida que pase el tiempo.

Sufriste un ingreso de cuatro días. Pero no olvides que normalmente pasabas dos semanas en el hospital. Esto supone una mejoría del 65 %. Arthur, nos dijiste que el asma os engañó, que Daniel se vino abajo un par de días y empeoró rápidamente. Daniel, nos explicaste que la causa de tu 65 % de mejoría era que antes no vigilabas el asma tú mismo. Arthur, dices que Daniel baja la guardia de vez en cuando. ¡Bueno, nadie es perfecto!

Daniel, has informado de un nuevo aprendizaje en relación con el asma: «A veces pienso que estoy mejor antes de estarlo realmente. No termino el trabajo del todo y ya estoy deseando volver a la vida "normal"».

Daniel, me gustaría que te hicieras estas preguntas a ti mismo: «¿Me ha convertido en modesto el asma? ¿Será que el asma no quiere que oiga los elogios que me hacen, porque esto me fortalecería demasiado? ¿Prefiero retroceder o evolucionar? ¿Qué es mejor para mí? ¿Qué preferiría el asma: una persona retraída o una persona en constante desarrollo?».

Me impresionó mucho tu Declaración de Independencia, de la que incluyo una copia. Realmente deberías enmarcarla y colgarla sobre tu

cama o en tu pupitre para que puedas leerla cuando quieras; Daniel, según cuenta tu padre, has seguido supervisándote a ti mismo, tanto en lo que se refiere a los estudios como en lo que respecta al asma («Hace muy bien sus deberes»).

También te pido que te hagas esta pregunta: «Si esperas a notar la respiración asmática para practicar la relajación, ¿crees que llegarás a hacerlo bien? Si un equipo de fútbol esperara a un encuentro importante para entrenarse, ¿crees que ganaría muchos partidos?».

Paraire dijo que quería que supieras que se emocionó mucho con lo que contaste. Quiere que te dé las gracias por compartir con él las cosas nuevas que has aprendido sobre ti mismo. Lo que le hizo emocionarse fue la esperanza y la convicción de tu Declaración de Independencia.

*Sinceramente tuyo,
D.E.*

Declaración de Independencia

A veces, en el transcurso de la vida humana, se hace necesario que una persona disuelva los lazos que la atan al asma, y se asegure entre los poderes de la tierra una posición en la que las leyes de la naturaleza y del Dios de la naturaleza le confieran el derecho a una vida decente y normal como las demás, sin necesidad de temer al asma. Declaramos que estas verdades son evidentes: que todos los hombres han sido creados iguales, y que han sido dotados por el Creador de ciertos derechos inalienables, entre los que están la vida, la libertad frente al asma y frente a todas las demás cosas malas, y la búsqueda de la felicidad. Y es así que los médicos y las medicinas están aquí para protegernos. Las personas tienen el derecho a cambiar de médico y a probar otros métodos de tratamiento, pero no deben hacer cambios revolucionarios en cuanto a doctores, medicinas u otros remedios de probada eficacia. Pero deben tener el derecho de destituir a médicos, medicinas u otras cosas que no estén dando resultado, y deben tener el derecho de derrocar al asma si está causándoles daño. Y es esto lo que voy a hacer. Derrocaré al asma y estableceré mi propio gobierno, y elegiré aquello que considere bueno para mí y no lo que quiera el asma. Ha causado mucho mal y nos ha creado un montón de inconvenientes.

De forma que con sumo gusto me libero a partir de ahora de la tiranía del asma, y me libero de todas sus ataduras.

Daniel Brady.....
hizo esta declaración el.....(día)
de.....(mes) de 1987

en la ciudad de.....
de Nueva Zelanda.

Esta declaración ha sido presenciada por su madre, Jackie Brady
y su padre, Arthur Brady.....

Daniel, su padre y yo nos volvimos a ver nueve semanas más tarde. Daniel se había enfrentado al dilema: o evolucionar o verse empequeñecido por el asma, y había optado por la primera alternativa. En esa sesión abandonó su *status* de «cliente» y asumió el papel de consejero para otros jóvenes gobernados por el asma.

Estimados Daniel, Jackie y Arthur:

Daniel, has continuado con tu carrera de especialista en asma. La gente te pregunta por el trabajo sobre el asma y «la mayoría de las veces» sabes responderles. Y tus padres han confiado tanto en tu control del asma que se fueron de viaje a Christchurch dejándote en casa. Y Tara y tú os enfrentasteis a una crisis de asma y la resolvisteis de forma brillante. En los viejos tiempos te hubieras hundido y rendido, y sin embargo ahora, «gracias a tu cuaderno de anotaciones», consigues salir adelante rápidamente.

En cuanto a la disyuntiva entre un estilo de vida de retraimiento y un estilo de vida de expansión, pareces haber optado por el segundo. Éstos son los datos que lo indican:

- 1. Realizaste la ofensiva contra el asma mientras tus padres estaban fuera.*
- 2. En los campeonatos escolares de Eastem Bay's tú, Arthur, cuentas que Daniel «empezó a respirar con dificultad a media carrera y siguió corriendo... hasta que superó «la crisis», logrando así superar su anterior marca en un minuto y veintidós segundos.*
- 3. Tu cuerpo se está haciendo más fuerte: has crecido 3 cms y ahora pesas 1 kg más.*

Los consejos que diste a la persona que eras hace seis meses son éstos:

- 1. «Lo fundamental es seguir con el cuerpo de anotaciones... y lo estoy haciendo yo solo.» Arthur, tú añadiste que Daniel está haciendo algo más que llevar un cuaderno: «Lo está interpretando».*
- 2. «Estudiar y aprender sobre el asma... he aprendido a correr a pesar de mi disnea.»*
- 3. «Actuar a tiempo».*

4. «Aprender de mí mismo.» Daniel, dices que gracias a esto «tienes algo más de confianza», que lo has conseguido haciendo las cosas por ti mismo y teniendo éxito con ellas.

Daniel, me pregunto si estás listo para empezar a actuar como consejero. A fin de comprobar si estás preparado, te propongo que contestes a las siguientes preguntas, que escribas la respuesta y que me las mandes para que las evalúe.

1. ¿Quién vigila mejor al asma, tú o tus padres?
2. ¿Deben los jóvenes vivir dominados por el asma, o deben declarar su independencia de ella?
3. Si un joven quisiera saber qué va a hacer su asma, ¿cómo podría averiguarlo?

Arthur, advertiste que Daniel ha sufrido una explosión de madurez. «Es más independiente, parece arreglárselas muy bien... Se prepara su propia comida... Hace su ruta de reparto de periódicos y mantiene sus bicicletas a punto.» Yo también he notado que Daniel ha madurado mucho en poco tiempo.

Daniel, si hubieras sido totalmente derrotado por el dominio del asma, te habrías convertido en una persona retraída y no en una persona expansiva, en una persona más débil en vez de más fuerte, en alguien dependiente y no en alguien independiente, en una persona sin esperanza en vez de esperanzada, en un chico mal informado en vez de bien informado, y en una persona menos madura en vez de más madura. A mí me queda claro que te estás independizando cada vez más del dominio del asma.

Sugiero que nos volvamos a ver dentro de tres meses para hablar de tu nuevo papel de consejero antiasma.

Recuerdos,
D.E.

En los once meses transcurridos desde que le enviaron a terapia familiar, Daniel ha mostrado algunas mejorías en su control del asma. No ha vuelto a sufrir ataques de asma que pusieran su vida en peligro. Ha sido ingresado en dos ocasiones debido a crisis agudas, pero la gravedad del asma en el momento del ingreso ha sido menor que en las dos ocasiones previas al inicio de la terapia. Daniel ha sido capaz de dominar varios ataques de asma en su propia casa, sin tener que ir al hospital. A pesar del

extraordinario estrés que le ha provocado la enfermedad de su madre, su actitud con respecto al control del asma ha sido magnífica.

Aunque el asma crónica de Daniel sigue provocando ataques recurrentes, su capacidad de manejar estas crisis y mantener el control de la situación ha mejorado claramente.

AUTOCERTIFICADOS

Durante mi primer encuentro con Louise y con su familia, tuve [M. W.] muchas dificultades para simpatizar con ella. Se mostraba muy retraída, y cualquier intento de hacerla participar en la conversación le provocaba un mar de lágrimas. A medida que se desarrollaba la entrevista, Louise se fue violentando cada vez más, por mucho que la tranquilizásemos diciéndole que no hacía falta que interviniera activamente. Otros miembros de la familia me aseguraron que yo no era responsable de la tensión de Louise, que era su respuesta habitual ante situaciones desconocidas.

A Louise nos la enviaron hace unos años con un diagnóstico de esquizofrenia. Se había retirado del mundo a los 16 años. Rara vez se atrevía a salir de su casa, estaba a menudo en tensión, se desesperaba cuando no podía contar con la presencia constante de sus padres para tranquilizarla, y se veía acosada por obsesiones y «voces». ⁶ Al obtener información de lo que preocupaba a los miembros de la familia, descubrí que conocían bien el diagnóstico de Louise y su pronóstico. Me presentaron un cuadro más bien sombrío. Todos parecían completamente oprimidos por la esquizofrenia de Louise. Introduje preguntas que les invitaron a externalizar la esquizofrenia, y les insté a que explicaran sus preocupaciones más inmediatas (véase White, 1987).

Hacia el final de la entrevista, Louise recobró parte de su serenidad e hizo algunos comentarios sobre el efecto de la esquizofrenia en su vida. Tras una pausa para discutir con mi equipo, ⁷ volví para compartir con la familia algunas de nuestras observaciones. Hice una referencia especial a la admiración que sentíamos por la reacción de Louise contra la esquizofrenia durante la sesión, que era aún más destacable teniendo en cuenta que se había producido en circunstancias que no le eran familiares. Ante las preguntas de cómo lo había logrado, Louise pareció sorprendida al descubrir que esto constituía una proeza.

6. En el campo profesional se las denomina «alucinaciones auditivas».

7. Unidad de Terapia Familiar del Hospital de Glenside.

Este acontecimiento extraordinario, así como la participación de los miembros de la familia en la creación de significados en torno a él, marcaron el punto de inflexión para Louise y su familia. Esto abría la puerta a nuevas evoluciones en sus vidas. A lo largo de varias sesiones, invitamos a Louise y a su familia a participar en la creación de un nuevo relato de la vida de Louise y en nuevas descripciones de su persona y de sus relaciones. Durante este tiempo, Louise abandonó su retiro y empezó a sentir ganas de vivir. Su medicación fue reducida al mínimo mientras empezaba a formar una red de amigos y a trabajar de «voluntaria».

A lo largo de los últimos años, Louise ha seguido manteniendo contactos esporádicos con el equipo. En esas ocasiones suele llamarnos en gran estado de tensión, quejándose de que sus voces la aterrorizan y vuelven a adueñarse de ella. Siempre se la somete a una sesión inmediatamente, y normalmente descubrimos que Louise ha intentado dar un paso muy ambicioso antes de estar lista para darlo, que ha querido avanzar demasiado sobre una rama, «antes de que la rama haya crecido lo suficiente como para sostenerla» (la fuerza de estas ramas procede de muchos pequeños éxitos).

Louise es especialmente temeraria cuando se somete a ciertas imposiciones que le impiden ver aspectos importantes de su propia historia. Estas imposiciones problemáticas se suelen disfrazar como «expectativas» y «ambiciones», y Louise las identifica como tal. Cuando sus expectativas y ambiciones consiguen imponerse a su buen juicio, empieza a sentir que su cuerpo es una «cosa» que no puede controlar.

En uno de estos momentos de crisis, Louise me llamó y me informó de que las voces le habían hecho la vida imposible durante más de dos semanas. Concertamos una entrevista, y cuando la saludé en la sala de espera estaba sollozando. Sin embargo, al entrar en la sala de entrevistas se tranquilizó y fue capaz de contestar a algunas preguntas. Sí, le sorprendía haber sido capaz de venir a la entrevista a pesar de que las voces habían tratado de disuadirla y habían dicho cosas terribles sobre mí y el equipo. Sí, esto le indicaba algo sobre ella misma que era importante saber: que podía derrotar a las voces incluso en circunstancias tan adversas. Sí, probablemente nos indicaba a mí y a mis colegas algo que podíamos constatar, tal vez que ella era más fuerte que sus voces.

Cuando las voces dieron fin a sus rabietas,⁸ descubrimos que habían intentado aprovecharse de Louise cuando ésta se había exigido dema-

8. A menudo me refiero a las alucinaciones auditivas como «ideas con rabietas».

siado, participando en un ambicioso y agotador programa de preparación para el trabajo. ¿Sería posible que se valorara a sí misma sin aceptar (tener en cuenta) esas expectativas? «Sí.» ¿Y tenía alguna idea de cómo podía demostrar esto ante las voces? «Sí.» En un momento de la entrevista, al responder a mi pregunta de por qué las voces se estaban volviendo tan quisquillosas en sus acusaciones, Louise asestó un durísimo golpe a las voces: «Está claro que eso demuestra que las he debilitado, y por eso tienen que recurrir a cosas sin importancia».

Al final de la sesión, Louise y yo redactamos la siguiente carta dirigida «a quien corresponda»:

Mediante la presente se hace saber que Louise es ahora una persona que hace lo que quiere y que tiene sus propias opiniones. Dirige su propia vida y por muchas rabietas que cojan las voces, no se dejará arrinconar por ellas. Es Louise quien manda, y seguirá haciendo lo que haga falta para dar una lección a las voces. Esto no significa que las voces no vayan a seguir intentando que Louise las obedezca. Sin embargo, creemos que están acabadas y que Louise las ha convertido en unas estúpidas. Louise les ha devuelto la pelota y las ha hecho huir. Han sido reducidas al absurdo, por lo que ahora tratan de criticar las cosas más ridículas. Esto prueba que Louise ya las ha debilitado mucho.

Además, Louise ha dado recientemente nuevos pasos para poner a las voces en su sitio. Sabiendo que tratan de engañarla cuando se exige demasiado a sí misma o cuando se preocupa en exceso por los demás, Louise ha demostrado a su ambición que sabe valorarse cuando hace justo lo que quiere hacer y al ritmo que quiere hacerlo, y además ha decidido ser generosa con sus preocupaciones. Va a repartir un poco más sus preocupaciones, de forma que nadie se quede sin algo por lo que preocuparse, y a partir de ahora se limitará a su parte de la preocupación. Incluso va a hacer creer a las voces que ya no se preocupa en absoluto, ayudando a la gente que la necesita de una manera muy, muy lenta.

Cuando las voces empiecen a alborotar y a hacer ruido, Louise las reducirá a pensamientos sujetando esta carta delante de ella. Y en esos momentos no tendrá ninguna piedad de las voces.

Louise terminó la entrevista habiendo reducido a las voces a pensamientos silenciosos y con la confianza de que la carta sería eficaz para ayudarla a combatirlas en el caso de que volvieran a atacarla. Se fijó una entrevista de seguimiento dos semanas más tarde, y en esta revisión Louise informó de que sus voces la habían respetado mucho más y que sólo en un par de ocasiones había tenido que



usar la carta contra ellas. Habían reaccionado inmediatamente, dejando de molestarla.

Louise siguió haciendo progresos, las crisis eran cada vez menos frecuentes. Cuando ella consideró que estaba preparada, el equipo organizó una pequeña fiesta en la que le entregamos un diploma de «conocimientos especiales».

CONCLUSIÓN

Hemos decidido no extendernos en estos comentarios finales, ya que pensamos que las diversas cartas, documentos y certificados que hemos incluido en este libro hablan por sí solos. Esta selección se ha realizado con la idea de demostrar la aplicabilidad de los medios literarios a una amplia gama de problemas presentados.

Jerome Bruner termina así su alegato en favor de la importante contribución de nuevas posibilidades y realidades, a la construcción de nuevos mundos:

He tratado de defender que la función de la literatura en cuanto arte es abrirnos a los dilemas, a lo hipotético, al abanico de mundos posibles a los que puede referirse un texto. He empleado el término «subjuntivizar», hacer el mundo menos previsible, menos banal, y más susceptible de recreación. La literatura subjuntiviza, extraña, convierte lo obvio en menos obvio, lo incognoscible en menos incognoscible, las cuestiones de valor en problemas más abiertos a la razón y a la intuición. La literatura, en su esencia, es un instrumento de libertad, ligereza, imaginación y —sí— razón. Es nuestra única esperanza ante la oscuridad de la noche (1986, pág. 159).

En esta misma línea, nos gustaría realizar un alegato en favor de una terapia que incorpore recursos narrativos y literarios. Hemos constatado que estos recursos son de gran utilidad para la introducción de nuevas perspectivas y de un «abanico de mundos posibles», para destacar aspectos vitales de la experiencia vivida en la «recreación» de ejemplos en marcha, para ayudar a las personas a reescribir sus vidas y sus relaciones.

En este libro hemos presentado una pequeña muestra de recursos narrativos que han contribuido a una terapia que nosotros consideramos un instrumento de libertad, y que han proporcionado mucha esperanza a gente que, de otro modo, se hubiera sentido perdida en la «oscuridad de la noche».

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Anderson, H. y Goolishian, H. A. (1988). Human systems as linguistic systems: Preliminary and evolving ideas about the implications for clinical theory. *Family Process*, 27(4), 371-393.
- Barlow, C, Epston, D., Murphy, M., O'Flaherty, L. y Webster, L. (1987). In memory of Hatu (Hayden) Barlow 1973-1985. *Case Studies*, 2(2), 19-37.
- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Nueva York: Ballantine Books.
- Bateson, G. (1979). *Mind and nature: A necessary unity*. Nueva York: Dutton.
- Brooks, P. (1984). *Reading for the plot: Design and intention in narrative*. Nueva York: Random House.
- Bruner, E. (1986a). Ethnography as narrative. En V. Turner y E. Bruner (comps.), *The anthropology of experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- Bruner, E. (1986b). Experience and its expressions. En V. Turner y E. Bruner (comps.), *The anthropology of experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA: Harvard University Press (trad. cast.: *Realidad mental y mundos posibles*, Barcelona, Gedisa, 1988).
- Bruner, J. (1987). Life as narrative. *Social Research*, 54(1).
- Burton, A. (1965). The use of written productions in psychotherapy. En L. Pearson (comp.), *Written communications in psychotherapy*. Springs, IL: C. C. Thomas.
- Cecchin, G. (1987). Hypothesizing, circularity, and neutrality revisited: An invitation to curiosity. *Family Process*, 26(4), 405-413.
- Chafe, W. (1985) Linguistic differences produced by differences between speaking and writing. En D. R. Olson, N. Torraru y A. Hildyrcill (comps.), *Literacy, language and learning*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Chatwin, B. (1988). *The songlines*. Londres: Picador (trad. cast.: *Los trazos de la canción*, Barcelona, Muchnik, 1988).
- Durrani, M. (1985). Bowling out fears—Test victory for double description. *Dulwich Centre Review*.

- Durrant, M. (1989). Temper taming: An approach to children's temper problems —revisited. *Dulwich Centre Newsletter*, otoño.
- Epston, D. (1983). Cheryl-Anne's new autobiography. *Australian Journal of Family Therapy*, 4(4), 259-261.
- Epston, D. (1984a). A story in a story. *Australian Journal of Family Therapy*, 5(2), 146-150.
- Epston, D. (1984b). Guest Address, 4th Australian Family Therapy Conference. *Australian Journal of Family Therapy*, 5(1), 11-16.
- Epston, D. (1985a). A fair exchange. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 6(2), 114-115.
- Epston, D. (1985b). The family with the malediction. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 6(3), 175-176.
- Epston, D. (1986a). Writing your biography. *Case Studies*, 1(1), 13-18.
- Epston, D. (1986b). Competition or co-operation? *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 7(2), 119-120.
- Epston, D. (1986c, febrero). Counter-dreaming. *Dulwich Centre Newsletter*.
- Epston, D. (1988). *One good revolution deserves another*. *Case Studies*, 3(2): 45-60.
- Epston, D. (1989). Temper tantrum parties: Saving face, losing face, or going off your face. *Dulwich Centre Newsletter*, otoño.
- Epston, D. y Brock, P. (1984). A strategic approach to an extreme feeding problem. *Australian Journal of Family Therapy*, 5(2), 111-116.
- Epston, D. y Whitney, R. (1988). The story of Dory the cat. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 9(3), 172-173.
- Foucault, M. (1965). *Madness and civilization: A history of insanity in the age of reason*. Nueva York: Random House (trad. cast.: *Historia de la locura en la época clásica*, Madrid, FCE, 1979).
- Foucault, M. (1973). *The birth of the clinic: An archeology of medical perception*. Londres: Tavistock (trad. cast.: *Nacimiento de la clínica*, Mexico, Siglo XXI,⁸ 1984).
- Foucault, M. (1979). *Discipline and punish: The birth of the prison*. Middlesex: Peregrine Books (trad. cast.: *Vigilar y castigar*, Madrid, Siglo XXI,⁷ 1990).
- Foucault, M. (1980). *Power/knowledge: Selected interviews and other writings*. Nueva York: Pantheon Books.
- Foucault, M. (1982). The subject and power. En H. Dreyfus y P. Rabinow, (comps.), *Michael Foucault: Beyond structuralism and hermeneutics*. Chicago: University of Chicago Press.
- Foucault, M. (1984a). *The history of sexuality*. Gran Bretaña: Peregrine Books (trad. cast.: *Historia de la sexualidad*, Mexico, Siglo XXI,¹¹ 1984).
- Foucault, M. (1984b). Space, Knowledge and power. En P. Rabinow (comp.), *The Foucault reader*. Nueva York: Pantheon.
- Foucault, M. (1984c) Nietzsche, geneology, history. En P. Rabinow (comp.) *The Foucault reader*. Nueva York: Pantheon.
- Garfinkel, H. (1956). Conditions of successful degradation ceremonies. *American Journal of Sociology*, 61, 420-424.
- Geertz, C. (1976). From nature's point of view: On the nature of anthropo-

- logical understanding. En K. Basso y H. Selby (comps.), *Meaning in anthropology*. Albuquerque, NM: University of New Mexico Press.
- Geertz, C. (1983). *Local knowledge: Further essays in interpretive anthropology*. Nueva York: Basic Books.
- Geertz, C. (1983). *Local Knowledge: Further essays in interpretive anthropology*. Nueva York: Basic Books.
- Geertz, C. (1986). Making experiences, authoring selves. En V. Turner y E. Bruner (comps.), *The anthropology of experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- Gergen, M. M. Gergen, K. J. (1984). The social construction of narrative accounts. En K. J. Gergen y M. M. Gergen (comps.), *Historical social psychology*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Goffman, E. (1961). *Asylums: Essays in the social situation of mental patients and other inmates*. Nueva York: Doubleday.
- Goffman, E. (1974). *Frame analysis*. Nueva York: Harper.
- Harre, R. (1985). Situational rhetoric and self-presentation. En J. P. Forgen (comp.), *Language and social situations*. Nueva York: Springer-Verlag.
- Irigaray, L. (1974). *Speculum de l'autre femme*. Paris: Minuit.
- Iser, W. (1978). *The act of reading*. Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press (trad. cast.: *El acto de leer*, Madrid, Taurus, 1987).
- Meadows, J. (1985). Video & Audio Review. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 6(2), 117-118.
- Menses, G. y Durrant, M. (1986). Contextual residential care: The application of the principles of cybernetic therapy to the residential treatment of irresponsible adolescents and their families. *Dulwich Centre Review*.
- Munro, C. (1987). White and the cybernetic therapies: News of differences. *Australian & New Zealand Journal of Family Therapy*, 8(4), 183-192.
- Myerhoff, B. (1982). Life history among the elderly: Performance, visibility and remembering. En J. Ruby (comp.), *A crack in the mirror: Reflexive perspectives in anthropology*. Filadelfia: University of Pennsylvania Press.
- Rabinow, P. (1984). *The Foucault reader*. Nueva York: Pantheon.
- Ricoeur, P. (1980). Narrativetime. *Critical Inquiry*, otoño, pag. 171.
- Spender, D. (1983). *Women of ideas: And what men have done to them*. Londres: Ark.
- Stubbs, M. (1980). *Language and literacy: The sociolinguistics of reading and writing*. Londres: Routledge, Kegan, Paul (trad. cast.: *Lenguaje y escuela*, Madrid, Cincel, 1984).
- Tomm, K. (1987). Interventive interviewing: Part II, Reflexive questioning as a means to enable self healing. *Family Process*, 26, 167-184.
- Tomm, K. (1989). Externalizing problems and internalizing personal agency. *Journal of Strategic and Systemic Therapies*.
- Turner, V. (1969). *The ritual process*. Nueva York: Cornell University Press (trad. cast.: *El proceso ritual*, Madrid, Taurus, 1988).
- Turner, V. (1974). *Drama, fields and meta-phor*. Nueva York: Cornell University Press.
- Turner, V. (1986). Dewey, Dilthey, and drama: An essay in the anthropology

- of experience. En V. Turner y E. Bruner (comps.), *The anthropology of experience*. Chicago: University of Illinois Press.
- Turner, B. S. y Hepworth, M. (1982). *Confessions: Studies in deviance in religion*. Londres: Routledge, Kegan, Paul.
- Van Gennep (1960). *The rites of passage*. Chicago: University of Chicago Press (trad. cast.: *Los ritos de paso*, Madrid, Taurus, 1986).
- White, M. (1984). Pseudo-encopresis: From avalanche to victory, from vicious to virtuous cycles. *Family Systems Medicine*, 2(2).
- White, M. (1985). Fear busting and monster taming: An approach to the fears of young children. *Dulwich Centre Review*.
- White, M. (1986a). Negative explanation, restraint and double description: A template for family therapy. *Family Process*, 25(2).
- White, M. (1986b). Anorexia nervosa: A cybernetic perspective. En J. Elka-Harkaway (comps.), *Eating disorders and family therapy*. Nueva York: Aspen.
- White, M. (1986c). Family escape from trouble. *Case Studies*, 1(1).
- White, M. (1987, primavera). Family therapy and schizophrenia: Addressing the «In-the-corner lifestyle». *Dulwich Centre Newsletter*.
- White, M. (1988, invierno). The process of questioning: A therapy of literary merit? *Dulwich Centre Newsletter*.

ÍNDICE ANALÍTICO

- Abandono, 97-99
- Aborígenes australianos, 50
- Abuso, 115
- sexual, 95-97, 156-157
- Acción afirmativa, 56
- Acontecimientos extraordinarios, 32, 46, 56, 69-76, 132, 208
- actuales, 72-73
- e imaginación, 74-76
- fracaso, 151
- futuros, 73-74
- historiar en cartas breves, 124
- identificar, 59-60
- representación de significados en torno a, 47
- revisión histórica de, 71-72
- significado de, 32-33
- Agencia personal, 34, 93-94
- mediante la separación de los problemas, 33
- Aislamiento:
- táctico, 168-169
- véase también Retraimiento
- Alucinaciones auditivas, 207n, 209, 209n, 211
- Ambigüedad, en el texto, 29-30
- Analogía del texto, 22, 27-30
- y terapia, 30-34
- Analogía y significado, 22-26
- Anorexia nerviosa, 40n, 122-123, 156
- Ansiedad, 68, 70, 156
- Asma, 188, 199-207
- asylums, 187n
- Atención, importancia de la, 164-165
- Autocertificados, 207-209
- Autonarrativa, 27-28
- Autoría de la propia vida, 94
- Autorrelatos, 162-182
- Autosometimiento, 83
- Bateson, Gregory, 20
- Bentham, Jeremy, 40n, 79-86
- Bruner, Edward, 21, 27-29, 55
- Bruner, Jerome, 30, 89-91, 132, 211
- Bulimia, 40n, 126, 128, 156
- Burton, A., 52
- Cambio:
- y tiempo, 50
- véase también Diferencia
- Canciones, letra de (Australia), 50
- Capitalismo, control social, 85
- Cartas:
- como sustitutos de historias clínicas, 131
- de contradervación, 106-107
- de despido, 101-104
- de invitación, 95-100
- de predicción, 104-106
- de referencia, 108-112
- para ocasiones especiales, 112-115
- breves, 115-130
- desafiando el poder mediante, 125-126
- en casos de no asistencia, 119-120
- ¡Eso me recuerda...!, 129
- sobre ideas post-sesión, 116-118
- Categoría social, 32
- Causalidad, nociones lineales, 20

- Cecchin, Gianfranco, 94n
 Ceremonias definitorias, 188
 Certificados, 188
 — Certificado de Concentración, 192
 — Certificado de Haber Vencido los Ma-
 los Hábitos, 196
 — Certificado de Haber Vencido el Pis-
 Traicionero, 190
 — Certificado de Huida del Sufrimien-
 to, 194
 — Diploma de Conocimiento Especial,
 197,210
 Codificación de la parte por el todo, 20
 Complejidad, expresada a través del
 subjuntivo, 93
 «Condiciones de las Ceremonias Exito-
 sas de Degradación», 187
 Conflicto, 123
 Conducta, y significado de los aconteci-
 mientos, 21
 Conocimiento:
 — dominante, 34-35
 — experto, 185
 — global, 36-37, 126-128
 — insurrección del, 42-43
 — unitario, 36-37, 42, 45, 47, 126-128
 — externalización del, 47
 — separación del, 45
 — y conocimiento global, verdades es-
 pecificadas por, 126-128
 — y poder, 36-39
 Conocimientos:
 — eruditos, 41, 47
 — indígenas, 41-42
 — expertos, 185
 — y definición del problema, 66-67
 — globales, 36-37, 126-128
 — nativos, 41-42
 — sometidos, 41-42
 — insurrección en terapia, 47
 — resurrección de los, 46-47
 Consejero:
 — de uno mismo, 169-170
 — el paciente como, 77-78, 182, 205-
 206
 Contexto:
 — cultural, de cosificación de las perso-
 nas, 78-79
 — de crisis, 24-25
 — de la terapia:
 — cultural, 98-99
 — en el modo narrativo de pensa-
 miento, 94-95
 — de los problemas, tendencias como,
 21-22
 — de los problemas, y realidad objetiva,
 25-26
 — de reflexividad, 34-35
 — receptor, 150
 — sociopolítico, 35
 Contradocumentos, 185-211
 Control social, 40, 84-85
 — y capitalismo, 85-86
 — y cosificación de las personas, 78-79
 — y terapia, 44
 Crisis, terapia durante la, 87
 Críticas al conocimiento dominante, 41-42
 Cuerpos dóciles, 36-37, 79
 — autogenerados, 40
 — creación de, 80
 — transformados en espíritus animados,
 46
 Culpabilidad, 64, 140-145, 161-162, 171
 — Certificado de Huida de la Culpabili-
 dad, 193
 Chafe, W., 51
 Declaración de Independencia, 173,
 179-181, 188, 199,203,204
 Definición del problema y preguntas de
 influencia relativa, 64
 Depresión, 70, 127, 156, 170-172
 Descripción:
 — de la experiencia de una dimensión
 temporal, 51
 — del odio a sí mismo, 157-163
 — la influencia de las personas, 59-62
 — la influencia del problema, 57-58
 — la influencia mediante una carta bre-
 ve, 122-123
 Descripción saturada por el problema,
 32-33
 — de la vida familiar, 54
 — y reconocimiento de acontecimientos
 extraordinarios, 69-70
 Desesperación, 122-123, 155
 Diferencia:
 — percepción de, 20
 — señales de, 74

- Documentos alternativos, 188
 Documentos, ejemplos, 189-197, 210
 Dolor, tratamiento del, 70
 Dolores de cabeza, 165
 Drogadicción, 101
 Duelo y muerte, 112-114
 Dulwich Center, 148
 Encopresis, 58-62
 — Certificado de Romper el Control de
 la Caca Traicionera, 191
 Encuentros fortuitos, cartas breves so-
 bre, 129-130
 Entramado social, 32
 véase también Relato dominante
 Epston, David, 25n
 ¡Eso me recuerda!, cartas breves, 128-129
 Espíritus animados:
 — transformación de los cuerpos dóci-
 les en, 46
 Esquizofrenia, 67, 71-72, 74-76, 209
 Estructura del panóptico, 79-80
 Evaluación, 86
 — y juicio moral, 82-83
 — y la fijación de las vidas, 81-82
 — y objetificación, 79
 — y sometimiento de las personas, 40
 Experiencia, 91-92
 — relatar la, 27-28
 Experiencia vivida, 26-27
 — concordancia con el relato dominan-
 te, 55-56
 — conversión en una narración, 130-
 162
 — limitaciones de la narrativa a la hora
 de expresar la, 28-29
 — y problemas, 31
 — y relatos alternativos, 32-34
 Externalización del problema, 32-33,
 53-87
 Fortalecimiento, la postura del terapeu-
 ta en el, 151
 Foucault, Michel, 19, 36-42,78-79, 82-86,
 187
 Fracaso, atribución del, 150
 Funcionamiento cognitivo, modos de, 89
 Futuro, acontecimientos extraordinarios
 en el, 73-74
 Garfinkel, H., 187n
 Geertz, C., 22-24, 30, 79
 Goffman, E., 23, 32, 56, 185n
 Hablar en términos de expedientes,
 185-186
 Harre, R., 185-186
 Historiar los acontecimientos extraordi-
 narios, 70-72, 124
 Historias de caso, cartas sustituidas por,
 131
 Historias de éxito, 162
 — volver a contar, 162-182
 Historias etnográficas:
 — de los nativos de Norteamérica, 28-29
 Hospital General, 78
 Ideas con rabietas, 208n
 Ideas después de la sesión, cartas sobre,
 116-118
 Identidad de las personas, 79
 Ideología dominante, sometimiento a
 la, 44
 Imaginación y acontecimientos extraor-
 dinarios, 74-76
 Independencia y autoridad, 102-104
 Indígenas de Norteamérica, 34-35
 — relatos etnográficos de, 28-29
 Individualidad, 36-37
 — especificación de la, 79
 Información, 20
 — organización de la, 51-52
 Iniciativa nueva, 165-170
 Inseguridad, 65-66
 Insurrección de los conocimientos, 42-43
 Invitación, cartas de, 95-100
 Irigaray, L., 49n
 Iser, W., 29-30
 Juicio normalizador, 187
 — sometimiento al, 46, 82-83
 Juicio y evaluación morales, 82-83
 Korzybski, Alfred, 20
 Lenguaje:
 — escrito a hablado, 48

- oficial, 186
- y definición de las personas, 185
- y la narración de la experiencia, 43
- y modos de pensamiento, 93
- Leslie Centre, 95, 145, 168
- Ley, normalización de la, 86
- Literatura, funciones de la, 211

- Maldad, 109-112
- Maltrato físico, 156-157
- Mapas del mundo, 20
- Mérito literario:
 - constituyentes del, 90-91
 - terapia de, 22, 33-34
 - textos de, 30
- Método interpretativo, 20-22
 - marcos, 23
- Miedo, 106
 - Certificado de Domador de Monstruos y Cazador de Miedos, 189
- Mirada, la, 80-81
 - normalizadora, 49n, 81
 - y diferencias ligadas al género, 40n
- Modo de pensamiento narrativo, 89-90
 - dominante, como unidad de poder, 35-42
 - frente a modo lógico-científico, 92-95
 - terapia en el contexto del, 94-95
- Modo lógico-científico de pensamiento, 89-90
 - versus modo narrativo, 92-95
- Muerte y duelo, 112-114
- Myerhoff, B., 186
- Narración de la experiencia:
 - precio de la, 28-29
 - y lenguaje, 43
- Narrativa:
 - cartas como, 130-162
 - convirtiendo la experiencia vivida en, 130-162
 - dominante, como unidad de poder, 35-42
 - perspectivas múltiples en, 91, 93
- Niños, problemas identificados en, 53-54
- No asistencia, cartas breves acerca de la, 119-120
- Normas, fijación de, 82
- Objetos, las personas como, 79
- Observador, posición del, 94

- Ocasiones especiales, cartas para, 112-115
- Oculocentrismo, 49
- Odio a sí mismo, 157-162
- Olvidar, 146-148
- Organización de la información, 51-52
- Orientación en terapia, 43-45
- Orientación polifónica, 94n

- Panóptico, 40n, 79-86
- Pensamiento:
 - dominante, como unidad de poder, 35-42
 - lenguaje y modos de, 93
 - modo lógico-científico de, 92-95
 - modo narrativo de, 89-90, 94-95
 - tiempo y modos de, 92
- Perfección, la «maldición de la, 172-182
- Personas:
 - como objetos, 79
 - definidas en el lenguaje, 185
 - descripción de la influencia de las, 59-62
 - identidad de las, 79
 - objetificación de las, 78-79
 - personificadas, 94
 - subjetificadas, 94
 - valor de las, 185
- Perspectivas múltiples en la narrativa, 91, 93
- Poder, 35
 - ascendente versus descendente, análisis del, 39-41
 - constitutivo, 36-37, 84
 - controversia sobre el, 19
 - desafiarlo mediante cartas breves, 125-126
 - las técnicas de, 45-46
 - moderno versus soberano, 84-85
 - narrativa dominante como unidad de, 35-42
 - positivo, véase poder constitutivo
 - soberano, frente a poder moderno, 84-85
 - una forma positiva de, 83-84
 - y conocimiento, 36-39
 - y verdad, 36-37
 - y violencia, 72-73
- Poder/conocimiento, 37-39, 44
- Polisemia, 94
 - frente a uso unívoco de las palabras, 93

- y pensamiento lógico-científico, 92-93
- Positivismo, 22
 - aplicación clínica del, 24-25
- Precio de la narración de la experiencia, 28-29
- Predicción, cartas de, 104-106
- Preguntas:
 - de difusión extraordinaria, 56
 - de influencia relativa, 57-62
 - y definición del problema, 64
 - sobre disposición, 151
- Premios, 187-188
- Presuposición, 92-93
 - en narrativa, 91
- Problema:
 - definición cambiante a lo largo del tiempo, 63-64
 - definición del, 62-68
 - definición del-, y conocimiento experto, 66-67
 - disputa sobre la definición del, 68
 - experiencia que una persona tiene del, 43
 - externalización del, 45, 53-87
 - relación con, 56-57
 - sistema de apoyo a la vida del, 21-22
 - supervivencia del, 45-46, 76-77
- Problemas de sueño, ejemplo, 65-66
- Proceso estocástico (Bateson), 32n
- Psicología profunda, aplicación clínica de la, 25-26
- Público:
 - convocando, 156-162, 188
 - convocando mediante cartas breves, 121
 - para la representación de nuevos significados, 56
- Quedar en paz, 132-136
- Rabietas, 77, 139-140, 164-165
 - Certificado de Huida de las Rabietas, 191
- Rabinow, P., 79
- Realidad objetiva, 36-37, 39
 - y contexto de los problemas, 25-26
- Realidad y poder, 84
- Re-contar la experiencia, 31n
- Redescripción extraordinaria, 56

- Re-escritura, 30, 33-34, 56, 61, 86, 93
- Referencia, cartas de, 108-112
- Reflexividad, contexto de, 34-35
- Relación, desafiando las especificaciones de la, 126-128
- Relaciones entre hermanos, 133-136
- Relativa indeterminación de los textos, 29-30
- Relato:
 - científico, 94
 - conversación como, 91
 - dominante:
 - concordante con la experiencia vivida, 55-56
 - véase también Descripción saturada por el problema
 - extraordinario, véase Relatos alternativos
- Relatos alternativos, 43-47, 56
 - de la vida familiar, 54
 - en una terapia relatada, 132
 - y experiencia vivida, 32-34
- Representación:
 - de nuevos significados, 76-77
 - de significados en torno a acontecimientos extraordinarios, 47
 - de textos, aspecto constitutivo, 30-31
 - véase también Público
- Responsabilidad:
 - personal, 77-78
 - profesional, 131
- Resurrección de los conocimientos sometidos, 46-47
- Retórica de los documentos, 186-187
- Retraimiento, 207-209
 - escapar del, 148-156
 - estratégico, 165-169
 - táctico, 168-169
- Retranscripción, 186
- Revisión de las relaciones de las personas con los problemas, 76-77
- Ritos de paso, 91
 - aplicación clínica de, 25
- Ritual:
 - aplicación clínica del proceso ritual, 25
 - de exclusión, 187
- Señales de una diferencia, receptividad del terapeuta a las, 74

- Sexualidad, historia de la, 37
- Significado:
- de los acontecimientos, y conducta, 21
 - de los acontecimientos extraordinarios, 32-33
 - representación de-, en torno a los acontecimientos extraordinarios, 47
- Sistema de apoyo a la vida del problema, 21-22
- Sometimiento, 40, 79
- al juicio normalizador, 46, 82-83
 - comparado con la represión, 36-37
 - desafiando, 125
- Spender, Dale, 41n
- Stubbs, M., 49
- Subjetificación en la narrativa, 91
- Subjuntivización de la realidad, 91
- Subjuntivización del mundo, 211
- Suicidio, 146-148
-
- Tabla de analogías, 24
- discusión de la, 23
- Tendencias como contexto de los problemas, 21-22
- Teorías totalitarias globales, 41
- Terapeuta:
- cartas breves de ayuda para el, 119
 - conciencia del terapeuta, 63
 - fortalecimiento por parte del terapeuta, 151
 - posturas de apoyo, 62-63
 - receptividad a las señales de una diferencia, 74
- Terapia:
- de mérito literario, 22-33-34
 - de tradición oral, 3-34
 - definiciones en, 30-31n
 - dimensión temporal de la, 20
 - en el contexto del modo narrativo, 94-95
 - orientación en, **43-45**
 - relatada, 89-182
 - resultados de la, 32
 - sistémica, 94n
 - y analogía del texto, **30-34**
 - y control social, 44
 - y tradición escrita, 50
- Textos con mérito literario, 30
- Tiempo:
- como una dimensión de la narrativa, 21
 - conexión de sucesos, 90
 - situar los eventos en el, 20
 - y modos de pensamiento, 92
 - y significado adscrito a las conductas, 26-27
- Tradicición:
- escrita, 49-50
 - oral en terapia, 33-34
 - oral y escrita, 48-52
- Tristeza, 165-169
- Turner, Bryan, 185
- Turner, Víctor, 33, 91
- Unidad de Terapia Familiar del Glenside Hospital, 205n
- Unidades de idea, 51-52
- «Use of Written Productions in Psychotherapy, The», 52
- Uso unívoco de las palabras:
- y polisemia, 93
-
- Valor de las personas, 185
- Verdad:
- especificada por el conocimiento unitario y global, 126-128
 - invariabilidad en el tiempo, 92-93
 - mediante el poder, 36-37
 - normalizadora, 36, 84
 - y lenguaje, 48-49
 - y normas, 36
 - y poder, 45
- Verdades normalizadoras, 36, 84
- Vida familiar:
- historia dominante de la, véase Descripción saturada por el problema
 - historias alternativas de la, 54
- Violencia, 72-73, 139-140
- manejo de problemas de, 63
- Volviendo sobre los propios pasos para salir del problema, 136-139
-
- Women of Ideas*, 41n