



Pre-Taller
El poder de la narrativa, conversaciones que generan nuevas realidades

Eduardo Indjeian
eduardo@auracons.com

Seguramente te has dado cuenta de que, dependiendo de la manera en la que se nos explica una historia, valoramos de una manera u otra a los personajes que intervienen en ella y juzgamos de diferente modo la naturaleza del problema planteado en estas narraciones.

Obras de ficción como *El Guasón* o la película *Roma* exploran las posibilidades a través de las cuales la forma narrativa puede afectar al contenido de lo que se está contando, la manera de retratar el trasfondo moral de los personajes o incluso el tipo de antagonismos que hay en estas historias.

Sin embargo, es sencillo contar unos hechos de varias maneras cuando el autor nos puede ocultar información sobre momentos clave. ¿Qué pasa, sin embargo, cuando el narrador somos nosotros? ¿Somos capaces de generar y a la vez experimentar las diferentes maneras en las que podemos narrar nuestras vidas?

La técnica narrativa no sólo responde afirmativamente a esta última cuestión, sino que además traslada esta potencialidad al núcleo de su propuesta.

Bases de la narrativa

La premisa básica es que la persona es experta en la historia de su vida.

También es conocida como una expresión terapéutica en la que se propone el uso de cartas, invitaciones y relatos personales escritos, tanto en lo relativo a la vida de la persona como la forma en que enfrenta sus problemas, percibe situaciones, identifica el significado de su vida y re encuadra experiencias.

Esta técnica fue desarrollada en un principio por los terapeutas Michael White y David Epston, quienes dieron a conocer internacionalmente sus propuestas mediante la publicación del libro *Narrative Means to Therapeutic Ends*, si bien no era su primera obra sobre el tema. Juntos, sentaron unas bases teóricas que décadas más tarde seguirían desarrollando otras personas.

Hoy en día existen varias propuestas de abordaje que pueden encuadrarse dentro de los límites de la Terapia Narrativa. Sin embargo, si queremos entender lo que es la Terapia Narrativa difícilmente podremos hacerlo a partir de una descripción de sus técnicas. Debemos hablar también de la cosmovisión de la que parte, sus *bases filosóficas*.

La Narrativa como fruto de la posmodernidad

La filosofía posmoderna ha cristalizado en diferentes modos de pensar, muchos de los cuales influyen en la manera en la que los habitantes de los países occidentales pensamos la realidad hoy en día. Todos estos estilos de pensamiento herederos de la posmodernidad tienen en común, por un lado, la sunción de que hay diferentes maneras de explicar una misma cosa, y por el otro, la de la no existencia de una única explicación válida. Se asume que nuestros cuerpos no están hechos para percibir e interiorizar la realidad tal cual se da en la naturaleza, y que

para interactuar con el entorno debemos construir por nosotros mismo relatos sobre el funcionamiento del mundo.

Esto es lo que el pensador Alfred Korzybsky llamó la relación entre el mapa y el territorio. A cada uno de nosotros nos es imposible imaginar el planeta Tierra con todos sus detalles, y por eso tenemos que relacionarnos con este terreno creando abstracciones mentales asumibles por nuestra mente: los mapas. Desde luego, hay muchos mapas posibles que puedan representar una misma área, y aunque su utilización nos pueda resultar práctica, eso no significa que conozcamos el territorio en sí.

La Narrativa parte de estas asunciones filosóficas y coloca a la persona en el centro del foco de las sesiones. No es un sujeto que se limite a aportar información, sino para tejer de una manera útil y adaptativa de presentar la historia de la vida.

Los seres humanos, como agentes creadores de narraciones, vivimos la vida a través de varias historias que se contradicen entre sí en muchos puntos de fricción. En un momento determinado puede tener más importancia una, y para otros aspectos puede ser predominante otra.

Lo importante es que no hay ninguna narración que tenga el poder de suprimir totalmente las demás, aunque sí hay relatos a los que prestamos más atención que a otros en ciertos contextos y dadas ciertas condiciones. Es por eso que siempre seremos capaces de generar historias alternativas para explicar, tanto a los demás como a nosotros mismos, lo que nos ocurre.

Por lo dicho anteriormente, se propone un enfoque terapéutico en el que las vivencias son interpeladas y reformuladas mediante el relato de los acontecimientos, de manera que se planteen de una manera en la que el problema no pase a definir a la persona y a limitar sus maneras de percibir la realidad.

No se busca una manera de acceder a "la realidad" (algo inaccesible si asumimos los postulados de la posmodernidad), sino la posibilidad de abrir la historia en la que

la persona va narrando sus vivencias para generar relatos alternativos en los que el problema no lo "empape" todo. Si hay un problema que perturba la manera en la que la persona experimenta su vida, se propone crear la posibilidad de que la narración dominante en la que la concepción presente del problema está instalada pierda protagonismo en favor de otras narraciones alternativas.

El pensamiento narrativo

Las narraciones son la colocación de una serie de acontecimientos narrados en un marco temporal de manera que tengan sentido y nos lleven desde la introducción de una historia hasta la resolución de la misma.

Toda narración tiene unos elementos que la definen como tal: una localización concreta, un lapso temporal durante el que transcurren los acontecimientos, unos actores, un problema, unos objetivos y unas acciones que hacen que la historia avance. Según algunos psicólogos como Jerome Bruner, la narración es una de las formas discursivas más presentes en nuestra manera de abordar la realidad.

El pensamiento narrativo aporta realismo a los acontecimientos, al situarlos en un marco temporal y crear con ellos una historia. Es decir: las narraciones tratan las particularidades de la experiencia concreta, los puntos de vista cambiantes y la sujeción de unos hechos a un espacio y un tiempo determinados.

Facilitación de la Narrativa

La persona es la máxima experta en sus vivencias, y este protagonismo queda plasmado en el enfoque empleado durante la facilitación de la Narrativa. Se entiende que sólo la persona puede implementar una narración alternativa a la que ya está viviendo, ya que es la que tiene acceso directo a sus experiencias.

La facilitación de la Narrativa, por su parte, se guía por dos preceptos principales:

1. Mantenerse en un estado de curiosidad.
2. Formular preguntas de las que verdaderamente no se sabe la respuesta.

Así pues, el papel del coautor es el de generar la historia de su vida, mientras que el del agente facilitador plantear preguntas adecuadas y sacando a colación temas determinados. De este modo, el problema queda disuelto en una narración alternativa.

Otras pautas de facilitación son:

- Trabajar activamente para reconocer el estilo narrativo que la persona hace que su historia se desarrolle.
- Procurar que sus aportaciones estén diseñadas para ser recogidas y reformuladas por la persona, no para ser aceptadas sin más por ella.
- Reconocer aquellas narraciones alternativas en las que el problema está perdiendo peso.

La no culpabilización de la persona

En la Narrativa se asume la posibilidad de expresar una experiencia de muchas maneras distintas (generando necesariamente varias experiencias donde antes sólo parecía existir una), otorgándole a la persona el máximo poder para generar su narración sobre lo que le ocurre y no culpabilizándola sobre las dificultades que surgen.

Desde este enfoque se rechazan los discursos cerrados o excluyentes sobre lo que ocurre, y se subraya la necesidad de crear narraciones abiertas al cambio, flexibilidad que le permitirá a la persona introducir cambios, otorgarle importancia a unos hechos y quitársela a otros. Se entiende que donde hay un sentimiento de

culpa, hay una percepción de no saber adaptarse a un hilo conductor narrativo que viene dado desde fuera, lo cual significa que la persona no ha estado involucrada en su generación.

Bibliografía:

- Bruner, L. Life as Narrative. Social Research.
- White y Epston. Medios Narrativos para fines terapéuticos.
- White, M. El enfoque narrativo en la experiencia de los terapeutas.