

“LAS PSICONARRACIONES EN PSICOTERAPIA DE PAREJAS”.

Sandro Giovanazzi Retamal.¹

Universidad Santo Tomás, La Serena.²

¹Psicólogo Clínico y Supervisor Clínico Acreditado. Master en Terapia Familiar Sistémica, Universidad Autónoma de Barcelona. Doctorando en Psicología, Universidad de Palermo, Buenos Aires. Director Escuela de Psicología, Universidad Santo Tomás, La Serena, Chile. Co-Director Escuela Sistémica de Chile. E-mail: sgiovanazzi@santotomas.cl

“LAS PSICONARRACIONES EN PSICOTERAPIA DE PAREJAS”.

Resumen

La psicoterapia de pareja es un contexto/texto de trabajo clínico donde surgen múltiples historias, que hacen referencia al pasado, al presente y al futuro. Estas van conectadas con escenas psiconarrativas de los miembros de la pareja, que incluyen temáticas referentes a sus familias de orígenes, a su familia creada, y/o a sus contextos relacionales más significativos.

La propuesta que se realiza en este artículo está asociada a poner en acción elementos terapéuticos en la intervención, que impliquen estrategias de acción-mobilización, tanto verbales como no verbales. Lo anterior se sustenta en una propuesta integradora de los modelos psicodramáticos y narrativos, apreciando su aplicación a la terapia de pareja.

Palabras clave: Intervención clínica, psiconarraciones, escenas, narrativas, terapia de pareja.

Abstract

Psychonarratives in Couple's Therapy

Couples psychotherapy is a context/text of clinical work, where many stories emerge, which make reference to the past, present and future. These go connected with psiconarrative scenes about the members of the couple, and include issues regarding their families of origin, the family they created and/or their most significant relational contexts.

The proposal made in this article is associated with putting into action therapeutic elements in the intervention, involving action-mobilization strategies, both verbal and

nonverbal. This is based in a proposal that integrates the psychodramatic and narrative models, appreciating their application to couples therapy.³

Keywords: Clinical intervention, psychonarratives, scenes, narratives, couples therapy

• ² *Las psiconarraciones en psicoterapia de pareja. En "Revista de psicoterapia relacional e intervenciones sociales, REDES". Número 26, diciembre del 2011.*

Introducción

El enfoque sistémico, con sus diferentes escuelas de trabajo, ha permitido flexibilizar la observación de los seres humanos, y así incluso validar diversas realidades que alivian el sufrimiento humano.

La psicoterapia es un contexto/texto de trabajo clínico, donde surgen múltiples historias, las cuales hacen referencia al pasado, al presente y al futuro. Estas van conectadas con escenas psiconarrativas de los pacientes (individuos, parejas y familias), que abarcan temáticas relacionadas a la familia de origen, a la familia creada, y a sus contextos relacionales más significativos.

Desde lo sistémico, pretendemos ofrecer esta guía de trabajo con una base teórica y de intervención con un énfasis en lo que hemos llamado psiconarraciones (Giovanazzi, 2009).

Las Psiconarraciones.

Las Psiconarraciones son escenas nodales de la historia de cada persona, pareja ó familia cargadas de sentido y de significados para los protagonistas. Actúan dando un sentido de continuidad histórica, de proyección, y reafirmando la base identitaria del sujeto (personal, de pareja o de familia). Además al ser relatadas, se cargan de emocionalidad, permitiendo pensarse a si mismo, como también respecto de los otros significativos.

En las psiconarraciones se pueden apreciar ejes centrales y ejes periféricos de un relato/escena. Los primeros, los ejes centrales, van pauteando nuestro estar en la vida, por lo que son elementos constitutivos de la identidad individual, de la pareja o de la familia. Por otra parte en los ejes periféricos encontramos narraciones o escenas que están referidas a elementos de menor carga identitaria de/las personas, que son

contextuales del relato o escena. Estos ejes periféricos se suman a los ejes centrales y permiten completar el eje central.

Técnicamente las ventajas de una construcción terapéutica de este tipo, radica en el hecho que el paciente puede observarse desde “dentro y fuera” de la escena, esto se logra gracias a que elabora su relato desde distintos niveles; primero como el autor de una novela, luego como protagonista de la misma, ubicándose en relación con los otros, y finalmente como un espectador de una película o de una obra de teatro. Esto posibilita el darle sentido emocional, cognitivo, y pragmático a lo que aprecia (por ejemplo, el efecto de él/ella en sus relaciones interpersonales.

La Escena y el Texto.

El concepto de escena está tomado de los modelos psicodramáticos y hace referencia a que en la psicoterapia, a través del relato (texto), aparecen las imágenes de los implicados. De estas imágenes surgen acciones, personajes y un espacio en el cual interactúan. A esto se le denomina “pensamiento en escenas” (Martínez, 2005).

Desde la corriente de autores psicodramáticos y dramaterapéuticos, se ha hecho alusión al papel que juega el espacio y la luz en el trabajo psicoterapéutico (Torres, 2007). En psicoterapia el escenario pasa a ser el espacio físico que acompaña cada sesión (Rojas-Bermúdez, 1997). Las sillas y sillones cobran vida, alimentando la dramatización de escenas en cada uno de los consultantes. Es labor del terapeuta tomar en cuenta estos elementos y darles vida útil al servicio de los pacientes.

El texto se refiere al relato “oficial” y “no oficial” de la sesión. El relato oficial del paciente sería lo que dice y el relato no oficial sería lo que silencia. También se la ha llamado el “texto” y el “subtexto”. Lo oficial, el texto o escena manifiesta, hace referencia principalmente a escenas o versiones de algún acontecimiento de la vida de un paciente, que a través del tiempo se ha establecido como una “verdad” y por cierto

como única. Dentro de esto se incluye la versión de cómo empezaron los problemas en la relación de pareja, la idea de por qué están consultando en una primera entrevista en terapia de familia, etc.

La Narrativa.

Hablar de la narrativa es referirnos a la teoría narrativa, la cual intenta ver todo el ciclo de vida humano y toda la coherencia de la vida humana. De la misma manera en que uno puede ver la coherencia de una novela, la que tiene un inicio, un desarrollo, con unos temas que se van encadenando, hasta un final que es coherente con el inicio y el desarrollo (Guidano, 1991).

Por otra parte, resulta relevante mencionar que en los años ochenta sucedió un punto de inflexión en la psicología así como en las psicoterapias, trasladando sus intereses hacia la narrativa (Gergen y Kaye, 1992).

En este sentido, cabe resaltar que han sido los modelos sistémicos y cognitivos los que en mayor medida han adoptado la metáfora narrativa para comprender e intervenir en la praxis clínica (Feixas y Villegas, 1990). Es así como la terapia familiar sistémica ha sufrido una transformación significativa a la hora de focalizar su interés clínico. Esto ha llevado a que se generara una especie de puente conector entre la terapia familiar y el siglo XXI, ese puente ha sido el construccionismo social.

En esta epistemología, cobra relevancia la idea de que nuestra experiencia es una función de la manera en la que articulamos los eventos, es decir, las historias con las que describimos nuestra experiencia. Éste hecho evidencia la ocurrencia de un desplazamiento desde la conducta a la cognición, el cual abrió un nuevo mundo de posibilidades en las psicoterapias, especialmente en las de orientación sistémicas (Minuchin, 2008).

Los relatos que se hacen y se escuchan a lo largo de la vida, son muchos y variados. Se vive dentro de ellos, tanto en los propios como en los relatos de las demás personas, los que a su vez son incluidos en los relatos propios, asumiendo así que dichos relatos corresponden a una experiencia participativa (Ramos, 2001).

En este punto resulta importante referirse a lo que se entenderá por narrativa, concepto que el autor Martin Payne (2002), describe como el relato de uno o varios sucesos que surgen producto de los recuerdos, percepciones, experiencias e interpretaciones de un individuo. Los sentimientos, para que puedan ser entendidos y conocidos por los demás, tienen que ser significados, donde la mejor manera para conseguirlo es por medio del relato, por medio de su narración. Estas narraciones, en conjunto, formarán la base de aquellos conceptos y creencias que ayudan a comprender las vidas, tanto del propio individuo como las del mundo donde éstas se desarrollan, ya que cualquier relato da cuenta de un mundo.

Paralelamente, se destaca la influencia de factores socioculturales que influyen en tales relatos, donde estarán incluidos los valores de la sociedad que se han interiorizado en cada individuo. De ahí la importancia de los relatos, ya que aquellas historias que las personas narran son las que los hacen ser humanos (Payne, 2002). En este sentido, Cecchin, Lane, y Ray, (1992) agregan que el ser humano es, ante todo, un narrador, ya que todas las personas tienen una historia que contar y que en el caso de no tenerlas dejarían de existir como personas, ya que son precisamente sus historias las que los hacen humanos, pero a su vez son estas mismas historias las que los aprisionan (Cecchin, Lane y Ray, 1992).

White y Epsom (1993) mencionan que las personas disponen de varios y diferentes relatos acerca de si mismos, de los demás y de las relaciones que se forman, siendo algunos de estos relatos los que suscitan las competencias y el bienestar, mientras

que otros sirven para descalificar o patologizar a sí mismo, a los demás y/o a sus relaciones. Es primordial comprender que el relato dominante, a la hora de significar los sucesos de la vida, determinará, en gran medida, la naturaleza de las vivencias y, por ende, de las propias acciones. En otras palabras, las personas viven de acuerdo a las historias que cuentan, las cuales nacen, crecen y se desarrollan a partir de sus experiencias de vida, por lo que serán, precisamente esos relatos, los que esculpen la vida, la constituyen y la engloban (White y Epsen, 1993). Por consiguiente, la forma más poderosa para cambiar la vida de una persona, es por medio de la modificación de los relatos que se cuentan a sí mismos y a los demás, lo que ayudaría a la aparición de relatos alternativos.

Sluzki (1995), agrega la idea de que los miembros de una familia comparten una historia sobre lo que les pasa, siendo esta historia un “todo interconectado de acontecimientos, personajes, temas y valores”, lo que a su vez, resulta ser el sitio donde reside el problema. Por esto, se comprenderá que la modificación de alguna de sus partes tendría como resultado la disolución del problema.

Las narrativas en la familia

Las narrativas a nivel familiar permiten apreciar la construcción relacional, la que a su vez tiene sus efectos a nivel de la narrativa individual y de pareja. Es así como para poder describir las narrativas del nivel familiar se hace necesario presentar el concepto de narrativa individual, para lo cual es menester dar cuenta primeramente del concepto de identidad.

Ackerman definió identidad como una representación psíquica, de carácter único, que posee cualquier ser humano: es el núcleo de la mente y es producto de la decantación de la experiencia, en donde el ser permanece constante (Ackerman, 1966 en

Linares, 2000). Según Linares, la identidad, además, es el espacio en donde el individuo se reconoce a sí mismo, por lo que es bastante resistente al cambio (Linares, 2000).

Siguiendo esta línea y de acuerdo a lo planteado por Linares, es que es posible afirmar que en torno a la identidad se establece la narrativa, la cual es producto de la experiencia relacional (Linares, 1996). Así, “una parte importante de la narrativa individual es única, irrepetible y, como las huellas dactilares, diferencia al sujeto de cualquier otro a través de una singularísima manera de construir el universo y de inscribirse a sí mismo en él” (Linares, 2000).

Con relación a esto, es posible imaginar la existencia de un continuum, el cual va desde las capas más superficiales de la identidad hasta las más profundas de la narrativa, a través de lo cual se produce una progresiva rigidificación de la experiencia relacional. Gracias a la superficie narrativa es que se produce el contacto con el exterior, hecho que se realiza mediante los procesos comunicacionales. Esto permite que el núcleo de la identidad se modifique agregando nuevos elementos o desprendiéndose de otros, pero aún así es muy resistible al cambio, principalmente porque la identidad es el espacio en donde el individuo se reconoce a sí mismo. En resumen, la identidad está presente en cada narración, aunque en una proporción cambiante, proporción de la que dependerá el equilibrio del conjunto. Según Linares, es posible percibir la distribución de las proporciones entre identidad y narrativa mediadas por la nutrición emocional, la cual se produce cuando el individuo se siente reconocido, valorado y querido. Contrario a esto, la identidad y la narrativa, a su vez, condicionan la continuidad de la nutrición emocional, facilitándola o dificultándola (Linares, 1996).

Dentro de las diversas narraciones que puede tener un individuo, la narración correspondiente a la familia de origen posee una evidente preeminencia sobre las restantes. Esto se puede ver reflejado en el hecho de que en general las narraciones

conyugales ocupan un lugar muy importante en las narrativas de la mayoría de sujetos, sean hombres o mujeres. Linares (1996) señala que las narraciones parentales siguen siendo más relevantes para las mujeres, pero ambas, tanto conyugales como parentales, sólo ceden en importancia ante las de la familia de origen. La intercomunicación de las narraciones puede generar nuevas narrativas, siendo la narrativa generada en la familia de origen un factor decisivo en la construcción de éstas. Además, puesto que las narrativas individuales convergen en la mitología familiar, es normal que los cambios del individuo repercutan en la familia y viceversa (Linares, 1996).

Las Técnicas Activas.

El concepto de técnicas activas es tomado de las terapias psicodramáticas como anteriormente se mencionó. En las técnicas psicodramáticas la acción se significa como vía terapéutica desde el momento en que el terapeuta se introduce en el sistema como co-experimentador, constituyendo el sistema terapéutico. También es parte sustancial del caldeamiento y, por supuesto, de la dramatización, es decir, de la puesta en pie del juego dramático (drama = acción), sea éste una sencilla técnica de representación, una técnica fundamental como el espejo o la sofisticación de un juego simbólico o algunos tipos complejos de escultura (López y Población, 1997).

Al hacer referencia a las técnicas activas, ponemos en relieve el hecho de que en la concreción de un encuentro psicoterapéutico existe un variado abanico de técnicas y formas de abordaje del trabajo con los pacientes. Un gran número de ellas nos remiten a metodologías de trabajo que se centran exclusivamente en lo verbal, las que a su vez suelen transformarse en narraciones que no llevan a movilizar al paciente hacia un rol más protagónico de la experiencia clínica. En este sentido la incorporación de técnicas activas resulta en un elemento diferenciador que nos lleva a alejarnos de

esquemas terapéuticos que centran su metodología y técnicas de trabajo exclusivamente en lo verbal.

De este modo las técnicas activas, al trabajar con elementos simbólicos, facilitan la construcción de narraciones que llevan a movilizar al paciente hacia un rol concretamente más protagónico. Como ya se ha señalado la utilización de técnicas activas resulta en un elemento diferenciador e importante en el proceso terapéutico.

La Psiconarración de la pareja.

Cuando la pareja inicia su relación, comienza también a construirse un “cuento”, el cuento de un nosotros. Esta construcción está teñida por cada historia personal de cada miembro de la pareja, sumada a las construcciones contextuales/periféricas de las que pueden ser influenciados (por ejemplo, el padre de la novia no quería que su hija se casara con ese “tipo”). Sin duda que en todos estos elementos encontramos lo que Watzlawick (1976) ha llamado la definición de la relación. Esto conlleva a que cada uno de los cónyuges esté “al tanto” de lo que puede esperar de esa relación que inicia. Martin (1983), le ha denominado a este inicio, el “contrato tácito de la pareja”, es decir, aquello que no es explicitado inicialmente (sin duda se hace explícito en las crisis de las parejas) y que está relacionado con las reglas de la relación.

En las psiconarraciones iniciales de la pareja, se empiezan a construir y delimitar el “personaje” que cada uno representará en la relación. Como toda primera escena o acto de una obra, en esta podemos ver qué elementos idiosincráticos (personales) va a tener cada uno de los protagonistas, con qué clima emocional se vincularán, qué textos o guión pondrán en la relación.

Si tomamos las metáforas psiconarrativas para apreciar la historia de la pareja, encontraremos capítulos o actos en la vida de esta. Como dijimos anteriormente las

metáforas psiconarrativas son vinculantes, y a pesar de que cada uno en la pareja asignará, según su construcción, el orden e importancia que corresponde a cada uno de estos actos o capítulos, existe una construcción común que ellos desarrollarán.

Tanto en la concordancia como en la discrepancia de esa delimitación de capítulos o actos, se apreciarán por una parte la armonía en la relación, pero por otra, la discrepancia o conflictos de esa relación. Por ejemplo, si al trabajar en sesión con una pareja y profundizar en la delimitación de las etapas de su vida de pareja, esto es la ubicación temporal (lectura horizontal en el genograma) que cada uno de ellos asigna a su historia cuando se hace referencia a los primeros momentos de la vida de la pareja o primera etapa según cada actor o paciente. En este sentido los desacuerdos, o los esfuerzos por concordar, o si cada uno la ubica en diferentes momentos casi sin importar la discrepancia que se produce con su pareja, nos mostrará la calidad de la relación de pareja.

El diagnóstico de la pareja a través de las Psiconarración.

En el cuerpo y el espacio se plasma la psiconarración. Es por esto, que en los primeros momentos en el encuentro con la pareja, recogeremos información valiosísima en su lenguaje analógico. Esto es cómo se encuentran antes de entrar en la sesión o escena terapéutica, cómo entran, quién lo hace primero, y cómo utiliza el espacio, cómo se sentarán, si algún miembro de la pareja espera al otro(a), antes de entrar, si entran de la mano, si entran con la mirada evitando el contacto entre ellos, etc. Estos elementos nos permiten ir hipotetizando inmediatamente acerca de cómo viene emocionalmente hablando la pareja a sesión, qué nivel de conflicto vamos a encontrar, así como si la pareja ya trae recursos o lados fuertes a explorar y desplegar para su beneficio.

Si bien es cierto, los elementos analógicos mencionados anteriormente, nos entregan información relacional, también en estos primeros momentos empiezan a

aparecer las primeras psiconarraciones de la pareja que son relatadas por ellos. Los pacientes pueden comenzar la escena formal con el terapeuta, construyendo un relato de algún tipo. Al respecto la narratología, nos enseña a poder observar, quién relata, cómo relata, qué relata (trama), qué personajes van apareciendo, cuales son las escenas centrales y las periféricas, cómo los personajes se enrolan (entran) en sus roles, etc.

Tomando los elementos anteriormente mencionados, en las primeras sesiones de pareja debemos centrarnos en la construcción que realizan del motivo de consulta, desde una mirada en las psiconarraciones, nos enfocaremos en cómo cada uno de ellos “defiende su guión”, o si busca una conexión con el/la otra/o. Al momento en que cada uno de ellos relata su visión del por qué están en sesión, van a empezar a mostrarnos sus temas más significativos para el entendimiento del problema. Asimismo, nos llevarán a una construcción psiconarrativa, que conectará cada uno de sus relatos con escenas de la propia historia de la pareja. Lo anterior sucede, cuando mencionan por ejemplo, que antes su relación no era de esa manera, sino que mucho más cariñosa, y que desde un tiempo atrás “todo empezó a cambiar en ellos”. Sin duda, que en esa narración de que “todo empezó a cambiar en ellos”, se cargará esta narración de un sin número de imágenes para cada uno de los miembros de la pareja, que sería interesante desde una mirada clínica, poder explorar. Esas imágenes, como mencionábamos anteriormente, en un primer plano estarán conectadas con la historia de la pareja, y en un segundo plano, con la propia historia de cada uno de los cónyuges.

Como en el primer encuentro con la pareja, casi siempre está pauteado por el sufrimiento actual de esta, y a través de ello el carácter de urgente que toma la sesión, nos focalizaremos en el momento actual de la pareja más que trabajar con la línea histórica. Sin duda que podrán aparecer elementos históricos significativos, sin embargo, es recomendable poder dejarlos para sesiones posteriores. Nuestro interés

primordial en estos primeros encuentros con la pareja será co-construir un cuento donde ambos miembros de la pareja se puedan visualizar como actores relevantes, y no como simples espectadores del cuento del otro miembro. Nuestra atención será permanente en el qué y el cómo relatan lo que quieren relatar. En el qué, nos centraremos en esos temas que le dan significados o formas de interpretar y entender el mundo relacional/emocional/cognitivo en la pareja, y en el cómo, nos focalizaremos en cómo relatan lo que relatan, es decir, en los elementos analógicos del relato.

A lo anterior, Sluzki (1995) ha planteado la necesidad en nuestro diseño del encuentro terapéutico, de generar y representar los relatos dominantes, en donde el terapeuta obtenga información acerca de la naturaleza y el contexto del problema o conflicto, sus principales temas asociados, personajes, lógica, ética y corolario comportamental.

¿Cómo será la escena/texto que la pareja puede co-construir de su momento actual que vivencian?. Este será nuestro objetivo a trabajar durante los primeros encuentros con la pareja, y está relacionado con la construcción en la psiconarración, es decir, en aquella escena/texto central de esa relación de pareja, que tenga una carga emotiva actual primordial para cada uno de ellos. Para lograr una co-construcción escénica/narrativa, podemos utilizar un sin número de técnicas, provenientes desde las visiones psicodramáticas y de las narrativas. Por ejemplo, en el caso de una pareja que consulta por primera vez para terapia de pareja, podemos utilizar una intervención directa, donde ellos mismos traten de construir un breve cuento acerca de lo que les sucede como pareja. O si queremos empezar percibiendo cómo se ve cada uno, y cómo ve o percibe al otro/a, podemos solicitarle, en los primeros momentos de la sesión, que vayan pensando en un personaje/rol que se imaginan está ejecutando cada uno en la relación, y el personaje/rol que el/la otro/a desarrolla en esa relación. Esta petición o

tarea directa, la podemos utilizar inmediatamente en la sesión o en cualquier otro momento.

Cuando la pareja relata sus problemas debemos empezar a reconstruir la escena que empieza a aparecer. Generalmente el relato de los problemas de las personas/parejas/familias, va conectado a una imagen que cada uno en su mente empieza a elaborar. Si como terapeutas pudiésemos acceder a esa imagen, a través de preguntas, que las vayan elicitando, como por ejemplo, ...”cuando UDS. Me hablan de que en esta relación ya no es lo mismo que antes, con qué imagen se conecta cada uno en estos momentos”. Para la terapéutica estas imágenes actuarán de una manera que empezarán a transformarse en centrales, y se empiezan a elaborar de mayor manera cada que vez que son traídas a la escena terapéutica por el terapeuta. Sin duda que las imágenes que aparecen pueden variar y no hay una norma clara y explícita (todavía) de qué tipo de pareja elicitará qué escena y qué texto o narración, o qué tipo de escena generará cuál motivo de consulta. Estos elementos deben ser estudiados en investigaciones para ir construyendo mayor cuerpo teórico en este incipiente marco de trabajo clínico.

Caso clínico.

Marcela y Jorge consultan por problemas de comunicación, que se vienen dando hace un tiempo atrás, y que últimamente se manifiestan en peleas explosivas. Esto le ha hecho consultar por terapia de pareja. Ellos llevan doce años de matrimonio, con momentos “buenos y malos” según lo que ellos mencionan. Fruto de su relación de pareja, tienen dos hijos Vicente y Antonio, de nueve y cinco años respectivamente.

Co-Construcción del motivo de consulta.

En la primera sesión con ambos miembros presente, se generó la siguiente interacción terapéutica:

T: Terapeuta; M: Marcela; J: Jorge.

T: Qué está pasando entre UDS.?

M: Yo estoy cansada ya de esto, ya que creo que me hace daño, y que casi ya no aguanto más...es como que él se ha vuelto más cruel...

J: Eso es como yo te decía (dirigiéndose al terapeuta), ella no da su “brazo a torcer”, nunca acepta que ha perdido en la discusión, siempre quiere tener la razón...

T: Cuando UDS. hacen todo esto que dicen que ha sucedido en este tiempo, cómo se ven?, si por ejemplo pudiesen verse en un rol o personaje de un cuento o novela?...

M: Yo pienso que como que si estuviéramos en guerra constante...sin tregua...

J: Como si nos tratáramos de ganar el uno al otro, de cazar...

Al finalizar la sesión inicial, el terapeuta les menciona que les enviará alguna reflexión vía internet, y que la trabajarán en la sesión siguiente.

Tomando en cuenta los elementos relacionales, emocionales y cognitivos que surgieron en la primera sesión, se les construye el siguiente cuento terapéutico:

De Guerreros y Cazadores:

Esta es la historia de un planeta donde solamente había guerreros y cazadores, ese planeta se llamaba “planeta depredación”.

Cuenta la historia que este planeta empezó a entrar en crisis, ya que sus habitantes siempre hacían lo mismo, repetían y repetían sus conductas, casi como un ritual, es decir, daban guerra o cazaban, no había otra alternativa a esas conductas.

Un día en el planeta depredación, aparecieron unos pequeños seres, eran muy extraños, ya que no eran ni guerreros ni cazadores. Esos seres se transformaron de pronto, por lo pequeño e indefenso, en las presas preciadas de guerreros y cazadores.....pero algo pasaba, ya que ni cazadores ni guerreros podían con ellos, sus viejas estrategias ya no servían, la competencia y la lucha era un arma completamente

ineficaz para lidiar con estos pequeños seres. Fue tanto, que guerreros y cazadores se reunieron y en discusiones acaloradas, culpándose de quienes eran los responsables de que su poder ya no sirviera con estos pequeños seres.

Muy cansados ya de esta reunión que se prolongó por días, los más viejos de ambas tribus, mencionaron que quizás había que probar con otras estrategias.....uno de los guerrero dijo que había visto a uno de esos pequeños seres tendido en el pasto y otro a su lado haciéndole cariño.... CARIÑO¡¡¡¡¡ expreso otro, qué es eso preguntó?, y el viejo dijo.. “es un ARMA muy poderosa, que antes nosotros la teníamos, pero algo pasó en este planeta que la dejamos de ocupar....es muy potente, pero requiere que dejemos las lanzas y las estrategias de lado por un momento, y que nos dediquemos a abrazarnos y a sentirnos quizás indefensos”.

Ambas tribus se propusieron que en vez de cazar a esos seres, copiarían de ellos su adaptabilidad y entrega a ser queridos. Después de haber realizado esto la tribu de los guerreros y de los cazadores, empezaron a sentirse cada vez más poderosas, ya que cuando pasaban y se veían, en vez de dar guerra y caza, se pedían cariño.

Esta historia no termina, ya que el desenlace es incierto todavía, pero si los guerreros y los cazadores aprenden de ella podrán verse de forma diferente.

Un abrazo para Marcela y Jorge, y aprendan a ser “guerreros y cazadores” con más paciencia, y sobre todo a verse desde la emoción.

En esta primera parte del caso, en la *co – construcción del motivo de consulta de la pareja*, se puede apreciar cómo desde lo que va apareciendo en la sesión, a través de la narración de los cónyuges, éstos se van conectando con imágenes que en un primer momento podrían verse como que son “tomadas prestadas” desde otra historia, como sucede en sesión de esta pareja, cuando hablan de sentirse “cazados y que se dan la

guerra”, sin embargo, al revisar y conectar con su historia de pareja, podemos apreciar la conexión con un estilo relacional simétrico de la relación de pareja, que generaba conflictos “explosivos” en ellos. El recurso terapéutico del cuento, a través de un cuento metafórico, centrado en los conceptos que ellos mismos utilizaron, y en donde anclaron sus respectivas imágenes de su relación (cazadores y guerreros), permitió incluir una nueva perspectiva para ellos, y mostrarles su estilo relacional.

Reconstrucción histórica de la pareja.

En una tercera sesión con ambos miembros de la pareja, se genera la siguiente interacción terapéutica:

T: Hablando de memoria, y ya que Jorge hace mención a ella, quiero que piensen en una cosa importante, si UDS. ven su historia de pareja, esta historia de pareja que lleva su tiempo y que tiene sus frutos, que piensen en esta historia, si UDS. pudiesen ponerle un título a esa historia, a esta historia de pareja, cómo la llamarían?. A algunas personas les resulta más fácil, imaginar que son un director de cine y tienen que ponerle nombre a esa película,

M: No sé, no se me ocurre...

J: Yo creo que se llamaría “Un difícil camino juntos”

T: Ese es el título?

J: Sí, no porque todo sea malo, sino porque ha sido “Un difícil camino juntos”...

T: Marcela ayudémosle al director de la película, él la titulo así, puedes ponerle subtítulos o capítulos también...

M: Yo le pondría ...”Desde que empezó a ser difícil”, porque para mí no siempre ha sido difícil...

J: No

M: Es lo que yo te he contado (dirigiendose al terapeuta), para mí se me ha hecho difícil desde 3 años atrás, desde que el camino empezó ha hacer difícil...

J: Pero, hace 3 años atrás tan poco, yo creo que más tiempo...

M: No antes teníamos problemas como cualquier pareja y peliábamos por cosas puntuales, pero desde que yo personalmente lo estoy pasando mal es esa cantidad de tiempo, yo siento que es desde que murió tu papá...

J: Puede ser...

T: Y esta película antes de eso cómo era, qué cosas importantes y significativas tenían que tengamos que rescatar de esa historia para poder ayudarlos en la actualidad?

M: La otra vez lo conversábamos con unos amigos, que cuando nosotros teníamos menos teníamos más, yo creo que los dos sentimos nostalgia de esa etapa, cuando teníamos nuestra casita chica, cuando partimos la relación...

T: O sea que esa sería como la primera parte de la historia, el primer título de la historia?

M: Quizás, porque uno también va cambiando, y tu a lo que estabas dispuesto en el pasado, en cuanto a tolerancia, en cuanto a un montón de cosas, llega un minuto que tu dices para, esto a mí no me parece, y voy a actuar de una manera que a mí me parece. Entonces de una manera empiezas a ser más tu mismo, y empiezan a haber conflictos....menos tolerancia...

T: Jorge, piensa si tú tuvieras que pensar en un personaje que podría haber ejecutado la Marcela en esta primera parte de la historia, piensa en cómo le llamarías al personaje que representó la Marcela?

J: La compañera, como una pareja con todo lo que implica...

T: Cuéntame un poco más de ese personaje?

J: Como incondicional... Sí, en verdad creo que era bien compañera, harto campo, hartas cosas juntos, antes estábamos más interesados de hacer feliz al otro, si me preguntas ahora... como que yo no veo eso, y eso me cansa...

T: Y tú piensas que es importante que esos personajes empiecen a recobrar vida en la actualidad?

J: Por supuesto, yo creo que los dos queremos estar mejor....

T: Pero en relación al periodo este que tú dices... qué pudieses rescatar para utilizar en este tiempo, y que les lleve nuevamente a sentirse más compañeros como ocurría antes, porque eso es muy importante en la historia de UDS...

J: Sabes que pasa, yo no sé si ella se preocupa más de mí o se preocupa del círculo íntimo, después se desviaron las atenciones a muchas otras cosas, que es lo que yo te he dicho que me pasa, que a mí me gusta ser centro de interés, y necesito que las cuestiones me motiven, yo funciono en base a que las cuestiones me motiven o me desmotiven en todo orden de cosas. Nos poníamos mucha más atención entre nosotros. Hoy hay muchas cosas que no me motivan...

T: Pienso que esa historia positiva de UDS. dos sería necesaria rescatarla y revivirla, a veces a los personajes hay que darles vida nuevamente, esos personajes que están medio olvidados, medios ocultos, algo pasó en la historia que el director de la obra...dijo: "saben...este personaje va a quedar un poco fuera por el momento, vamos a meter otros personajes, vamos a hacer otro guión". Y eso en algún punto empezó a generar sufrimiento... lo que creo que es importante, es ver cómo actualizarlo en esta parte de la película, y para eso creo que sería muy importante que le pidas a la Marcela que te dé en algún minuto, elemento de ese personaje que ella tenía, ese personaje que tu llamaste "la compañera", es un personaje o parte de ella, que tú

necesitas en la actualidad, y lo que pasa que tu personaje en la actualidad le cuesta pedirle a ella que de alguna forma esté nuevamente como era antes quizás.

Qué cosas crees tú que podrías pedirle a ella en la actualidad, que tenga que ver con ese personaje de antes? ...

J: Qué le podría pedir?

T: Piensa por mientras

T: Marcela, vamos a tu parte de la historia, cómo podrías llamarle al personaje que hacía Jorge en esta primera parte de la historia de la pareja, cómo le llamarías?

M: Yo me sentía super contenida, protegida, “Mi protector”, me sentía super contenida, super valorada, super cuidada.... Cosa que ahora siento que no es así, esas sutilezas que antes hacía él ya no están, me sentía su tesorito.

En la *reconstrucción histórica de la pareja*, el objetivo fundamental, es que a través de incluir las ideas narrativas, de novelas o películas u obras de teatro, le permita al terapeuta, poder ir delimitando personajes, y sus respectivos roles o guiones. Sin duda, que a través de esta metodología de trabajo, el “entrar” en ciertos temas de los pacientes, es menos amenazante para ellos, y hace de la creatividad de cada miembro de la pareja, así como del terapeuta, un co – creador de personajes, escenas, desenlaces futuros, y un agente activo en la recuperación de las relaciones más sanas.

Sumado a lo anterior, en esta reconstrucción histórica de la pareja, el terapeuta puede ir focalizando los recursos terapéuticos a mostrar a los pacientes, que surgen de historias altamente emotivas de ellos, y entrega la posibilidad de “refrescar” personajes en la historia de la relación de ambos.

Focalización de Escenas Psiconarrativas de la pareja.

En la quinta sesión con la pareja de Marcela y Jorge, ocurre la siguiente interacción:

T: Vamos a hacer una cosa, vamos a pensar en 3 imágenes, la primera es desde que UDS. empezaron en el primer periodo de pareja, la segunda imagen es el momento mas negativo que han tenido como pareja, y la tercera imagen es cómo a UDS. les gustaría estar. Entonces la primera es el momento inicial de la pareja, la segunda es el Peak de sufrimiento, y la tercera es cómo a UDS. les gustaría llegar a estar.

T: Vamos a hacer una especie de escultura humana, UDS. dos se van a esculpir frente al espejo....

Piensen en ese primer periodo de la historia, cómo era la pareja en ese tiempo, UDS. pueden ubicarse en el espacio para representarse en cómo estaban...

J: Yo creo que estábamos como así....(se ubica abrazado a su pareja uno junto al otro).

M: Yo creo que así (ella se ubica delante de su pareja y le cruza los brazos de él en su cintura).

T: Y si se miran así, que ven?

J: Así?, a mí me gusta más así (se cambia de posición con su pareja y queda en la posición inicial, donde ambos están abrazados uno al lado del otro).....no es de comodidad, sino que yo creo que es como de a dos.

T: Es interesante porque de esta escena surgen dos escenas nuevas, vamos a ver si se ven en la primera escena en la que creó Marcela....(se ubican nuevamente en la posición que Marcela definió).

M: Cuidada, yo me siento cuidada...

J: Yo me siento como el protector...

T: Ahora vamos a la imagen de Jorge (se cambian nuevamente de posición a la posición que Jorge había definido).

M: Me siento pareja, compañera, de igual a igual...

J: Yo también me siento así como cuidándola, pero de a dos, me siento más identificado con lo que a mí me gustaría...

T: Cómo le llamarías a esta escena?

J: Compañeros

M: Eso es lo que comentábamos en sesiones anteriores, antes uno andaba tomado de la mano, y lo hemos dejado de hacer...

J: Eso yo creo que es motivación, y por supuesto hay algunos que necesitamos más que los otros...

J: Yo se lo digo a la Marcela, pero necesito que me llamen, que las cosas que se dicen se cumplan, yo pienso que la Marcela es buena para hablar y mala para hacer....

T: Yo estaba pensando cómo poder hacer una combinación de estas dos escenas, esa escena en que te sientes bien, te sientes protegida, tu te sientes el protector, creo que estas dos escenas que han mostrado en la primera parte es muy significativa, cómo hacer esto de mezclar escenas, la primera con la última, el cuidador, la cuidadora, la que se deja proteger, cómo poder construir una tercera escena.....estos parecen polos de UDS. como pareja...

En la tercera parte del trabajo ejemplificado, *la focalización de escenas psiconarrativas de la pareja*, permite a través del uso del cuerpo, como en las esculturas que se van creando, el surgimiento de psiconarraciones asociadas a estas. De diferentes etapas o momentos de la pareja, nos permite como terapeutas visualizar los conflictos y los recursos o lados fuertes de ellos.

Estas escenas se transforman en psiconarraciones, al ser relatadas por ellos, se cargan de emocionalidad, les permiten pensarse a cada uno de ellos de diferentes perspectivas, y pueden también apreciar el efecto que genera y ha generado en su relación, a lo largo de la historia.

También es interesante destacar, que a través de este recurso técnico, el terapeuta puede ir ayudando a co – construir nuevas psiconarraciones, las cuales aparecen intencionando la modificabilidad de los protagonistas en la escena, por ejemplo, “mezclar” escenas y construir una escena más sana y constructiva para la pareja.

Discusión.

Las ideas preliminares planteadas en este texto, hace que el relato y la escena se conecten íntegramente a través de las psiconarraciones, dando vida a diferentes personajes, situaciones, historias de familia de origen, pareja e individual. Sumado a lo anterior, los recursos terapéuticos que se pueden utilizar son variados, por sencillos que aparezcan, si cumplen la función de ayudar a los pacientes, bienvenidos sean.

Sin duda que los elementos terapéuticos mostrados en las diferentes etapas del caso clínico anteriormente detallado, grafican el esfuerzo por tratar de conectar las ideas de las psiconarraciones como elementos centrales de la praxis clínica. Al respecto, el trabajo clínico se debe ejecutar de tal manera, que les permita a los pacientes centrar/focalizar las psiconarraciones vinculadas a sus diversos contextos relacionales significativo.

Según la etapa en que nos encontremos en una terapia de pareja, se podrá focalizar en múltiples temáticas. Por ejemplo, en la historia de cada una de sus familias de orígenes, los primeros vínculos amorosos de cada uno de ellos, su relación con el sexo opuesto, la construcción identitaria de cada uno, las etapas en la vida de la pareja y otros puntos que son de interés.

El relato de cada una de estas escenas, activará los planos de funcionamiento humano; cognitivo, emocional y pragmático. Cada uno de estos planos se transformarán

en ejes de trabajo clínico, que llevará a influenciarlos con las psiconarraciones, y así posibilitar el cambio terapéutico.

A través de las psiconarraciones, se activará la construcción del recuerdo de imágenes centrales, como la de nuestros padres y/o pareja, relaciones en la fratría, fortalezas familiares, creencias familiares, construcciones míticas de nuestra familia, construcciones identitarias, etc.

Sumado a lo anterior, la posibilidad de ampliar el foco de observación y de co – construir significados alternativos, para que los pacientes los puedan utilizar de una manera más positiva y activa, con un énfasis en tratar de fortalecer sus recursos y competencias personales, hacen que el uso de las psiconarraciones sean un agente activo de interés de los protagonistas/pacientes, por una parte para entrar y salir en su historia (pasado), por otra parte situarse en el presente, para que finalmente lo lleven a dar un nuevo sentido al futuro.

La investigación en psiconarraciones es incipiente, y el desafío es poder estructurarlas con parejas, familias e individuos, para así poder observar qué tipo de escenas y relatos se van construyendo con cada una de esos sistemas consultantes. Además, poder apreciar qué tipo y cómo son construidas estas psiconarraciones dependiendo del motivo de consulta de cada uno de estos sistemas.

Por último, es relevante mencionar, que en cada una de estas intervenciones clínicas debe existir un equilibrio entre el estilo del terapeuta, y el estilo de los pacientes. Todo ello cruzado por el timing terapéutico, es decir, el momento de la sesión dónde se produce la intervención. Estos elementos no se pueden perder de vista, y se deben poner en constante interrelación, para que las intervenciones resulten apropiadas (Ceberio y Linares, 2005).

Referencias

- Cecchin, G., Lane, G. y Ray, W. (1992). *Irreverencia. Una estrategia de supervivencia para terapeutas*. Barcelona: Paidós.
- Ceberio, M. y Linares, J. (2005). *Ser y hacer en terapia sistémica. La construcción del estilo terapéutico*. Barcelona: Paidós.
- Feixas, G. & Villegas, M. (1990). *Constructivismo y Psicoterapia*. Barcelona: PPU.
- Gergen, K. & Kaye J. (1992). Beyond the narrative and the negotiation of therapeutic meaning. In S. McNamee & K.J. Gergen (Eds.). *Therapy as social construction*. London: Sage.
- Giovanazzi, S. (2009). Escenas que paralizan: El impasse terapéutico en psicoterapias dramáticas. En Giraldo, R. & González, M. (eds.). *Violencia Familiar (pp. 161 -172)*. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario.
- Guidano, V. (1991). *The self in process: Toward a post-rationalist cognitive therapy*. New York: Guilford.
- Linares, J.L. (1996). *Identidad y narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Paidós.
- Linares, J.L. (2000). *Tras la honorable fachada*. Barcelona: Paidós.
- Martin, P. (1983). *Manual de terapia de pareja*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Martínez, C. (2005). *Fundamentos para una teoría del psicodrama*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- McNamee, S. y Gergen, K. (1996). *La terapia como construcción social*. Barcelona: Paidós.
- Minuchin, S. (2008). *Evaluando Familias y Parejas: de los síntomas al sistema*. Trabajo presentado en el Instituto Chileno de Terapia Familiar, 25 y 26 de Abril 2008. Santiago de Chile.

- Payne, M. (2002). *Terapia Narrativa: una introducción para profesionales*. Barcelona: Paidós.
- Ramos, R. (2001). *Narraciones contadas, narraciones vividas*. Barcelona: Paidós.
- Rojas-Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnicas psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.
- Sluzki, C. (1995). Transformaciones: una propuesta para cambios narrativos en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*. 22 – 23. Pags. 53 – 70.
- Torres, P. (2007). *Sangra la Escena. Psicodrama terapia del trauma y del duelo*. Santiago de Chile: Edras, Universidad de Chile.
- Watzlawick, P. (1976). *El lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios Narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.