

momento en que los demás le aconsejaban que lo olvidara y «siguiera adelante».

LA TERMINACIÓN DE LA TERAPIA

La terapia termina cuando la persona decide que su relato de sí misma es suficientemente rico para abarcar su futuro. La última sesión es una celebración. La persona puede invitar a personas para ella significativas para compartir su experiencia; la ocasión puede festejarse por medio de una ceremonia, como la entrega de un certificado terapéutico.

En la última sesión, Louise volvió a compartir su historia conmigo y mis colegas, y recibió nuestros recuentos y evocaciones personales. El proceso terminó con este ambiente de confirmación y celebración ritual.

CAPÍTULO 2

FUNDAMENTOS DE LA TERAPIA NARRATIVA

Síntesis preliminar

Mi formación en terapia centrada en la persona no me había preparado para comprender las ideas y prácticas de los terapeutas familiares; y pronto descubrí que las cosas que White y Epston decían no eran precisamente ortodoxas en este ámbito. Tuve que hacer grandes esfuerzos para aferrar estas novedosas ideas, inmersas en un marco conceptual que desconocía por entero y cuyos supuestos eran casi totalmente diferentes de los que habían guiado mi formación. Espero que este capítulo sirva de «mapa» para que los lectores noveles cobren un sentido de orientación conceptual en el territorio de la terapia narrativa.

Pueden saltarse este capítulo y volver a él cuando la lectura de los demás haya aclarado las ideas que expone. O pueden leerlo ahora y tener en mente su contenido al comenzar los capítulos siguientes. El capítulo noveno aborda el tema del postestructuralismo, que aquí se discute sólo de pasada.

Me parece que Michael White tiene una habilidad excepcional para la síntesis: utiliza fuentes muy diversas si considera que son relevantes para la terapia, integrándolas de un modo que muchos «especialistas» no aprobarían. Además, desarrolla continuamente nuevas síntesis. Algunas de las nociones que White y Epston destacaban en sus primeros escritos (como los abordajes estratégico y sistémico de la terapia familiar, la explicación negativa y la restricción de Gregory Bateson, y las descripciones «cibernéticas» de las interacciones entre personas) están casi ausentes en las publicaciones más recientes de White. Por tanto, los menciono sólo cuando sirven para aclarar el pensamiento más reciente de White.

Soy consciente de mis limitaciones en esta tarea. Me formé en literatura, pedagogía y asesoramiento; no soy terapeuta familiar, lingüista, filósofo, psicólogo, antropólogo o historiador de las ideas. Pero descubrir y explorar los nuevos desarrollos en estos campos ha sido muy estímu-

lante y me ha ayudado a comprender más ampliamente el tipo de terapia que intento poner en práctica. Me es imposible exponer cabalmente, en unas pocas páginas, los temas que han fascinado a las mejores mentes de nuestro tiempo, que requieren una inmensa bibliografía y que han cambiado muchas áreas del pensamiento occidental contemporáneo. Quisiera que los lectores tengan presente que a cada afirmación antecede un implícito «Desde mi punto de vista...». He preferido evitar la mención de fuentes (salvo por medio de citas) para facilitar la lectura del texto.

Dos significados de «narrativa»

DEFINICIÓN

Narrativa: del verbo «narrar»: relatar algún suceso; contar un cuento; que tiende a la narración. N[ombre]: aquello que es relatado; una descripción continuada de una serie de sucesos; un relato. (*Chambers Concise Dictionary*, 1985).

Es éste un buen punto de partida. «Narrativa» puede referirse al relato de uno o varios sucesos, a «contar un cuento». Poemas como *La dama de Shalott*, de Tennyson, o *Sir Gawain y el Caballero Verde*, cuentan un cuento: describen varios eventos en secuencia. Son poemas narrativos. Por otra parte, la *Elegía escrita en un cementerio rural*, de Gray, no relata una historia: no es narrativa, sino meditativa. En esta terapia los términos «narrativa», «relato» y «recuento» se usan indistintamente para referirse a *secuencias escogidas de vida* que cobran existencia como entidad mediante el acto de relatarlas.

El «relato del yo» es una narrativa en primera persona que define la identidad de un individuo a base de sus recuerdos y percepciones de su vida actual, los papeles que juega en varios grupos e instituciones y sus relaciones sociales. La persona cuenta con frecuencia estos relatos del yo a los demás; e incluso a sí misma, en su fragmentario «monólogo interno». Sus detalles varían, pero los temas dominantes se mantienen. Las personas suelen proyectar esta narrativa en un futuro *supuesto*: «Así que siempre he estado deprimida y supongo que siempre lo estaré»; «Nuestro matrimonio se ha venido arrastrando hasta hoy, y no creo que haya

forma de mejorarlo». Pero también pueden orientar su relato en dirección al futuro *preferido*: «Siempre he estado deprimida, mas espero poder dejar de estarlo»; «Nuestro matrimonio se ha venido arrastrando, pero las cosas no pueden seguir así». En terapia familiar, al proceso por el que la persona cuenta estas narrativas se le llama «historiar» (*storying*).

«NARRATIVA»: UN CONCEPTO POSMODERNO

La anterior definición abarca sólo una parte del sentido que la palabra «narrativa» cobra en esta terapia. Si no fuera así, no habría mayor diferencia con el resto de terapias donde se invita a las personas a contar su historia al asesor. En un sentido más general, «narrativa» tiene relación con una serie de ideas relativamente recientes sobre la vida y el conocimiento humanos. En esta corriente, el «posmodernismo», se reconocen dos formas, igualmente importantes, de describir y comprender el mundo: la «científica» y la «narrativa». Puesto que las descripciones científicas han disfrutado de mayor respeto a lo largo de la historia de occidente, el posmodernismo prefiere atender a la narrativa.

Muchas terapias tradicionales se basan en las nociones «psicológicas» creadas por los teóricos que las consideraban «ciencia»: derivadas de la observación, agrupadas en teorías que pretendían explicar lo observado y confirmadas por lo que se creía que era investigación objetiva (por ejemplo, Rogers, 1961). Los creadores de las terapias parecían suponer que, con una buena dosis de lectura, entrenamiento y reflexión, el terapeuta *novel* podía acceder al conocimiento «objetivo» aprisionado en la teoría: que aprendería, por ejemplo, a identificar y evaluar las fuentes motivacionales, los orígenes del dolor, los mecanismos relacionales, las causas y soluciones de los problemas traídos a terapia. Desde la perspectiva posmoderna, por el contrario, se asume que no son las descripciones, múltiples y contradictorias, de las teorías de la terapia lo que puede conocerse, sino la experiencia concreta, cotidiana y personal de nuestras vidas, que se expresa en las narrativas que nos contamos unos a otros. Estas historias son además *influyentes*. Según el posmodernismo, estas historias o narrativas conforman la matriz de conceptos y creencias a través de los cuales comprendemos nuestras vidas y también el mundo donde éstas ocurren; hay una continua interacción entre los relatos que nos

contamos en un momento dado, la forma en la que los vivimos y los relatos que contamos cuando el momento ha pasado.

En una entrevista, preguntaron a White qué quería decir con «el relato o narrativa de vida es la base de mi trabajo». Su respuesta fue:

Quiero decir que los seres humanos son seres que interpretan; que vivimos en una constante interpretación activa de nuestra experiencia a medida que la sentimos. Además, esta interpretación surge dentro de un marco de inteligibilidad, que nos sirve de contexto y nos permite atribuir significado a los acontecimientos. Este marco de inteligibilidad lo constituyen las narrativas. Los significados que se deducen de este proceso de interpretación no son neutrales: afectan lo que hacemos, los pasos que damos en la vida. Es esta historia, o narrativa del yo, la que determina qué partes de la experiencia de vida llegan a expresarse; determina, en último análisis, la forma que cobra nuestra experiencia. *Vivimos de acuerdo con las historias que contamos a partir de nuestras vidas; en realidad, estos relatos cincelan nuestra vida, la constituyen, la engloban.* (White, 1995a, págs. 13-14; la cursiva es mía).

El sentido (procedente de la hermenéutica) de la palabra «interpretación» en este fragmento puede no ser evidente a primera vista. No indica una actividad en la que un profesional descubre a la persona lo que su experiencia «realmente» significa; tampoco el proceso por el que la persona adquiere un *insight* aplicando a su experiencia una teoría social, psicológica o filosófica. Aunque frecuentes en otras terapias, estas prácticas no suceden en la narrativa, y conviene recordar la diferencia. «Interpretación» quiere decir que (de acuerdo con las más recientes ideas en sociología, psicología social y antropología) las personas no conocen el mundo «en sí mismo» (puesto que es imposible), sino sólo a través de sus *presupuestos* acerca de él. Estos *presupuestos* nacen de su experiencia subjetiva previa, poderosamente influida por las normas y suposiciones de las micro y macrosociedades en las que viven.

Con este término, White expresa la idea de que los relatos mediante los que damos sentido a nuestra experiencia están influidos sobre todo por factores culturales y sociales (en los niveles interpersonal, local y global). Muy pocas veces somos conscientes de ellos: pero, si así lo queremos, tenemos la posibilidad de ponerlos en perspectiva, identificarlos y descubrir cómo nos afectan. Estas influencias sociales y culturales incluyen también

los valores, que nos parecen evidentes, de los grupos y sociedades a las que pertenecemos y que hemos interiorizado en nuestros «anteojos perceptuales». Con su doble virtud de aclarar y distorsionar o simplificar, el lenguaje sirve de mediador en estos procesos interpretativos: por medio de él definimos y mantenemos nuestros pensamientos y sentimientos (incluido nuestro monólogo interior). Además, al ser producto de una cultura, el lenguaje encarna muchos de sus presupuestos y repercute en nuestras interpretaciones ofreciéndonos explicaciones estándar.

Quando describo a alguien la situación en la que me encuentro, cuando le explico cómo se siente estar en mi lugar, [...] escudriño mi situación aquí y allá para encontrar y señalar ciertas características cruciales [...] mi descripción me provee de una estructura, pero lo que puedo decir se asienta sobre lo que podríamos llamar mi «precomprensión» de la situación [...] (Shotter, 1985, págs. 182-183)

Posmodernismo y «formas narrativas de conocimiento»

El posmodernismo arranca en la década de los 70 (a pesar de algunos antecedentes históricos) con el cuestionamiento de las pretensiones modernistas sobre el mundo objetivo y subjetivo que han dominado el pensamiento occidental: «La modernidad se funda [...] en relatos sobre el descubrimiento científico, racional y progresivo de la naturaleza del mundo externo y del interior de la mente de las personas» (Parker y otros, 1995, pág. 14). Desde el Renacimiento, las élites intelectuales creían que la razón y la lógica desentrañarían al fin el misterio del universo y la humanidad. Este proceso pareció alcanzar su apogeo en el siglo XVII, con la astronomía, el hallazgo y la descripción de los territorios desconocidos del mundo y los descubrimientos científicos de Newton y muchos otros. Los avances posteriores confirmaron esta esperanza: la teoría de la evolución de Darwin, la de la relatividad de Einstein encontraron primero una firme oposición, pero devinieron hechos incuestionables poco después. Lo mismo pasó con la teoría freudiana: hoy en día, los entrevistadores preguntan casi automáticamente a la gente sobre su infancia, en la suposición de que sus detalles explicarán su personalidad actual. Algunas creencias de esta tradición de «progreso por medio del conoci-

miento» se hicieron tan obvias que dejaron de ser visibles: se convirtieron en verdades «dominantes» o «hegemónicas».

«VERDADES DOMINANTES»

Las ideas posmodernas se han hecho populares sólo dentro de determinados círculos. El modernismo sigue siendo la manera de pensar en muchos contextos. Quizá la imagen de mundo de la mayor parte de gente incorpore todavía las siguientes «verdades dominantes» modernistas:

- Causa y efecto son universales y cognoscibles.
- Hay un mundo real de fenómenos estables e independientes de la observación humana.
- La realidad física tiene una naturaleza verdadera pero oculta a la visión.
- Los seres humanos pueden comprender esta naturaleza como observadores objetivos.
- El lenguaje refleja y se refiere a la realidad.
- Para que puedan ser conocidas, estas realidades requieren la atención de «expertos» con habilidades particulares.
- La historia del avance del conocimiento consiste en personas excepcionales que aplicaban tales habilidades, y la humanidad tiene, a través de estas personas, un potencial ilimitado para «descubrir» la naturaleza de la realidad física y biológica.
- Estos conocimientos modernos suelen ser «profundos», misteriosos y alejados del alcance de la gente común.
- Ha habido tantos descubrimientos y tanto esfuerzo empleado en hacerlos que tarde o temprano alcanzaremos un estado de conocimiento total o casi total, que podremos aplicar al mejoramiento de la vida humana.
- Así como se han desarrollado métodos para descubrir las verdades ocultas de la biología y la física, también existen otros para comprender las motivaciones humanas y la dinámica social.
- Las diferentes disciplinas de las «ciencias sociales» se orientan a las diferentes áreas de la vida humana. Sin embargo, es posible identificar una «naturaleza humana» común a todas las culturas.

- Las nuevas formas de expresión artística desconciertan frecuentemente a la gente común por su oscuridad y excentricidad: se necesita de expertos que las interpreten.

Al *posmodernismo* no le satisfacen estas creencias, que cuestiona y desmiente. Nació, en parte, como reacción a la incapacidad de muchas venerables actividades «científicas» de cumplir sus promesas. Incluso antes de que se popularizara, la idea de que la ciencia es intrínsecamente objetiva, benévola y basada en la verdad había recibido muchas críticas. Los científicos comenzaron a perder la posición que se habían atribuido de investigadores objetivos de una realidad más allá de las apariencias, y se empezó a considerar que su trabajo podía ser influido por peripecias personales, sociales y políticas. Los científicos de la Alemania de 1930 habían publicado investigaciones que demostraban que determinadas clases de personas eran «subhumanas»; millones de ellas fueron «científicamente» asesinadas en las cámaras de gas. La Segunda Guerra Mundial llegó a su fin con las bombas atómicas aliadas; poco después, la humanidad vio amenazada su supervivencia con el desarrollo de la bomba de hidrógeno. Cámaras de gas y bombas de hidrógeno entraron en la conciencia humana, cambiándola de forma impredecible.

Otras confiadas promesas de la modernidad comenzaron a desmoronarse. La medicina no podía curar el cáncer o contener el sida; los antibióticos actuales son inútiles contra bacterias cada vez más resistentes. El mundo sufre por la polución, el calentamiento del clima y la explosión demográfica. La pobreza, el desempleo y la recesión se mantienen pese a la aplicación de la economía «científica». La ansiedad y la enfermedad mental están muy extendidas. Los ideales del comunismo llevaron a los horrores del totalitarismo de Stalin, que dio paso a violentos nacionalismos y mafias del crimen tras la caída del Muro. Después del desastre de Chernobyl, cientos de anticuados e inestables reactores nucleares en Europa del Este amenazan al mundo con el envenenamiento radiactivo. Millones de personas mueren debido a la guerra, el hambre y la inseguridad civil.

Este relato parcial, pesimista y superficial es una de las razones por las que las pretensiones del modernismo cayeron en desgracia. El aparente avance de la ciencia y la técnica ha traído grandes beneficios, pero también grandes peligros. No sólo son discutibles los procedimientos

«científicos» y «racionales», también la idea misma de que la «racionalidad» y la «objetividad» pueden alcanzarse al margen de las influencias culturales. El posmodernismo se mueve en un clima de relativismo, flexibilidad, cuestionamiento del pasado y de las normas y valores. Asume que todo «conocimiento» es provisional, social y culturalmente afectado, y vinculado al poder político. La ciencia es sólo una forma más de conocimiento.

«CIENCIAS» FÍSICAS Y SOCIALES: UNA ANALOGÍA ENGAÑOSA

Las afirmaciones del estilo de «Ésta ha sido mi experiencia» o «Éstas son mis creencias, y aquí están mis razones para sostenerlas» son compatibles con la perspectiva posmoderna. El posmodernismo no aplasta la creencia, la convicción o la postura moral: sólo les pregunta «¿por qué?» La respuesta puede incluir supuestos modernistas que han sido reexaminados, diseccionados y reconstruidos. Esta contemplación inédita, detallada, escudriñadora y escéptica de las viejas verdades se llama *deconstrucción*. Su piedra de toque es nuestra experiencia personal, vivida e inmediata, lo único que podemos *conocer* realmente.

La sociedad occidental ha hecho de la «ciencia» la única vía hacia la «verdad», en lugar de una de las múltiples formas, inherentemente fallibles, de pensar y actuar sobre la experiencia. Por consiguiente, se han establecido paralelismos entre el «conocimiento» físico y biológico y los campos de la vida y conducta humanas. Se emplea el mismo lenguaje para hablar de ambos: «ciencias sociales», «hallazgos de investigación», «mecanismos», «síntomas», «dinámica», «desajuste», «funcionamiento», «disfuncional», «patológico», «trauma», «saludable», etc. Estas metáforas confirman la idea de que la vida humana funciona del mismo modo que la mecánica o la biología. Para el posmodernismo, la vida humana (ya sea vista a través de la economía, la sociología, la psicología, la antropología o cualquier «disciplina» autoimpuesta) es demasiado lábil, única, polifacética, incierta y compleja para que se puedan alcanzar «conclusiones» mediante el «conocimiento experto». No podemos encajar la vida en las generalizaciones; ningún «experto» puede generalizar acerca de ella: únicamente formar hipótesis imposibles de comprobar (pues ningún instrumento podría considerar la miríada de factores

involucrados). Los pensadores posmodernos no niegan que la investigación cuidadosa pueda ofrecer útiles sugerencias sobre lo que *podría* ser «real», pero nos mueven a ser cautelosos ante las afirmaciones universales. El «conocimiento experto» es parcial, provisional, unilateral y muchas veces distante de los conocimientos concretos y específicos de la vida cotidiana. Para los pensadores posmodernos, el «conocimiento local» que las personas derivan de su experiencia y sistematizan formando narrativas es tan genuino y digno de respeto como el «conocimiento experto».

«CONOCIMIENTO» COMPLEMENTARIO

El posmodernismo no venera el conocimiento local, ni hace de él una bucólica forma de «sabiduría popular». El error «modernista» fue elevar la ciencia sobre el resto de formas de saber; el posmodernismo intenta no incurrir en él. «Contraponer posmoderno a moderno implica una dicotomía contraria a la intención posmoderna de superar las oposiciones binarias para describir los matices y las diferencias [...] el término no es «antimoderno» [...] Su abordaje de la historia es más bien el del reciclaje y el *collage*, el de tomar elementos de una tradición y utilizarlos en otra» (Kvale, 1992, pág. 7; la cursiva es mía). Michel Foucault (a quien White menciona entre sus más importantes influencias) hizo la misma apreciación al preguntársele sobre el posmodernismo:

Creo que hay una tendencia extendida y facilona (que hay que combatir) a identificar en el pasado inmediato al principal enemigo, como si fuera la única forma de opresión de la que hay que librarse. Esta actitud acarrea un montón de peligrosas consecuencias: primero, una inclinación a buscar un arcaísmo barato o alguna clase de felicidad pasada que la gente nunca tuvo en realidad [...] por ejemplo, un buen estudio de la arquitectura campesina en Europa demostraría la estupidez de volver a la casita individual con su techo de paja. (Foucault, 1984, pág. 248)

Foucault se opone al sentimentalismo que pretende ampararse bajo el posmodernismo; apela a la arquitectura porque el posmodernismo se expresó primeramente en ese ámbito. La arquitectura «moderna», de

edificios ciclópeos, se caracterizaba por el uso de unidades prefabricadas encajadas en marcos de acero y (al menos desde 1930) por la inexistencia de formas redondeadas. Estas estructuras de concreto y brillante cristal tendían a agrietarse y a rezumar humedad. Los que, tras perder sus antiguas viviendas, se habían visto obligados a habitarlas, odiaban sus escaleras inseguras, sus elevadores inservibles y su falta de jardines. Los arquitectos posmodernos preguntaron a las personas *cuáles* eran sus deseos y diseñaron sus edificios tomándolos en consideración. Los adustos materiales y los estilos geométricos dieron lugar a materiales blandos y a formas de inspiración tradicional; el supermercado de una ciudad victoriana en la que vivían tenía paredes de ladrillo envejecido, tejados altos y empinados de tejas arrugadas y, por encima de todo, la apariencia de un viejo granero típico de la zona. No pretendía ser un granero: sólo imitaba sus formas y materiales. Los arquitectos posmodernos utilizaron elementos de humor, diversión e intensidad (incluso cierta vulgaridad): la arquitectura de Disneylandia es el ejemplo perfecto (Ghirardo, 1996, págs. 45-62). Se pasó de los condominios a edificaciones más pequeñas, basadas en las formas, materiales y texturas tradicionales, que ofrecían privacidad y también facilidad de comunicación con los vecinos. Ésta fue una tendencia, no una práctica universal: todavía se construyen muchos bloques de condominios, y muchas casas se diseñan con un toque aislado de posmodernismo (una pared de ladrillo visto natural o ventanas con marcos de madera veteada).

Las actitudes posmodernas pronto se expandieron a otros contextos. En la antropología, hubo un movimiento que intentaba alejarse del «conocimiento experto» para considerar lo que las personas opinaban de sus propias vidas. En vez de «comprender» *a priori* el significado de ciertos artefactos, por ejemplo, los antropólogos preguntaban a los miembros de la comunidad qué significado tenían *para ellos*. Los saberes de la gente se valoraron y dejaron de incluirse bajo teorías parciales llenas de generalizaciones tomadas de culturas muy diversas. Se había supuesto que existían semejanzas y propiedades universales, y el «método científico» se había dedicado a descubrirlas. Pero cuanto más se las buscaba, más se desvanecían en medio de las diferencias: «Lo único común a Freud, Piaget, Von Neumann y Chomsky (para no hablar de Jung y B. F. Skinner) es la convicción de que la mecánica del pensamiento humano es idéntica sin importar el tiempo, el espacio, la cultura y las circunstancias; y, ade-

más, la idea de que *ellos ya la conocen*» (Geertz, 1983, pág. 150; la cursiva es mía).

Por tanto, el posmodernismo no sostiene que «lo que sabemos, pensamos y hacemos hoy es mejor que lo que sabían, pensaban y hacían antes»; más bien, que «no tenemos un “conocimiento experto” de lo que es verdadero y *nunca podremos tenerlo*: siempre estamos empezando nuevamente y arribando a conclusiones parciales». Jean-François Lyotard afirma del arte y la literatura algo que también puede afirmarse del posmodernismo en cualquier área de la vida:

El artista y el escritor posmodernos se encuentran en la posición del filósofo: el texto que escriben, la obra que producen, no están bajo el imperio de reglas preestablecidas; no pueden juzgarse según criterios definidos, aplicando categorías familiares al texto o al trabajo. Son estas mismas reglas y categorías lo que la obra de arte intenta encontrar. (Lyotard, 1979, pág. 81)

Como indica Lyotard, los científicos menosprecian las formas de pensamiento narrativo, pero las utilizan y sufren sus influencias:

El científico cuestiona la validez de las afirmaciones narrativas y concluye que no están sujetas a demostración ni argumentación. Las clasifica como pertenecientes a diferentes mentalidades: salvaje, primitiva, subdesarrollada, anticuada, alienada; compuesta de opiniones, prejuicios, autoridad, costumbre, ignorancia, ideología [...] [esta actitud subyace] a la historia de imperialismo cultural desde el principio de la civilización occidental [...] ¿Qué hacen los científicos cuando aparecen en televisión o en los periódicos tras hacer un «descubrimiento»? Entonces juegan el juego narrativo, cuya influencia es considerable no sólo sobre los espectadores sino también sobre las emociones del científico. Este hecho no es trivial ni superfluo: concierne a la relación entre el conocimiento científico y el «popular», o lo que queda de él. (Lyotard, 1979, págs. 27-28)

El «conocimiento popular» es conocimiento narrativo. Al extenderse, el pensamiento posmoderno invitó a la gente a explicar sus vidas y los significados que le atribuían, y tomó en serio estas explicaciones. Se admitió que, para construir la imagen más completa de la realidad, se necesitaba tanto del conocimiento «científico» como del «local»: éste, con-

creto, «narrativo» y experiencial, proveería la materia prima única, precisa y vivida, a la que los investigadores aplicarían su metodología «científica» para formular hipótesis.

En pocas palabras, si queremos encontrarnos cara a cara con la humanidad, debemos descender al nivel del detalle, más allá de las etiquetas desorientadoras, de los tipos metafísicos, de las huecas similitudes, para aferrar con firmeza la naturaleza esencial no sólo de la variedad de culturas sino de la variedad de individuos dentro de cada cultura. Aquí, el camino a lo general, a la reveladora simplicidad de la ciencia, pasa por el interés en lo particular, lo circunstancial, lo concreto; un interés organizado y dirigido en términos de [...] análisis teóricos [...] Así pues, como en todo genuino viaje de exploración, el camino pasa por *una complejidad terrorífica*. (Geertz, 1973, págs. 53-55; la cursiva es mía)

Ésta era una empresa mucho más difícil que los intentos de «empatizar» con los cuales habían procurado los antropólogos dar cuenta de distintas culturas: «El truco no consiste en entrar en una especie de correspondencia espiritual con tus informantes. Si ellos, como el resto de nosotros, consideran sagrado su espíritu sagrado, no estarán demasiado dispuestos a esa clase de intercambio. El truco consiste en imaginarse qué demonios creen *ellos* que estamos intentando hacer» (Geertz, 1983, pág. 58; la cursiva es mía).

En un fragmento citado por White y Epston (1990, pág. 77), el psicólogo Jerome Bruner distingue entre dos formas de saber:

Hay dos maneras de funcionamiento cognitivo, dos formas de pensamiento, cada una con su forma de ordenar la experiencia y construir la realidad. Son complementarias pero irreductibles; todo intento de someter o ignorar una a expensas de otra impide capturar la rica diversidad del pensamiento [...] Un buen relato y un buen argumento pertenecen a clases diferentes. Ambos pueden usarse para convencer a los demás. Pero son convencimientos distintos: los argumentos nos convencen de su verdad, los relatos, de su semejanza con la vida. (Bruner, 1986, pág. 11)

Dondequiera que emerja esta forma de conocimiento «popular», sea en una discusión entre amigos, una voluminosa biografía, un documental de televisión o una discusión en terapia, toma la forma de un *relato* (frag-

mentos de experiencia contados secuencialmente), y por medio de estos relatos formamos nuestro sentido de identidad:

Durante los últimos años, he estado analizando otra forma de pensamiento, muy distinta del razonamiento: aquella que construye, no argumentos lógicos o inductivos, sino historias y narrativas [...] Del mismo modo en que es valioso examinar detenidamente cómo construyen el mundo la física o la historia, ¿no sería buena idea explorar con el mismo detalle lo que hacemos al construirnos autobiográficamente? (Bruner, 1987, pág. 12)

NARRATIVA Y SIGNIFICADO

La *narrativa* es un esquema a través del cual los seres humanos brindan sentido a su experiencia de temporalidad y a su actividad personal. El significado narrativo añade a la vida una noción de finalidad y convierte las acciones cotidianas en episodios discretos. Es el marco sobre el que se comprenden los eventos pasados y se proyectan los futuros. Es el principal esquema por medio del cual la vida del ser humano cobra sentido. (Polkinghorne, 1988, pág. 11)

La crucial diferencia entre conocimiento «experto» y conocimiento «experiencial» es que este último es *significativo*, no «objetivo». Encarna el significado que la persona brinda a sus experiencias. En terapia narrativa, este «conocimiento de primera mano», que surge de la experiencia concreta, se llama *conocimiento local* (nombre tomado del libro homónimo de Clifford Geertz, 1983). Comprende tanto individuos como comunidades. Los anónimos habitantes de viejas casonas, tabernas y quioscos que fueron desplazados en 1965 a bloques de apartamentos compartían el «conocimiento local» de que eso sería un desastre en sus vidas. Del mismo modo, uno de ellos, por ejemplo, una mujer que sufría abusos físicos y psicológicos por parte de su marido y que no tenía a quién recurrir, poseía el «conocimiento local» de que las acciones de su marido eran la causa de su sufrimiento, y no la «depresión» que se le había diagnosticado.

Narrativas culturalmente dominantes en torno al poder

En terapia narrativa, los problemas de etnicidad, discapacidad, sexualidad, género, edad y otros en los que el terapeuta puede tener presuposiciones que lo distancien de los pacientes son un foco de especial interés. En lo que atañe al género, por ejemplo, las feministas han deconstruido las formas en las que las actitudes patriarcales atraviesan las instituciones sociales desencadenando evidentes injusticias. A causa de ello, en muchos círculos, las típicas suposiciones occidentales sobre la naturaleza «esencial» (pero inferior) de la mujer, creadas y mantenidas por hombres, ya no se toman en serio (aunque creo que siguen con vida y se manifiestan en acciones que los hombres «liberales» no reconocemos). White siempre ha prestado atención, en su práctica y su enseñanza de la terapia, a los problemas de género; no sólo a los que las personas pueden traer sino a su influjo en la política de las interacciones terapéuticas. Pero toda actitud del terapeuta inconscientemente basada en suposiciones culturales sobre el poder puede distorsionar o impedir su trabajo con personas de otras culturas o subculturas. Creo que la mayoría de los terapeutas rechazan el racismo y el patriarcado (aunque imagino que unos pocos apoyan conscientemente el racismo, el machismo u otras actitudes similares); pero la terapia narrativa hace especial hincapié en la necesidad de mantener una vigilancia constante frente a las manifestaciones más sutiles de ambos. White valora los análisis feministas de las suposiciones patriarcales de las teorías psicológicas «establecidas» y reconoce que, gracias al feminismo, se ha percatado de las insospechadas conductas machistas en las que los hombres (incluso los terapeutas) pueden incurrir mediante el tono de la voz, el predominio en el diálogo, la marginalización, la pretensión de haber comprendido al otro en virtud de una inexistente «empatía» y otras normas culturales y de género (White, 1997a). Él insiste en las que estas expresiones nunca se pueden evitar por completo, puesto que son hegemónicas en la cultura en que viven los terapeutas. Éstos no pueden colocarse a sí mismos en una posición de superioridad moral (White, 1995a, págs. 158-159). Pero, por otra parte, White enfatiza que, manteniéndose alerta y verificando las propias impresiones, los terapeutas pueden minimizar estos factores, lo cual es su obligación moral.

Postestructuralismo

CUESTIONAMIENTO DE LAS METÁFORAS DE «ESTRUCTURA»,
«SÍNTOMA» Y «PROFUNDIDAD»

Salvo en las hipótesis de astrónomos y físicos, existimos en un mundo sólido, de tres dimensiones, en el que objetos naturales o manufacturados como lagos, árboles, casas, ordenadores, coches y personas conforman estructuras que son parte de la totalidad. Estos objetos tienen superficies, bajo las que se ocultan elementos esenciales para su funcionamiento y estabilidad. Cuando las partes internas comienzan a funcionar mal, las alteraciones superficiales pueden indicar cuál es el problema (al menos a ojos de los expertos). Un salpullido puede revelar una enfermedad interna; un mensaje en la pantalla del ordenador, la presencia de un «virus» informático; grietas en las paredes de una casa, la debilidad de sus cimientos. Cuando el trastorno carece de efectos en la superficie, puede ser necesario mirar por debajo de ella: levantar la tapa del motor del coche, retirar la del ordenador, hacer una cirugía exploratoria, excavar alrededor de la casa. Un experto, alguien con un conocimiento y una preparación específicos, debe llegar hasta el núcleo del problema, evaluarlo, idear una solución y ponerla en marcha. El lenguaje que usamos, con total propiedad, para estos acontecimientos del mundo físico puede transferirse a los ámbitos del funcionamiento mental y social. El postestructuralismo, una rama del posmodernismo, nos invita a examinar este lenguaje y sus efectos.

Es fácil ignorar que la aplicación del lenguaje de la estructura a la experiencia humana no es literal sino *metafórica*; tan fácil como caer en los engaños y falacias que implica. Nuestro lenguaje cotidiano (y el de la terapia y la psicología) suele emplear frecuentemente metáforas sobre «estructura» y «profundidad». Algunas de ellas ven a la mente como una estructura hecha de partes que interactúan entre sí. Por ejemplo, las explicaciones de Freud pueden comprenderse como metáforas tomadas de la hidráulica; palabras como «represión» y «resistencia» evocan una fuente de vapor que pugna por liberarse (Freud, 1917, cap. 19). Antes de que la metáfora narrativa deviniese predominante, White y Epston usaban metáforas mecánicas (como la de «mecanismo autocorrector»).

Esta forma de usar el lenguaje es «estructuralista» y parte de la filosofía lingüística. Según el estructuralismo, tanto en lo social como en lo

psicológico «el ser humano es lo que es debido a estructuras que escapan de su control y voluntad» (Kearney, 1991, pág. 256). Según los estructuralistas, hay una serie de «estructuras profundas» permanentes, como la «naturaleza humana», «el inconsciente», las interacciones sistémicas o el contenido de los mitos, que se extienden a toda la vida humana a pesar de las diferencias «superficiales». En la actualidad, White rechaza firmemente las posturas estructuralistas: la terapia narrativa es *postestructuralista* (1997a, 1997b, parte IV; véase capítulo 9). White ha propuesto metáforas alternativas a las de «superficial *versus* profundo» y al lenguaje de la interacción mecánica, que pueden ayudarnos a trascender las limitaciones de expresiones como «difícil de desarraigar» y «se precisa un experto». White sugiere que el continuo entre «superficial» y «profundo» puede sustituirse, en terapia, con uno entre «delgado» y «grueso» o «ralo» y «rico».

DESCRIPCIONES DE VIDA DELGADAS Y ESPESAS (RICAS)

La metáfora «delgado/espeso» fue inventada por Gilbert Ryle y explorada por Clifford Geertz en *La interpretación de las culturas* (1973, págs. 6-10). Ryle señaló que una misma acción puede tener distintos significados de acuerdo con las intenciones y circunstancias del actor y que los observadores externos pueden interpretar erróneamente la acción a causa de sus prejuicios. Geertz distingue entre las descripciones «delgadas» (interpretaciones de eventos que siguen los prejuicios inconscientes del observador) y las «gruesas» o «ricas» (que parten del significado que los actores otorgan a sus acciones). Pone como ejemplo una sucesión de robos de ovejas entre tribus marroquíes y judías que un oficial de la colonia francesa, ignorando el significado que los involucrados le daban, interpretó en términos de sus propias nociones culturales.

White distingue entre una descripción «rala», derivada de las creencias que la persona ha tomado inconscientemente de su sociedad, y una «rica» o «espesa», que corresponde con más exactitud a la complejidad de la vida de la persona. Una descripción «rala» puede surgir si la persona ha sido sometida a diagnósticos «expertos» porque la posición del «experto» puede empujar su «conocimiento local». Las instituciones y personas con poder pueden originar descripciones ralas. El menos-

precio de un hombre dominante puede menoscabar la autoestima de su mujer; el sarcasmo de un profesor, afectar a un alumno; el maltrato infantil, convencer a quien lo sufrió de que no merece ser amado; un artículo «autorizado» que afirme que quienes padecieron abusos sexuales en la infancia pueden convertirse a su vez en abusadores, hacer dudar a un padre que haya sufrido esos abusos de su propio carácter. Éstos son ejemplos de descripciones «ralas» tomados de mi propio trabajo. La terapia narrativa puede ayudar a las personas a reexaminar sus vidas y dirigir su atención a su propio conocimiento local, cosa que sirve de contrapeso y produce descripciones más «ricas» o «gruesas» que les permiten escapar de los efectos deletéreos del poder. Estos relatos de sí mismos «aproximan a la experiencia», para usar otro término de Geertz (tomado, a su vez, de Heinz Kohut). La mujer puede descubrir que su valía no depende de la opinión de su esposo; el chico puede recuperar la confianza; el adulto, reconocer que sí ha sido amado; el padre que sufrió abusos, considerar absurdo el artículo sobre abuso. La metáfora «rala» de una verdad disponible sólo para el «experto» ha sido reemplazada por la actualidad «rica» o «espesa» de la experiencia de vida de la persona.

Construccionismo social

INFLUENCIAS INTERPERSONALES Y CULTURALES EN LOS RELATOS DE SÍ DOMINANTES

El pensamiento de White y Epston también ha sido influenciado por una rama de la psicología social, el construccionismo social, que enfoca las relaciones entre personas y las normas *culturales* y *sociales* que las moldean, en vez de las imaginarias dinámicas intrapsíquicas. Muchos enfoques tradicionales de la terapia se han centrado en lo individual, no en lo social: la persona o la pareja ha sido la unidad de trabajo terapéutico. Según estas perspectivas tradicionales, las parejas y los individuos pueden ser afectados, influidos o incluso «condicionados» por sus interacciones con los demás o por las experiencias traumáticas; y los «daños» o «patologías» resultantes se instalan en su dinámica interna. Es este «daño» lo que necesita reparación por parte del experto. La gama de «tratamientos» disponibles en la terapia (modernista) incluye el «desarraigar»

las influencias inconscientes de los primeros años y ofrecer un contexto para que emerja la supuesta capacidad innata de la persona de superar sus problemas, como una serie de encuentros donde se le escuche con atención y aceptación. Los aspectos sociales de la persona y sus problemas están ausentes de estas maneras individualistas, patologizantes y «de experto» de contemplar la terapia. Por contra, los construccionistas sociales se fijan no en los teóricos «daños» internos, sino en los procesos sociales y culturales con los que forjamos nuestra visión del mundo, que a su vez influye en nuestras acciones. Su propuesta es que este conjunto de normas invisibles y soterradas se convierten en «verdades» para los individuos, los grupos y las comunidades, que reconstruimos constantemente nuestra visión de la realidad en función de esas normas y en relación con el resto de personas. Como señala Jerome Bruner (refiriéndose implícitamente a los relatos de sí) «la forma misma de nuestras vidas, el boceto tosco y siempre cambiante de nuestra autobiografía que llevamos en la mente, sólo puede comprenderse por medio de [...] sistemas culturales de interpretación» (1990, pág. 33). El oficial de la colonia francesa del que habla Geertz, desconcertado por la pelea aparentemente absurda entre dos tribus por sus ovejas, interpretaba los hechos según su código cultural; y los miembros de cada tribu, según el suyo propio. Hace poco, en Inglaterra, un joven siguió, aterrorizó y asesinó a una joven pareja que se había negado a cederle el paso en la carretera. Los construccionistas analizarían su conducta no en términos de su «psicodinámica» sino de su decisión de «desempeñar un papel» derivado de su grupo social, donde ciertos comportamientos viales son interpretados como afrentas, y ciertas respuestas violentas, como apropiadamente «masculinas».

La perspectiva construccionista es posmoderna en tanto que, aunque sigue siendo una teoría, niega la posibilidad de «saber» algo sobre las personas por medio de las teorías. Es posmoderna por su interés en la naturaleza cambiante, múltiple, compleja e interactiva de la vida humana. En un ensayo franco e ingenioso, Peter Ossario dice:

Las teorías psicológicas retratan a las personas de forma no sólo limitada, sino además distorsionada [...] ¿Existe alguna forma de demostrar que la conducta *no* es una descarga de energía instintiva, *ni* el resultado inevitable de la cadena de aprendizajes más la circunstancia actual, o que las

personas *no* son un «ser-en-el-mundo»? Desde luego que no. (Ossario, 1985, cap. 2)

Ossario sugiere que las teorías psicológicas tradicionales no permiten comprender la práctica clínica y que la idea de un «juicio clínico» inferido de la evidencia es «supersticiosa» y «absurda». Sugiere que dos mil años de historia han mostrado que la «verdad» no es más que «un obstinado mito» y que hace falta una psicología consciente de que «la verdad es siempre relativa». El objeto de esta psicología sería formular un conjunto de conceptos derivados de la experiencia directa de la gente. Ossario cree que el construccionismo ha dado el primer paso en este camino.

El filósofo Alisdair Macintyre subraya el entrelazamiento inherente a nuestra construcción de identidad: «La narrativa de la vida es parte de un juego de narrativas que se entrecruzan» (1981, pág. 218). En un estilo menos mordaz que el de Ossario, John Shotter (1985, págs. 175-177) insinúa también que la narrativa puede ser la base de una psicología construccionista:

La vida social de cada persona es [...] un mosaico de actividades entrelazadas que se apoyan y definen recíprocamente y donde cada una es conocida en la medida en que juega un papel en las demás [...] lo que necesitamos es una descripción de la personalidad y el sí mismo en el sentido más común de la palabra: el relato de un grupo de circunstancias o estados [...] que nos permita ver todos los aspectos de una persona contra una especie de trasfondo, todos relacionados entre sí, desde todos los puntos de vista posibles [...] nos hemos concentrado en demasía en el estudio del individuo aislado desde la perspectiva del observador indiferente. [...]

UNA NOCIÓN ALTERNATIVA DE «SÍ MISMO»

El construccionismo ha cuestionado el concepto de un «sí mismo» nuclear y discreto, argumentando que no es más que una noción del «humanismo» occidental. Su propuesta es que la identidad es socialmente construida («negociada») en cada momento, modificándose de acuerdo a las circunstancias, y que su continuidad aparente es una ilusión basada en

la habitual repetición de las escenas sociales en las que las personas participan (Gergen y Davis, 1985; Gergen, 1992; Anderson, 1997). Éstas son ideas perturbadoras. Parecen contradecir nuestra experiencia, del mismo modo que la contradice el que los colores no sean propios de los objetos sino subjetivamente contruidos por las reacciones físicas del aparato óptico. Pero existe una postura intermedia, donde la recreación social de la identidad momento a momento no niega la continuidad subjetiva:

Tener la sensación de continuidad personal es tener una percepción de la posición que se ocupa respecto a cada uno de los conjuntos de entes relativos a la persona. Implica tener una idea del punto de vista propio, de la posición espacial desde la que se actúa y percibe el mundo (incluyendo esa parte del mundo que yace bajo la piel). Pero la frase «sentido de sí mismo» también se aplica a la percepción que uno tiene de sí como poseedor de un conjunto único de atributos que, por más que cambien, son exclusivos de una persona. Entre estos atributos están las creencias propias sobre los atributos. El «sí mismo», por tanto, no es una entidad [...] Es el conjunto de atributos de una persona. También se ha usado la expresión «sí mismo» para referirse a la impresión que estas características hacen en otras personas [...] Por tanto, parece que siempre tenemos en mente tres sentidos de la noción de «sí mismo». Ninguno corresponde a una entidad real; pero hemos dado en hablar de ellos utilizando sustantivos (la forma más típica de hablar sobre entidades) en nuestro uso de la expresión «sí mismo». (Harré, 1998, págs. 4-5)

El construccionismo es una forma de psicología posmoderna, y el posmodernismo puede crear inseguridad debido a su rechazo de las ideas tradicionales en psicología. No obstante, tiene sus ventajas, como ser una estimulante bocanada de aire fresco. Nos obliga a reconsiderar nuestras suposiciones fundamentales y a enlazar la teoría con la vida cotidiana.

La conciencia posmoderna no es escéptica en lo que atañe al potencial de la investigación psicológica. Por el contrario, al desmitificar la pretenciosa narrativa modernista, intenta aproximar la psicología a la sociedad. No sólo pone la tecnología al servicio de los valores: además, anima al psicólogo a sopesar estos valores y a desarrollar nuevas formas de comprensión que abran caminos inéditos a la cultura [...] la posibilidad de escapar de las

máscaras del pasado para perseguir con mayor vehemencia las metas académicas y culturales es algo que a mí, como a muchos otros, me atrae poderosamente. (Gergen, 1992, pág. 28)

Poder y saber

Los escritos (posteriores a 1970) de Michel Foucault «deconstruyen» (examinan en detalle) la historia de la relación entre las ideas, el poder político y las instituciones sociales en Occidente. Su exploración del desarrollo de las creencias, prácticas e instituciones sobre temas como la cordura y la locura, la disciplina y el castigo o la sexualidad sigue un enfoque posmoderno; su preocupación era descubrir qué significaban esos conceptos e instituciones para quienes vivían en esa época, no interpretarlos en función de una perspectiva moderna y absolutista. «No hay, para Foucault, ninguna posición de certeza, ninguna forma de comprensión universal que trascienda la sociedad y la historia. Su estrategia es avanzar todo lo posible en sus análisis sin recurrir a los universales. Su táctica, “historizar” categorías supuestamente universales (como la de “naturaleza humana”) siempre que las encuentra» (Rabinow, en Foucault, 1984, pág. 4).

Foucault propone que la gente de la sociedad occidental ha desarrollado, lenta pero continuamente, su capacidad para mantenerse en posiciones de poder gracias a su conocimiento experto y que instituciones como la medicina, la psiquiatría, las clases sociales, la ley y la moral sexual perpetúan este poder. Además, el poder no se establece por medio de la amenaza o la fuerza (aunque esto ocurra eventualmente), sino por la defensa del conocimiento del especialista que lo instauro en primer lugar y por la oculta persuasión que mueve a la gente a «interiorizar» su inferioridad haciendo de ella una «verdad», a crear continuamente su propia identidad subordinada. A principios del siglo XIX, se construyeron prisiones donde los guardias podían vigilar a los internos sin que lo supieran; el análisis de Foucault de una de estas prisiones, el Panóptico, lo ve como representante de una actitud típicamente moderna: «La prisión, el lugar donde se cumple la condena, es también el lugar donde se observa a los individuos castigados. Esto ocurre de dos maneras: por supuesto, la vigilancia, pero también el conocimiento de cada interno, su conducta, su

estado de ánimo más profundo, su gradual mejoría; las prisiones deben considerarse como lugares donde se creaba conocimiento clínico sobre los convictos» (Foucault, 1984, pág. 216).

Las autoridades de las prisiones poseen un conocimiento psicológico, *clínico*, tan necesario como los barrotes y las celdas para mantener su poder sobre los reclusos. Este conocimiento se obtiene mediante la «vigilancia»: puesto que el prisionero puede ser observado sin que lo sepa, su conducta se vuelve pública y cae bajo la influencia y los deseos de los que lo vigilan. Para sobrevivir en la institución tiene que hacer el papel de un buen preso; a la larga, internalizará este papel, *convirtiéndose* en la persona que la institución necesita. El «Gran Hermano» de la novela de Orwell 1984 proyecta una imagen benévola para esconder el poder estatal; los análisis de Foucault de las situaciones de poder/saber/control examinan muchas instituciones que son, o creen ser, benévolas. Cita a un doctor de principios del XIX que, tras algunas sugerencias sobre la observación de los síntomas y la elección de tratamiento, recalca tomar en cuenta los sentimientos del paciente (sus «afectos»). Usa el lenguaje de la benevolencia, pero en realidad pretende el mantenimiento del poder:

«Conviértete en el amo de tus pacientes y sus afectos; apacigua sus dolores; calma sus temores; anticipa a sus necesidades; sigue sus caprichos; saca el máximo provecho a sus caracteres y gobierna sus voluntades, no como el cruel tirano sobre sus esclavos, sino como el bondadoso padre que mira por el destino de sus hijos» [...] Todos estos poderes, desde la pausa de iluminación de la oscuridad [...] hasta la majestuosa apropiación de la autoridad paterna, son otras tantas formas en las que la soberanía de la mirada se establece a sí misma: el ojo que sabe y decide, el ojo que gobierna. (Foucault, 1963, pág. 88)

El análisis foucaultiano de la forma en la que la gente poderosa establece y mantiene su poder usando «técnicas de dominación» que requieren del «conocimiento experto», la benevolencia aparente, la vigilancia y el fomento de la subordinación interiorizada son semejantes al estudio de Erving Goffman (1961) sobre el poder institucional en los hospitales psiquiátricos.

La influencia de Foucault en el trabajo de White y Epston atañe a la dimensión «política» de la terapia narrativa, a su propuesta de una tera-

pia que ayude a las personas a oponerse a los efectos de las relaciones de poder visibles o encubiertas que las constriñen. Muchos de los problemas traídos a terapia son construcciones sociales que se desprenden de «prácticas de poder» que obligan a la gente a definir su identidad y su vida de forma limitada; el trabajo narrativo afronta directamente estas dimensiones «políticas». A continuación expongo algunos ejemplos en los que encaré esta dimensión «poder/política» en mi trabajo:

- Una mujer cuyo marido la agredía de vez en cuando, acaso una vez al año, y que estaba siempre aterrorizada por la posibilidad de una nueva paliza.
- Una mujer cuya pareja la acompañaba constantemente, escogía su ropa y peinados, los libros que debía leer y los programas de televisión que podía ver, y la visitaba sin previo aviso en su club deportivo para asegurarse de que no intimaba demasiado con los hombres; y todo por «cuidar de ella».
- Un profesor que estuvo a punto de sufrir una depresión por el aumento desenfrenado de papeleo derivado de la política gubernamental de evaluación de los alumnos, que su supervisor insistía en cumplir.
- Una viuda que se sentía culpable por su incapacidad de «dejar atrás» su dolor, tal como sus amigos se lo pedían.
- Padres a punto de perder los nervios por la dominación física y emocional de sus hijos adolescentes.
- Una mujer a quien cuidar de su madre anciana le impedía disfrutar de la vida y cuyos hermanos se negaban a ayudarla por ser eso una «cosa de mujeres».
- Un hombre cuya mujer sufría una enfermedad grave y a quien el médico le había asegurado que tenía siempre «las puertas abiertas» a cualquier inquietud, pero siempre que trataba de hablar con él se lo impedía el personal administrativo. Cuando consiguió por fin encararlo, en el corredor del hospital, aquél le amenazó con llamar a la policía.
- Una mujer que se sentía culpable porque no podía aceptar que su marido mantuviera relaciones sexuales con otra persona debido a que «las amaba a ambas, de forma diferente».

He visto muchos ejemplos de personas «controladas» por sus parejas, intimidadas en sus trabajos, incapaces de denunciar las ilegalidades por miedo a perder sus ingresos, humilladas por la actitud dominante y altanera de algunos profesionales de los servicios asistenciales. También es muy común la *autovigilancia*, la sensación de no poder cumplir las expectativas de la parejas, los padres, la familia o la sociedad. Muchas personas sufren en la creencia de que nunca alcanzarán los niveles establecidos por sus padres, un sufrimiento que se acentúa cuando éstos mueren.

Resumen

En esta terapia, la palabra «narrativa» se refiere tanto a los relatos que las personas se cuentan a sí mismas y a los demás acerca de sus vidas como al conocimiento experiencial y de primera mano de personas y comunidades al que los pensadores posmodernos asignan la misma legitimidad que al conocimiento «científico». Este conocimiento «local» surge, se expresa y consolida en la interacción con los otros. El posmodernismo señala que todo conocimiento está influido por la sociedad y cuestiona muchas de las «verdades dominantes» comunes en Occidente. Considera que muchas de estas verdades, surgidas del «conocimiento experto», sirven para justificar (bajo una capa de benevolencia y objetividad) las prácticas de dominación de quienes ostentan el poder. Los creadores de la terapia narrativa la enmarcan en el pensamiento postestructuralista que critica la descripción del ser humano en términos de mecanismos físicos o biológicos. Se piensa que las metáforas de «profundidad», «estructura» y «síntoma» tienen menos utilidad que las que contrastan las descripciones «ralas» de la experiencia con las «gruesas», siendo aquellas las que se aceptan sin someterlas a examen y éstas las que se derivan de la experiencia concreta y de primera mano. La terapia narrativa encaja también dentro del construccionismo social, según el cual la fuerza más poderosa para modificar nuestras vidas son los relatos que nos contamos constantemente a nosotros y a los demás y que representan la visión que tenemos del mundo y de nuestras relaciones. Estos relatos van perdiendo realidad en la memoria a medida que son filtrados por las normas y supuestos sociales y por «conocimientos expertos» atribuidos a otras personas. *El recuerdo no solamente se distorsiona: se distorsiona de*

una forma determinada cultural y socialmente. Por esto los «relatos del yo» suelen ser «ralos» y la observación atenta de sus orígenes puede llevar a narrativas más ricas, más apegadas a la experiencia, más saturadas de «conocimiento local». Por medio de este conocimiento, expresado en narrativas fieles a la experiencia, las personas ven su vida con mayor perspectiva, superan sus problemas, reconstruyen sus identidades en términos positivos y se esfuerzan por aproximarse a sus redescubiertas metas.