

EI TRABAJO CON PERSONAS QUE SUFREN LAS CONSECUENCIAS DE TRAUMA MULTIPLE.

***Desde la Perspectiva Narrativa
por Michael White***

***WORKING WITH PEOPLE WHO ARE SUFFERING THE CONSEQUENCES OF MULTIPLE TRAUMA:
A narrative perspective
by Michael White***

The International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 2004 No1.
Traducción Angeles Díaz Rubín (Cuqui Toledo).

Nota de la traductora:

En el equipo de Terapia Narrativa Coyoacán decidimos que era conveniente traducir este importante artículo para ofrecerlo en nuestros talleres de Narrativa. Al irlo traduciendo sentí que me estaba pasando algo parecido a lo que describe Michael White en el primer párrafo de este artículo, jera algo que valía la pena incluir en el blog! Y más adelante, leyendo la nota de traducción del libro "Un Séptimo Hombre" encontré dos ideas que me hicieron vibrar: "entender es descifrar, oír el significado es traducir" y más adelante la segunda idea: "Con la traducción de este libro aprendimos el significado... la traducción es un proceso colectivo, por lo pronto entre autor y traductor... al diálogo implícito entre autor y traductor añadimos el nuestro". Así encontré el verdadero motivo de este trabajo y te invito a ser parte de este proceso colectivo en la Narrativa

Cuqui Toledo.

En Octubre de 2003, Michael White dio una presentación en el "Centro de Tratamiento y Rehabilitación para las Víctimas de Tortura y Trauma". Consultando a las personas presentes, se decidió que sería útil que esta presentación se grabara, se transcribiera, se editara y se tradujera al idioma árabe para que también tuvieran acceso a esta presentación las personas que hablan este idioma, tanto en Palestina como en otros lugares del mundo. Este artículo, aquí publicado, fue creado para cumplir con lo antes mencionado pero al hacerlo, nos dimos cuenta que era un material valioso para un vasto público de lectores y por eso lo incluimos aquí. Jane Hales transcribió la cinta grabada de la presentación y David Denborough colaboró para que este artículo tomara la forma en que aquí está presentado.

El artículo enfatiza que cuando se trabaja con las personas que han sido sujetas a un trauma, se le da prioridad a un nuevo desarrollo (redevelopment) y a una revigorización del "sentido del sí-mismo" (sense of myself). Describe cómo esto se puede lograr utilizando las estructuras de "Ceremonia de Definición", la "Práctica de Testigos Externos" y la "Conversación de Re-autoría". La última sección del artículo comenta el trabajo de teóricos sobre el tema de la memoria y la relevancia que tienen estas ideas en el trabajo con personas que han recibido traumas. En particular la idea

que proponen es: que para poder volver a asociar una memoria disociada, lo primero que hay que hacer es revitalizar el “sentido de sí mismo”.

Palabras claves: trauma, terapia narrativa, ceremonia de definición, conversaciones de re-autoría, teoría de la memoria, sentido de mí-mismo.

INTRODUCCIÓN

Según como lo entiendo, es que las personas que vienen regularmente a consulta aquí en Ramallah, son personas que están en una situación de sufrimiento como consecuencia de traumas significativos y recurrentes. En Australia y en otras partes del mundo, yo trabajo con personas que han vivido traumas significativos y recurrentes, así que hoy voy a comunicarles algunas ideas que informen sobre este trabajo, y también voy a compartirles algunas historias de conversaciones terapéuticas.

Hay muchas y diferentes prácticas en la Terapia Narrativa que son relevantes para trabajar con las personas que han experimentado un trauma. Estas prácticas narrativas se emplean para lograr un nuevo desarrollo que engrose la historia de vida de la persona y enriquezca su identidad. Debido a las restricciones de tiempo, hoy solamente enfocaré algunas prácticas narrativas -particularmente las relacionadas con las estructuras de “Ceremonia de Definición” “el Re-contar (Re-telling) de los Testigos Externos” y las “Conversaciones de Re-autoría”. Espero que en el futuro tengamos oportunidad de reencontrarnos para que exploremos estas prácticas con más detalle y también revisemos otras prácticas que son relevantes en el trabajo con personas que han sido sujetas a traumas.

PARTE 1

VALOR. RESONANCIA, Y CEREMONIA DE DEFINICIÓN

Efectos de un trauma múltiple en la identidad de la persona:

En mi trabajo como terapeuta, muchas personas que me son referidas, han sufrido en forma recurrente algún trauma significativo. Casi todas estas personas que vienen a consultarme es porque tienen sentimientos de vacío, desolación, y desesperación. Frecuentemente se sienten invadidos por una desesperanza y parálisis en su vida y piensan que ya no hay nada que pueden hacer para cambiar su forma de

vida o cambiar los eventos que las rodean. Muchas han perdido lo valioso de ser personas, han perdido la noción de quienes son, de su “sentido de sí-mismo”.

Estoy seguro que todos ustedes están familiarizados con lo que es “sentido de sí-mismo”. Cuantos de ustedes cuando miran hacia atrás algún evento estresante, y recuerdan la forma en que respondieron en aquel contexto, piensan “sí, seguro que era yo, pero no era yo mismo”. Uno de los resultados de una experiencia traumática es que se pierde la conexión del sentido tan familiar de la identidad que se tenía.

Podemos pensar en la identidad como si fuera un territorio de vida. Cuando la persona experimenta un trauma, especialmente si éste es recurrente, el territorio de identidad sufre una significativa reducción en tamaño y cuando este territorio está muy reducido es difícil que la persona sepa cómo proceder en la vida, como seguir adelante en sus proyectos personales o cómo concretar sus planes de vida. Es más, todas esas cosas de la vida a las que se les daba valor se empequeñecen, se reducen.

Cuando la persona ha pasado recurrentemente por un trauma, su “sentido de sí-mismo” puede estar tan reducido que es muy difícil descubrir lo que valora. Esto se debe a que el trauma recurrente es corrosivo para aquello que la persona atesora en su vida. Es una violación a sus propósitos de vida y a su sentimiento vital. Por este efecto corrosivo y de violación, el trabajo para obtener lo que la persona valora, es difícil aún dentro de un contexto terapéutico.

En mi trabajo con personas que han sufrido un trauma recurrente en su vida, una de las cosas que primeramente considero es la restauración del valioso sentido de lo que son, este sentido de identidad preferida, de cómo ser persona, y que en esta presentación lo llamaré “sentido de mí-mismo”. Hay algunos aspectos cruciales en este trabajo, uno muy importante está relacionado con el descubrimiento de aquello a lo que la persona le da valor en la vida. Una vez que esto se ha descubierto, la siguiente tarea es encontrar caminos para encontrar las respuestas que sean altamente representativas de aquello a lo que la persona le da valor. Esto proporciona la base, la cimentación, para la construcción y desarrollo de una historia más rica de la vida de la persona.

Esta forma de acercamiento para re-vigorizar el “sentido de mí-mismo” es particularmente relevante en las circunstancias en que la persona consultante tiene poco o ningún recuerdo de la experiencia recurrente del trauma. En otras ocasiones surge muy pronto, dentro de la conversación terapéutica, la posibilidad de resaltar y desarrollar la respuesta que la persona dio ante el evento traumático, El desarrollo de esta respuesta contribuye en forma significativa a aclarar aquello a lo que la persona ha continuado dando valor, y seguidamente puede desarrollar su historia de vida enriquecida.

Ambos abordajes terapéuticos contribuyen a la re-vigorización del “sentido de

mí- mismo” Ambos serán considerados dentro de esta presentación.

La doble escucha-buscando dos historias.

Al trabajar con personas que han pasado por traumas recurrentes, es muy importante que yo oiga todo aquello que la persona quiere compartir conmigo acerca de la experiencia traumática. Para que esto sea posible, ofrezco la terapia como un contexto en donde la gente pueda decir lo que no ha dicho anteriormente. Pero al mismo tiempo, es de vital importancia que yo escuche los signos de aquello a lo que la persona ha continuado dando valor en su vida, a pesar de todo lo que ha pasado. También atenderé a cualquier expresión que dé oportunidad de ver la respuesta que la persona dio al evento traumático. Ninguna persona es un recipiente pasivo del trauma. Las personas siempre hacen algo para tratar de prevenir el trauma, y aun cuando en ocasiones es claramente imposible prevenirlo, tomarán medidas para modificarlo, aunque sea un poco, o acciones para modificar los efectos del trauma en su propia vida; o tomarán los pasos necesarios para preservar lo que es apreciado. Aun cuando enfrenten un trauma de gran magnitud, las personas tomarán las medidas necesarias para protegerse y preservar aquello a lo que le dan valor.

Las maneras en que la gente responde a un trauma, los pasos que se toman como respuesta al trauma, están basados en lo que la persona valora, en lo que consideran valioso para la vida. Sin embargo dentro del contexto del trauma, y en lo que sucede después, estas respuestas al trauma y los valores que fueron su fundamento, generalmente pierden importancia – Estas respuestas y aquello a lo que la persona le ha dado valor en la vida, generalmente no son tomadas en cuenta o se ridiculizan,- son descalificadas. Aun cuando estas respuestas al trauma no se descalifiquen de esta manera, usualmente se les considera poca cosa y se pasan por alto. Esto contribuye a que la gente sienta una desolación personal y se le desarrolle la poderosa y fuerte culpa que las personas sienten cuando han sido sujetas a un trauma, y se produce una erosión del “sentido de mí-mismo”. Para reiterar: en circunstancias donde la persona tiene que enfrentar un trauma, la respuestas precisas que da, así como las acciones precisas que toma para prevenirlo, para modificarlo, o para resistir su efectos, son descalificadas o son consideradas irrelevantes; el resultado es generalmente, un sentimiento de desolación personal y una fuerte culpabilidad en la persona. En algunas circunstancias estos sentimientos pueden convertirse en un estado miserablemente infeliz y de mucho peso para cargar.

Así, en mi trabajo con las personas que han pasado por un trauma, es muy importante que yo no solamente oiga todo aquello que a la persona le parece importante compartir de la historia del trauma, también tendré que ofrecer un

plataforma cimentada con preguntas que le den oportunidad de rescatar y desarrollar su “sentido de mí-mismo” preferido y de identificar la forma en que respondieron a la situación traumática que les tocó vivir. Es sumamente importante que en nuestro trabajo terapéutico, estas respuestas sean reconocidas ampliamente y se les dé el mérito que les corresponde. Además de otras cosas, esto da la posibilidad de re-asociar la memoria disociada, que veremos en la última parte de esta presentación.

Estas respuestas, estos pasos que la gente toma para tratar de prevenir o modificar el trauma y sus efectos, estos pasos que tienen que ver con el esfuerzo para no desmoronarse y preservar lo que es importante para la persona a pesar del trauma, están configurados por ciertos conocimientos sobre la vida y las herramientas y habilidades que se necesitan para vivirla. Muy frecuentemente me refiero a estas herramientas para la vida, que incluyen las habilidades para resolver problemas con el nombre de “prácticas para vivir”. Estos pasos que la persona da en medio del trauma o después de haberlo pasado, pasos que invariablemente han sido descalificados o minimizados, están fundamentados en conocimientos de vida o en prácticas para vivir que se han desarrollado a través de la historia de la persona y de la historia de su relaciones con los demás. En nuestro trabajo terapéutico es posible crear un contexto en donde estos pasos y las prácticas y conocimientos que representan a sus valores, se reconozcan y se valoren altamente.

Los conocimientos que desarrollamos acerca de nuestra vida tienen mucho que ver con aquello que valoramos. Todo aquello a lo que le damos valor en la vida nos da el propósito para vivir, le da un sentido a nuestra vida y nos marca el camino a seguir. Aquello que valoramos en la vida está configurado por nuestras relaciones con los demás, con aquellos que son importantes para nosotros -incluyendo familiares, parientes y amigos-, por la comunidad, por las instituciones de nuestra comunidad y por nuestra cultura. Y todo aquello a lo que le damos valor en la vida está relacionado muy a menudo a las nociones acerca del sentido de la vida, a la ética de la existencia, a la propia estética del vivir y en ocasiones a nociones espirituales específicas. Una vez que hemos entendido aquello a lo que la persona le da valor, tendremos la base para desarrollar ricas conversaciones que nos lleven al pasado de la historia de la persona y podamos saber cómo y cuándo se generaron estos valores. Esto establece un campo fértil para la recuperación y revigorización del “sentido de mí-mismo” de la persona y para desarrollar la clase de respuesta que la persona dio durante y después de la situación traumática.

Yo utilizo el término “doble escucha” para describir mi postura en estas conversaciones. Cuando me reúno con gente que viene a consultarme acerca del trauma y sus consecuencias, escucho la historia del trauma, pero también escucho las expresiones de aquello a lo que la persona ha continuado dando valor a pesar de lo que

le ha pasado; busco las señales que me indiquen la respuesta que ha dado al trauma vivido. Trato de establecer un contexto donde se distingan las múltiples capas de la respuesta para que tome una importancia enriquecida y poderosa al ser reconocida y valorada. Cuando la persona llega a consulta por una experiencia traumática y sus consecuencias, generalmente el conocimiento que tienen de la respuesta que dieron al trauma es muy precario, débil, magro, muy delgado (very thin). En nuestras conversaciones terapéuticas con estas personas el conocimiento que tenían de sus propias respuestas se expande, se hace más grueso (much thicker)

En mi trabajo, todas las conversaciones terapéuticas que tengo con las personas que han pasado por un evento traumático no son sobre una sola historia, son conversaciones *doblemente historiadadas*. Siempre hay la historia del trauma donde la persona tiene la oportunidad de hablar de su experiencia, y cuando la persona se siente entendida y con un buen soporte, puede tener la confianza de contar la historia del trauma de una manera diferente y decir todo aquello que no había dicho anteriormente. Y hay también otra historia, la historia acerca de la respuesta que dio al trauma, y que la mayoría de las veces solamente es conocida de manera “muy delgada” -esta historia está presente como un trazo muy delgado, un trazo muy difícil de identificar. Es de vital importancia que la conversación se centre en este trazo y con la ayuda del terapeuta la persona pueda darle grosor a esta historia. El primer paso para lograrlo es a través de identificar aquello a lo que la persona ha continuado dando valor a pesar de lo que vivió.

Ahora voy a compartirles una historia sobre la conversación terapéutica que refleja este principio.

Historia de Julie:

Esta es la historia de una mujer llamada Julie quien ha sido sufrido muchos abusos. Esto ha sido un trauma recurrente en su vida. Muchos de estos abusos los recibió de su padre y de su vecino, y ahora el hombre con el que vive ha reproducido estos mismos abusos. En numerosas ocasiones Julie ha tratado de salir de este contexto de abuso pero invariablemente regresa a la misma situación de violencia y una vez más es sujeto de trauma. Julie tiene un diagnóstico de: “desorden de personalidad limítrofe”, y reporta que tiene un sentimiento constante de vacío existencial y de vez en cuando se siente llena de vergüenza y desesperación; en estas ocasiones es cuando se hace cortaduras en el cuerpo.

Usualmente, la ruta de escape para librarse de la violencia del hombre con el que vive es ir a un refugio para mujeres maltratadas. La última vez que fue admitida en el

refugio, los trabajadores sociales le hicieron notar que siempre que venía era por la misma razón y le hablaron sobre las cortaduras, pronosticando que, a menos que tratara de hacer algo diferente el resultado seguiría siendo el mismo. Le preguntaron si estaría dispuesta a tener una entrevista conmigo. Ella dio su consentimiento y se hizo la cita para reunirse conmigo y dos trabajadoras del refugio, Sally y Dianne, quienes la conocían bastante bien desde varios años atrás.

Cuando me senté a hablar con Julie, me dijo que tenía una personalidad limítrofe y que se sentía muy vacía y desolada. Presentó su vida con una trágica y desalentadora crónica de eventos que se repetían uno tras otro y que aparentemente no tenían relación entre ellos. Julie se describió como un recipiente pasivo de estos eventos. Tenía la impresión de no poder hacer nada al respecto para corregirlos, que de ningún modo había algo que se pudiera hacer para modificar sus circunstancias. Cuando fue relatando estos eventos vividos, detecté que en estos eventos no había la posibilidad de resaltar la agencia personal ni “el sentido de mí-mismo” unificado de Julie.

Después de cuarenta minutos de escuchar esta crónica de eventos trágicos y desalentadores, le pregunté si estaría conforme con que yo le hiciera algunas preguntas. Me contestó que sí estaba de acuerdo. A estas alturas yo ya tenía cierta apreciación de las muchas y trágicas experiencias traumáticas que Julie había vivido. Una de las más recientes y trágicas había ocurrido ocho meses antes de esta reunión. Julie había estado presente cuando en la ciudad, un automóvil había atropellado a un niño. El niño estaba mal herido y algunos de los presentes le prestaron ayuda mientras llegaba la ambulancia. Julie platicó como se había sentido paralizada al presenciar esta tragedia; no pudo actuar, no pudo moverse para ayudar en el accidente. Aunque no lo dijo, esta experiencia de parálisis claramente era significativa para Julie, Esta fue la única situación durante su relato que noté una expresión de sentimientos y tono afectivo.

Entonces le pregunte acerca de esto: “¿Será cierto lo que detecté en tu voz, la presencia de una nota de vergüenza cuando hablabas de tu imposibilidad de actuar para haber ayudado al niño?” Julie me dijo que nunca lo había pensado, pero que creía que posiblemente estaba yo en lo cierto, que había sido la vergüenza lo que había sentido al haberle fallado al niño. Yo quería saber si esta vergüenza era leve, moderadamente leve o fuerte, yo esperaba que fuera muy fuerte o por lo menos moderadamente fuerte. Julie reflexionó un momento y dijo que creía que había sido fuerte pero que en aquel momento no se había dado cuenta. Recuerdo que me sentí bastante entusiasmado al oír su conclusión de que era una vergüenza fuerte pues esto indicaba una apertura para continuar la conversación y encontrar aquello a lo que Julie daba valor en la vida.

Entonces quise que me dijera por qué había sentido tanta vergüenza. A lo que

Julie me contestó: “seguramente tú lo sabes”. Entonces le dije: “Bueno, yo vivo mi vida, no la tuya, sé cómo y por qué yo respondo ante las situaciones pero no sé cómo y por qué tu respondes ante las situaciones, no tengo como saber por qué este evento te causó vergüenza”. Entonces Julie dijo: “Bueno, vi como el automóvil atropelló al niño. Yo debería haber hecho algo para ayudar a ese pobre niño y no lo hice, y he vivido con esta vergüenza desde entonces”. “Pero ¿por qué esta falta de acción en esta situación específica hizo que la vergüenza te invadiera?”, le pregunté. Y me respondió: “¿No te das cuenta?. No hay nada que valga la pena en la vida, pero en el caso de un niño es diferente”. Hablamos de esto un poco más y gradualmente Julie empezó a hablar abiertamente de aquello a lo le daba valor. Dentro de un contexto donde Julie exponía, para que yo entendiera el sentimiento de vergüenza que había sentido en esa situación, los dos pudimos saber que la vida de los niños era un tesoro para ella.

Julie se sorprendió mucho al oírse hablar sobre lo que ella atesoraba. Llegado este punto, comencé a pensar sobre las preguntas terapéuticas que ayudarían a que Julie situara este valorar la vida de los niños, en su propia línea de historia de vida.

Encontrar una audiencia para lo que la persona valora.

El primer paso en este trabajo con Julie fue descubrir aquello que valoraba. En las reuniones con personas que han pasado por traumas significativos en su vida, a veces no es tan fácil llegar a este punto. En el contexto de trauma, aquello que la persona valora usualmente se ha minimizado al no ser tomado en cuenta, al ser ridiculizado o francamente descalificado. Es por esto que las personas toman medidas para mantener a salvo lo que es valioso para ellos. Y dentro de estas medidas usualmente está el mantenerlo en secreto, no decir a los demás aquello que valoran.

El segundo paso en mi trabajo con Julie fue arreglar aquello que ella valoraba y quería que los demás respondieran con un reconocimiento. La forma de reconocimiento que he encontrado más valiosa es la participación activa de una audiencia. Cuando específicamente recluto una audiencia para que participe en las conversaciones terapéuticas, me refiero a estas personas como “testigos externos” (White 1995,1997,2000a, Russell & Carey 2003). Este término “Testigos Externos” está tomado del trabajo de campo de la antropóloga norteamericana Bárbara Myerhoff (1982,1986). En la reunión que tuve con Julie estuvieron también presente Sally y Dianne, las trabajadoras del refugio, que escucharon la entrevista y su progreso. Estas dos mujeres iban a ser las “testigos externos.” Cuando la entrevista con Julie llegó a un punto en que Julie había terminado de hablar en forma significativa sobre lo que valoraba, le pedí que se sentara un poco atrás y empecé a entrevistar a Sally y a Dianne

acerca de lo que habían escuchado de lo que Julie había dicho.

Antes de hacer esto había dejado claro qué clase de respuesta estaba buscando por parte de las trabajadoras del refugio. En este trabajo es crucial que las respuestas de los testigos externos “resuenen”. El rol de los testigos externos no es dar una respuesta empática, ni es para dar consejos, expresar sus opiniones y juicios, resaltar fortalezas o recursos, tampoco es para dar felicitaciones o para formular intervenciones. Julie había estado hablando de lo que ella valoraba -la vida de los niños- y en el re-contar de los testigos externos, la tarea de las dos trabajadoras del refugio era dar una respuesta que resonara con esto. La re-presentación de Sally y Dianne era sobre aquello a lo que Julie le había dado valor en la vida.

Para estar seguros de que una respuesta resonante se genere en el re-contar del testigo externo no hay que dejarlo a la suerte, por eso entrevisté a Sally y a Dianne en presencia de Julie siguiendo las 4 categorías primarias para esta clase de entrevista:

1) *Particularidades de la expresión:*

Empecé preguntando a Sally y a Dianne qué de lo que habían oído que dijo Julie había verdaderamente cautivado su atención, que había capturado su imaginación, aquello a lo que se habían sentido jaladas, aquello que había tocado una cuerda dentro de ellas y que les había dado la oportunidad de saber lo que Julie valoraba.

Las trabajadoras del refugio empezaron hablando de la historia que Julie había contado sobre el niño atropellado que ella no había sido capaz de auxiliar, hablaron acerca de la vergüenza que había sentido y le dieron fuerte énfasis a lo que ellas habían oído sobre lo que Julie valoraba -la vida de los niños.

Ahora Julie era la audiencia en la conversación entre las trabajadoras del refugio y yo. Era muy importante que Julie no interviniera en esta conversación, ya que el poder de la devolución de los “testigos externos” es mucho mayor cuando la persona consultante no participa en esta conversación. En la postura de audiencia durante la conversación que sostuve con las trabajadoras, Julie pudo escuchar lo que no habría tenido oportunidad de oír si ella hubiera participado en el diálogo con Sally y Dianne.

2) *Imágenes de identidad:*

Seguidamente pedí a Sally y a Dianne que me dijeran que les había sugerido la historia acerca de Julie, cómo la historia había afectado la imagen que tenían anteriormente de Julie, como había cambiado la forma de verla, qué había dicho la historia sobre lo que era importante para Julie, en lo que ella creía y que quizá representaba su postura ante la vida. Con este tipo de preguntas invitaba a las trabajadoras del refugio a que describieran las imágenes que habían venido a su mente sobre la identidad de Julie, estas imágenes que habían sido evocadas por las

expresiones que les habían llamado la atención en el relato de la vida de Julie

Sally y Dianne se habían sentido particularmente atraídas por lo que Julie dijo que valoraba en la vida, lo que era importantemente valioso en su vida. Y al responder a mis preguntas, fueron hablando de las imágenes que habían venido a su mente sobre la vida y la identidad de Julie. Mientras hablaban de estas imágenes yo las alentaba para que especularan más sobre la implicación que creían que esto tendría con los propósitos, valores, creencias, deseos, sueños y compromisos de Julie. Entre otras cosas, Sally y Dianne expresaron que estas imágenes eran de una persona adulta bondadosa y protectora, eran imágenes de una persona que tenía el fuerte deseo de no escatimar esfuerzos para ayudar a alguien que ella considerara más valiosa que ella misma.

Durante este tiempo mientras Sally y Dianne estaban hablando conmigo acerca de Julie, no se dirigían directamente a ella, ni volteaban a mirarla para decirle: Julie, cuando dijiste esto, lo que vino a mi mente...”, se dirigían a mí diciendo: “Cuando yo escuché a Julie decir esto, lo que me evocó fue...”. Este proceso de re-contar en el cual Julie estaba estrictamente en la postura de audiencia resultó muy poderoso para dar autenticidad a todo lo que ella valoraba. En cambio si las trabajadoras del refugio le hubieran dicho directamente: “Mira es muy importante que cuides este valor para que te sirva de sostén en la vida”, esto habría sido poco o nada significativo para Julie, con mucha facilidad lo habría descalificado, perdiendo la oportunidad de tener la experiencia de la resonancia en el mundo externo.

3) *Dando cuerpo a lo que interesó*

Al escuchar una historia significativa de la vida de alguien, es imposible que esta historia no toque algo de nuestro ser, que no afecte de alguna manera nuestro ser. Y no es por casualidad que nos enganchemos con algún aspecto específico en el relato de la persona. La historia de Julie acerca de la vergüenza y acerca de lo que era valorado por ella en la vida, tocó una cuerda en el ser de las dos trabajadoras del refugio. Las imágenes de la identidad de Julie que la conversación entre ella y yo evocaron, así como la posibilidad que tuvieron de comentarlas, produjo en ambas trabajadoras del refugio, una reverberación en su propia historia de vida. Estas reverberaciones tocaron experiencias específicas en su historia personal que al venir a su memoria se iluminaron.

Pregunté a Sally y a Dianne por qué se habían sentido atraídas a cierta expresión en particular de la historia de Julie y por qué las imágenes de identidad de Julie habían tocado sus propias historias. Respondiendo a mi pregunta, Sally contó que tenía dos hijos, y que las declaraciones de Julie acerca del valor que ella daba a la vida de los niños la llevó a pensar más profundamente en el valor que para ella tenían sus propios

hijos, y como el hecho de tenerlos, en cierta manera había hecho que su vida fuera diferente. Dianne habló de algunas experiencias de su niñez, habló de algunos adultos que había conocido que para nada valoraban la vida de los niños, y que solamente recordaba a dos o tres adultos quienes realmente valoraban la vida de los niños. Habló en forma conmovedora sobre la diferencia que habían causado en ella estos adultos que se interesaban por los niños y del importante significado que esto había tenido para ella.

Conforme las trabajadoras del refugio hablaron acerca de sus resonancias personales, Julie tuvo claro que el interés que las trabajadoras mostraban en ella era sobre su persona, no se trataba de un interés meramente académico o profesional. Al poner su interés en las expresiones de Julie, e incorporarlas a sus propias experiencias de vida, este interés tomó cuerpo, ya no fue un interés puramente conceptual. Cuando el interés toma cuerpo, se vuelve poderosamente auténtico.

4) *Reconociendo la catarsis*¹

Cuando las historias de otros tocan ciertas cuerdas de nuestra propia historia o tocan alguna experiencia que hemos vivido, se produce una resonancia que inevitablemente nos mueve, y no me estoy refiriendo solamente a que nos mueve emocionalmente sino al significado más amplio de la palabra, a dónde esta experiencia nos lleva en nuestro pensamiento, en términos de nuestras reflexiones acerca de nuestra propia existencia, de la comprensión que tenemos sobre nuestras vidas, o en términos especulativos sobre las conversaciones que podríamos tener con otras personas o en las opciones que tenemos en nuestro quehacer en la vida -por ejemplo, respecto a nuestra jerarquía de valores o a la forma en que nos referimos a ciertos dilemas en nuestra propia vida y en nuestras relaciones.

Empecé a entrevistar a Sally y a Dianne acerca de su experiencia de movimiento, en el amplio sentido de la palabra. Dianne me respondió: “Bueno, con lo que escuché de Julie, ahora entiendo de otra manera muchas cosas, puedo entender como salí bien librada de algunas experiencias que viví cuando era niña y en mi juventud. En este momento estoy más en contacto con la manera en que recibí ayuda de una pareja de adultos que se interesaron por mí cuando yo pasaba momentos muy difíciles. Una de estas personas era mi vecino y la otra era el dueño de la tienda del barrio. Oyendo lo que Julie decía, me dio la idea de contactarlos para decirles lo importante que fue su ayuda. Creo que eso me haría sentir que tengo una vida más plena”. Sally habló de la relación con sus hijos: “Mientras Julie hablaba, yo empecé a pensar más y más en la

¹ NOTA DE LA TRADUCTORA: Michael White posteriormente a este artículo la llamó “katarsis” y en su último libro “Maps” la llamó: transporte.

vida de mis dos hijos. Recordé que yo siempre había querido eso, que mis niños tuvieran contacto con adultos que consideraran como un tesoro la vida de los niños. Sentí que había admitido ciertas circunstancias que iban en contra de esta promesa que yo me había hecho. No quiero que mis hijos pasen tiempo con adultos que no los valoren correctamente. Gracias a la historia de Julie, ahora voy a tomar algunas decisiones con respecto al contacto de mis hijos con algunos parientes, decisiones que he ido dejando a un lado”.

Dentro de este contexto, de este darse cuenta del movimiento, Julie tomó contacto con el hecho de que el relato de su historia había sido como una piedra lanzada a un lago, que produce ondulaciones en el agua, y estas ondulaciones habían llegado a tocar la vida de estas dos mujeres, y las había llevado hacia otro lugar más importante. Julie pudo experimentar que su contribución era significativa para la vida de otras personas. No tengo conocimiento de alguna otra práctica terapéutica que sea más poderosa para lograr esto. Yo podría haber visto a Julie diariamente por el resto de su vida con el fin de ayudarla a que se apreciara como una persona valiosa, pero esto casi o nada cambiaría lo que ella pensaba del “sentido de mí misma”; de hecho esto podría tener el efecto de un alejamiento entre nosotros. Pero la experiencia de reconocer el movimiento que la historia ha causado en los “testigos externos”, invariablemente valora lo relatado y tiene el potencial de restaurar el “sentido de mí misma” de la persona. Julie había encontrado el “sentido de mí misma” que parecía haberse fugado en la historia de su vida.

Otra forma de pensar en esta cuarta parte de la práctica del re-contar de los testigos externos es uniéndola a la idea de “catarsis”. En nuestros tiempos la idea de catarsis se asocia muy a menudo con la idea de que cuando una persona ha tenido un trauma o cualquier otra cosa, hay sustancias como el dolor que se quedan presionadas en el sistema emocional de la persona, en forma parecida al vapor presionado en una máquina de vapor. Esta forma de pensar se asocia con la idea de que la cura se dará cuando se liberen y se expulsen estas sustancias. Yo no soy partidario de esta versión moderna de catarsis, me interesa más la versión central clásica. En la antigua Grecia la palabra catarsis tenía muchos significados, pero el significado principal estaba asociado a las escenificaciones de la Tragedia Griega. La Tragedia Griega se consideraba catártica para la audiencia si lograba mover a otro lugar la vida a los espectadores; si proporcionaba el ímpetu para que al finalizar la función, los miembros de la audiencia salieran siendo diferentes respecto a cómo habían entrado. Si al haber presenciado este poderoso drama, las personas de la audiencia podían pensar diferente respecto a su vida, o si tenían alguna nueva perspectiva de su propia historia de vida, o si se engancharan con algún nuevo valor atesorando, o adquirirían una nueva creencia o nuevas ideas respecto a cómo proceder en la vida. Maneras que fueran más armoniosas

con estos valores y creencias, entonces se consideraba que la experiencia había sido catártica.

Aplicando esta metáfora al campo de la terapia, cuando entrevisté a Sally y a Dianne sobre el movimiento en sus propias vidas, en sus respuestas había un reconocimiento catártico pues hablaron de cómo el haber sido tocadas por la historia de Julie, había producido una diferencia en sus propias vidas. Ya les hablé sobre el potencial significativo que tuvo en Julie el haber sido testiga de este reconocimiento catártico. Pero volveré al tema. ¿Pueden imaginarse qué tan potente fue esto para Julie, quien creía que absolutamente a nadie en el mundo le importaba su existencia? ¿Pueden imaginarse el efecto que tuvo en una mujer que estaba segura de su ineficacia para influir positivamente en la vida de otras personas? ¿Pueden imaginarse lo que puede pasarle a una mujer que no tiene sentido de agencia personal cuando es testiga de este reconocimiento de catarsis? Y, ¿pueden imaginarse el papel que esto juega en la restauración y futuro desarrollo del “sentido de mí-mismo” que había estado tan despreciado en la historia de Julie?

Cuando terminé de entrevistar a Sally y a Dianne, regresé con Julie y le hice una serie de preguntas acerca de lo que había escuchado. En esta entrevista, no la animé a reproducir todo el contenido de lo que las testigas externas habían dicho, más bien la entrevisté usando las mismas cuatro categorías que estructuraron la entrevista con Sally y Dianne quienes fueron las “testigas externos” en nuestra entrevista.

Primero quería saber si de lo que había escuchado, había algo que hubiera tocado alguna cuerda en su propio ser, algo a lo que se hubiera sentido atraída, algo que hubiera atrapado su atención o cautivado su imaginación: “¿De lo que escuchaste qué fue lo que te llamó la atención? ¿Hubo algunas palabras que especialmente tocaron alguna cuerda en tu propio ser?” etc.

Acto seguido, entrevisté a Julie acerca de las metáforas o las imágenes mentales sobre su vida que habían sido evocadas en el re-contar de las testigas externas: “Mientras escuchabas, ¿qué imágenes de vida te vinieron a la mente? ¿Te diste cuenta de algo en especial de tu vida? ¿Cómo afectó esto a tu imagen de quién eres tú como persona? En este momento también pregunté a Julie que pensaba que estas imágenes reflejaban acerca de su identidad: “¿y esto, qué te dijo acerca de lo que para ti es importante en la vida, qué es lo que tú atesoras? ¿Qué te sugiere esto para los propósitos que tienes para tu vida? ¿Puedes darte cuenta de lo que esto refleja acerca de lo que tu defiendes en la vida, acerca de tus esperanzas en la vida?” etc.

En la tercera parte, entrevisté a Julie acerca de por qué ella se había podido relacionar con lo que escuchó en el re-contar de las testigas externas. Esto alentó en Julie el deseo de identificar los aspectos de sus experiencias personales que resonaron con las respuestas de Sally y Dianne, por lo que se había sentido atraída: “Ya me

contaste qué de lo que oíste te tocó una cuerda interior, qué fue lo que resonó en tu interior con respecto a tus propias experiencias de vida ¿Qué fue lo que te tocó respecto a tu propia historia? ¿Recordaste algo en especial de tu pasado? ¿Hubo algo que se te hizo más claro, más visible acerca de tus experiencias personales y que dio razón del por qué te sentiste atraída a eso que escuchaste?” etc.

Finalmente, le hice preguntas a Julie que le dieron oportunidad de identificar y expresar la catarsis [*kataris con K o transporte como se nombra actualmente*]. Preguntas que le dieron un marco de referencia para hablar sobre las respuestas de las testigas externas y sobre sus propias reflexiones de lo escuchado, para saber a dónde la habían llevado: “¿Cuál es el sentido que das a estas conversaciones respecto a donde te han llevado? ¿En qué lugar te sientes ahora que no estabas al principio de estas conversaciones? Has hablado sobre algunas cosas importantes de tu vida, que te diste cuenta al oír a Sally y a Dianne, y me interesaría saber ¿cuál es tu predicción de los posibles efectos que esto tendrá para ti? Has dicho tus conclusiones respecto al significado que tiene tu vida, y yo estaría interesado en saber si estos descubrimientos han contribuido a algún nuevo entendimiento en ti acerca de tu propia historia...” etc.

Estructura de la Ceremonia de Definición -contar y re-contar.

Este proceso terapéutico que he esbozado lo llamo “Ceremonia de Definición” y es una herramienta importante de la práctica narrativa que incluye niveles estructurados de contar y re-contar; es una reproducción de una tradición específica de reconocimiento. Yo creo que la Ceremonia de Definición es una metáfora apta para describir este asunto de la práctica narrativa ya que crea lo que yo considero una ceremonia para re-definir la identidad de la persona. Creo que encaja muy bien con el sentimiento original asociado a esta metáfora que tomé del trabajo de la antropóloga norteamericana Bárbara Myerhoff, (1982,1986).

Como lo ilustré en la conversación que sostuve con Julie y las dos trabajadoras del refugio, las ceremonias de definición siempre contienen por lo menos tres partes.

a) Contar

En el ejemplo que les he dado, primero entrevisté a Julie en una forma que facilitara contar una doble historia, un relato de acontecimientos traumáticos y de tragedia, y también un relato de la respuesta que Julie había dado a la tragedia y al trauma y que era representativa de aquello que ella valoraba en la vida. En estas entrevistas, el terapeuta por medio de las preguntas apropiadas siempre provee un contexto para el relato de una doble historia. En este momento las dos trabajadoras del

refugio permanecían en una estricta posición de audiencia. Creo que los “testigos externos” es un término apropiado para definir a los miembros de la audiencia, ya que en este momento no tienen participación activa en la conversación, solamente están siendo testigos desde afuera de la conversación que se está llevando a cabo.

b) *Re-contar lo contado*

Cuando en el relato de Julie hubo suficientes elementos para tener claro a lo que ella daba valor en la vida, di la instrucción para que se diera la respuesta externa, una respuesta externa que entre otras cosas fuera poderosamente resonante de aquello a lo que Julie daba valor en la vida. Esta respuesta con resonancia es el resultado de la entrevista que hice a las dos trabajadoras del refugio que estuvieron presentes como “testigos externos”. En esta respuesta, estas testigas externas se engancharon en una vivaz re-presentación de aquello que Julie valoraba. En este momento Julie estaba estrictamente en la posición de audiencia, escuchando las respuestas que daban las testigas externas respecto a lo que les había atraído (la expresión), a las metáforas e imágenes mentales que el relato de Julie había evocado (la imagen), acerca de lo que esto había resonado en alguna experiencia de sus propias vidas (dar cuerpo o resonancia) y acerca de las maneras en que habían sido movidas del lugar en que estaban antes de escuchar el relato (Katársis con K o transporte).

Yo estuve muy activo estructurando el re-contar de las testigas externas. Yo no les dije simplemente: “Bueno ¿Qué opinan de lo que dijo Julie?” En vez de eso las entrevisté con cuidado utilizando las cuatro categorías de la entrevista que ya les describí. Quiero enfatizar nuevamente la gran responsabilidad que tiene el terapeuta de construir un andamiaje con las preguntas apropiadas. Los comentarios comunes de empatía como por ejemplo “Yo me sentí profundamente identificado con lo que Julie sintió con el hecho de...” estos comentarios raramente alcanzan una resonancia poderosa en la re-presentación de aquello que la persona valora. Como ya lo mencioné en esta presentación, las practicas relacionadas con dar consejos, opiniones, afirmaciones o para resaltar lo positivo no darán buen resultado para la resonancia; es más, pueden resultar hasta peligrosas dentro de este contexto.

Es importante que esta responsabilidad de construir un andamiaje para el re-contar de los testigos externos se ejercite desde el principio de la ceremonia de definición. Por ejemplo: si una de las testigas comienza su re-contar de forma superlativa “Me parece que Julie es una persona fabulosa, porque...” el terapeuta rápidamente tiene que responder con una pregunta que motive al testigo a explicar que aspectos particulares del relato de Julie le llamaron la atención: “Es obvio que la historia de Julie fue impactante para ti, pero ¿qué es exactamente lo que oíste, lo que atestiguaste, que captó tu atención y que puede ser verdaderamente importante para

Julie?”

c) *El re-contar del re-contar.*

Después de la primera parte (el contar) y de la segunda parte (el re-contar del contar) Regresé a entrevistar a Julie, esta vez acerca de su respuesta a lo que las testigas externas habían dicho. Esta tercera parte de la Ceremonia de Definición se conoce como “el re-contar del re-contar que acabo de describir. Esta nueva entrevista sigue las mismas cuatro categorías de preguntas que se siguieron en la entrevista para el re-contar de los testigos externos, enfocando las particularidades de las expresiones, enfocando las imágenes de identidad, dando cuerpo al interés en estas expresiones e imágenes y reconociendo la catarsis. . En este momento los testigos externos han regresado a la posición de audiencia. Dentro de las ceremonias de definición todos los cambios entre las tres diferentes etapas son movimientos diferentes y relativamente formales. Si durante el proceso, la conversación perdiera el rigor del contar y re-contar, y simplemente se convirtiera en un diálogo entre todos los participantes, sería muy difícil conseguir un nuevo desarrollo y una revigorización del “sentido de mí-mismo” de la persona, elementos que son de vital importancia para reparar los efectos de un trauma múltiple.

Resumen

Al comienzo de la Ceremonia de Definición, las conclusiones que Julie tenía sobre su vida y sobre su identidad como persona eran muy delgadas, prácticamente no se encontraban rastros de su “sentido de mí-mismo”, elemento indispensable para el desarrollo de la agencia personal y el desarrollo de la persona como experta en su vida, para la continuidad de los temas apreciados a través de la historia, el presente y el futuro de la propia vida y para el desarrollo de las relaciones íntimas y de otras relaciones con los demás. Tomando en cuenta lo anterior, los sentimientos predominantes en Julie eran de desolación, de vacío interior, de incompetencia y devaluación. Llegar a lo que Julie valoraba en la vida y establecer un contexto para que la respuesta en el re-contar de las testigas externas, fuera una respuesta suficientemente poderosa para resonar en lo valorado por Julie, eran los primeros pasos para echar a andar nuevamente el desarrollo y la re-vigorización del “sentido de mí-misma” de Julie. Lo significativo de estos pasos de apertura fueron atestiguados con la riqueza que tuvo el re-contar de Julie a las respuestas de las testigas externas, y también con la descripción que hizo de algunas sensaciones corporales que había sentido al escucharlas: “Mientras escuchaba, estaba teniendo sentimientos inusuales en mí, no sé cómo describirlos, en este momento no encuentro las palabras... es algo

como...bueno, quizá sea como empezar a salir de un lugar profundamente frío. Sí eso es...quizá es como empezar a salir de un estado de hibernación”.

La procedencia de los testigos externos

Estas prácticas narrativas de Ceremonia de Definición siempre incluyen a testigos externos. En el ejemplo que les he dado, Julie conocía de antemano a las testigas externas. En la mayoría de los casos la persona entrevistada tiene una conexión previa con la gente a la que se le invita a participar como testigo externo (por ejemplo pueden ser parientes, amigos, conocidos, o como en el caso de Julie, miembros de alguna disciplina profesional con los que la persona ya ha tenido trato). Sin embargo no siempre se da el caso de que la persona entrevistada haya tenido alguna conexión con las personas a las que se ha invitado para fungir como testigos externos. En ocasiones, la gente que yo escojo son voluntarios que tienen experiencia y conocimiento profundo sobre los traumas y sus consecuencias. Usualmente las escojo de una lista de personas que me consultaron acerca de las consecuencias de algún trauma que ellos habían sufrido en su propia vida, y que tienen entusiasmo de trabajar junto conmigo con las personas que están en los mismos pasos por los que ellos caminaron. Otras veces los testigos externos son amigos míos o miembros del personal que trabaja conmigo, también pueden ser colegas de esta disciplina profesional que están de visita en Dulwich Centre para recibir entrenamiento o consultoría.

Sin importar su procedencia, yo siempre procuro hacer lo mejor posible para cumplir con mi responsabilidad en el re-contar de los testigos externos, y para cumplir con esta responsabilidad hago la entrevista usando las cuatro categorías de preguntas que ya mencioné en esta presentación. Cuando los testigos externos son escogidos en el grupo disciplinario de profesionales, es conveniente tener conversaciones sobre cómo es la naturaleza tradicional del conocimiento. Esto ayudará a los profesionales a no caer en las formas tradicionales de teorizar, hacer hipótesis sobre la vida de las gentes y sus relaciones; a no hacer evaluaciones de lo que dice la persona desde los conocimientos expertos de las disciplinas profesionales y les ayudara también a no formular intervenciones y tratamientos para solucionar los problemas en la vida de las personas. Estas conversaciones acerca de las formas tradicionales de las devoluciones de los testigos externos abren un espacio para que los profesionales mantengan:

- ✦ El darse cuenta de la expresión, algo de lo que la persona dice, que cautiva su propio interés.
- ✦ El ser conscientes de las imágenes que estas expresiones le evocan.
- ✦ La atención en lo que estas expresiones e imágenes resuenan en su propia experiencia.
- ✦ La reflexión en la manera en que el haber sido una audiencia de este contar y de

haber sido parte de este re-contar lo ha dejado en un lugar diferente del que tenía antes de oír la historia de la persona.

La actuación extensa de la catarsis

En esta presentación he puesto énfasis en el significado de catarsis como se usa en la práctica de testigos externos. Para hacer esto les he mencionado como los testigos externos pueden dar testimonio de la catarsis en el segundo paso de la Ceremonia de Definición. Quisiera ahora darles otras opciones para la actuación más extensa de la catarsis.

Las personas que han pasado por un trauma significativo y recurrente, frecuentemente tienen una fuerte sensación de que su vida es irrelevante para el mundo, aún más, su agencia personal está devaluada a tal punto que no creen en la posibilidad de hacer algo que pudiera influir de alguna manera, el mundo que las rodea. Esto tiene como resultado que la persona sienta que su vida no tiene sentido, con vacío interno que la lleva a una situación de parálisis- siente que su vida se ha congelado en el tiempo. Debido a esto, es de suma importancia que las personas que han sido sujetas a una situación de trauma, tengan la vivencia de un mundo que de alguna forma responde al hecho de su existencia, que experimenten que pueden hacer algo para un cambio, aunque sea pequeño, del mundo que las rodea. La función extendida de la catarsis tiene el potencial para contribuir en forma significativa para que esto se logre.

Ahora voy a compartirles una historia que ilustra este potencial:

Mariana tiene una historia de trauma significativo y recurrente; como resultado de este trauma, entre otras cosas, ha venido luchando con lo que usualmente se llama memoria disociada: En situaciones de mucho estrés revive el trauma de su historia sin darse cuenta en ese momento que son solamente recuerdos lo que está reviviendo. En nuestra segunda sesión yo había entrevistado a Mariana en la presencia de tres testigos externos. Dos de ellos eran personas que previamente me habían consultado por efectos de traumas en su vida y que al final de nuestro trabajo habían aceptado con gusto quedar registradas en la lista de posibles testigos externos. La otra persona era una mujer llamada Hazel dedicada a la consultoría, que tenía interés en el trabajo con personas que han sido sujetos de trauma.

Al comienzo de la reunión, yo había entrevistado a Mariana acerca de algo de su experiencia del trauma y las consecuencias que había tenido en su vida. En esta etapa de la reunión, escuchando cuidadosamente, había encontrado una entrada para explorar algunas de las respuestas al trauma y el fundamento de estas respuestas -que

era aquello a lo Mariana le daba valor en la vida. Después entrevisté a los testigos externos siguiendo la forma que ya les expliqué anteriormente y noté que Mariana se había interesado particularmente en el reconocimiento de catarsis que Hazel había expresado. En este reconocimiento Hazel dijo que le habían venido a la mente algunas cosas que podía hacer con dos clientas con las que estaba trabajando. Se trataba de dos mujeres que habían acudido a consulta con Hazel para tratar los efectos de traumas en sus vidas. Hazel dijo que hasta este momento se había sentido preocupada de cómo seguir en el trabajo con estas dos mujeres, se sentía frustrada al no encontrar el camino a seguir para sentirse satisfecha de su trabajo, dijo también que en el último mes había sentido que estaba defraudando a estas dos mujeres.

En el contexto del re-contar de los testigos externos, Hazel habló de nuevas ideas que le habían venido a la mente para su trabajo, ideas que tenía la posibilidad de usarlas en las conversaciones con estas dos mujeres que habían venido a consultarla. Y Hazel completó el reconocimiento de la catarsis: “Debido a lo que he escuchado de Mariana, ahora tengo algunas ideas muy claras de como continuar mi trabajo mis clientas”, Cuando entrevisté a Mariana sobre su respuesta al re-contar de los testigos externos, se quedó pensativa y le dio vueltas al asunto de su contribución al trabajo de Hazel. Se veía algo pasmada, con un poco de temor: “Yo siempre he pensado de mí-misma que soy un objeto inservible, que solamente doy molestias a los demás. Quién hubiera pensado que yo podía hacer algo que pudiera ayudar a alguien más. Esto es algo que hace que mi cabeza me dé vueltas. De verdad... es algo que va a tomar tiempo en acomodarse en mi mente”.

Al final de esta entrevista Hazel quedó muy consciente de lo que su reconocimiento de catarsis había significado para Mariana. Tres semanas después recibí dos cartas dirigidas a Mariana con una nota de Hazel donde explicaba que las dos cartas habían sido co-escritas por sus dos clientas y ella, las cartas daban testimonio de como la historia de Mariana les había abierto nuevos horizontes para lidiar con las consecuencias de sus propios traumas. En la nota Hazel me pedía que en la próxima reunión que tuviera con Mariana, le leyera estas cartas.

Por supuesto que lo hice, y Mariana se conmovió tanto al escuchar lo que decía la carta que tuvimos que salir dos veces al patio a que fumara un cigarro para, como ella dijo: “recobrar la compostura.” También se sintió profundamente conmovida con los regalos que descubrimos dentro de los sobres, en uno había una bella tarjeta pintada a mano con una inscripción de reconocimiento a la contribución de Mariana. En la otra encontramos cinco cupones de cortesía de un restaurante de la ciudad para consumo de café expreso y pastel. La tarjeta y los cupones eran regalos de las dos mujeres quienes habían puesto por escrito lo que la contribución de Mariana había aportado a sus esfuerzos para sanar los traumas en sus propias vidas.

Estas cartas, la tarjeta y los cupones son un ejemplo de la función extensa de la catarsis, que sigue manifestándose en las acciones que toman los testigos externos, después de su participación en la Ceremonia de Definición, acciones que surgen a partir de las ideas inspiradas en la segunda fase de la práctica al ser reconocida la catarsis personal. En esta función extensa de la catarsis, sin lugar a duda, dio a Julie una clara agencia personal y una percepción del mundo que la reconoce y le responde. De esta manera, la función extensa de la catarsis tiene el potencial de contribuir en forma significativa al desarrollo y revigorización del “sentido de mí-mismo”, al que me he referido en esta presentación. Entre otras cosas, respondiendo a las cartas y regalos, Mariana habló de las sensaciones corporales que sentía, sensaciones muy parecidas a las que Julie había reportado.

Como ya lo he mencionado, Mariana se sintió profundamente impresionada con estos reconocimientos y tiempo después me dijo que jamás en su vida había tenido algo parecido, que había una distancia “de años luz” a cualquier cosa que ella había experimentado. En este tiempo también manifestó que había sido importante que el reconocimiento hubiera sido de forma que no le permitió rechazarlo o decir algo que lo contradijera. Tampoco lo había sentido como algo para resaltar lo positivo con el fin de hacerla sentir mejor; había sido un testimonio de las ondulaciones originadas por su relato que tocaron la vida del otro en forma significativa. Y esto dio la plataforma para que ella pudiera tomar nuevas iniciativas en su vida y recuperase de los estragos producidos por el trauma.

Tiempo después, me enteré que esta función extensa de la catarsis había logrado una profunda resonancia sanadora en Mariana. Al darse cuenta de la contribución que había dado a la vida de otras personas para que denunciaran la injusticia, resonó con algo que ella había guardado: una esperanza secreta -que todas las circunstancias dolorosas que había vivido no fueran en vano. Esta noticia no me sorprendió pues yo ya tenía constatado que es muy común en la gente que ha pasado por situaciones traumáticas, que tomando en cuenta por lo que han pasado, se sostengan en el anhelo de que el mundo sea diferente; que tienen una esperanza secreta de que todo aquello por lo que han pasado y soportado, no sea en vano. También he constatado que hay un deseo escondido de contribuir a las vidas de los que como ellos, han pasado por situaciones similares, quizá es una pasión de ser, en cierta manera, actores con un papel activo en la recuperación del sufrimiento de las personas, o quizá es una pasión por tener un papel activo en el trabajo de desenmascarar y denunciar la injusticia que existe en el mundo.

El valor que tienen las estructuras de la Ceremonia de Definición

En esta presentación me he enfocado en el lugar que ocupan las estructuras de la Ceremonia de Definición cuando se trabaja con gente que ha sido sujeto de trauma. No puedo enfatizar con más fuerza la efectividad de esta estructura, estructura que tiene la potencia para contribuir en forma significativa a la revigorización de ese “sentido de mí mismo” que muy frecuentemente se ha empequeñecido y hasta borrado por la experiencia de trauma. En mi experiencia, no he encontrado un proceso terapéutico más poderoso. Quizá una forma de enfatizar con más fuerza el poder de esta práctica es compartiendo con ustedes otra historia.

Pablo

A Pablo, un muchacho de 12 años de edad, lo trajeron su mamá y su papá pues ambos estaban muy preocupados por él. Según ellos, Pablo estaba siempre triste, era aprensivo y muy solitario; de muchas maneras había venido expresando pensamientos negativos de su identidad y de la vida en general. Mientras que los padres me relataban esto, Pablo lloraba silenciosamente.

Sus padres estaban de acuerdo en que Pablo había sido siempre un niño sensible que tomaba muy a pecho todas las cosas, no les había sido raro que Pablo se sintiera angustiado por situaciones y tribulaciones propias de la niñez, pero hace alrededor de año y medio los padres empezaron a notar que lo aprensivo iba subiendo de tono al igual que la tristeza y que prácticamente estaban afectando todas las áreas de su vida.

Pablo continuaba llorando, así que pregunté a sus padres acerca de lo que ellos pensaban sobre el contexto que había disparado esta nueva situación. Entre otras cosas, la mamá de Pablo contó que últimamente los compañeros de la escuela constantemente le hacían burla y bullying. En este momento Pablo empezó a sollozar con más fuerza, lo que tomé como una prueba que confirmaba lo significativo que eran para él los hechos que la madre relataba.

Me dirigí a Pablo para consultarle pero me hizo ver claramente que todavía no estaba listo para participar en la conversación, así que le pregunté si estaba de acuerdo en que yo siguiera entrevistando a sus padres sobre las burlas y el bullying para que la conversación nos ayudara a entender más ampliamente este asunto y ver como esto afectaba su vida. Pablo respondió con una señal de aceptación. Así inicié una conversación con los padres de Pablo acerca de las tácticas específicas de esta burla, sobre que actitudes se estaban expresando con estas burlas y que consecuencia en la vida de su hijo ellos creían que tendrían estas burlas. Por ejemplo les pregunté sobre lo que ellos entendían del efecto que producían estas tácticas de burla en la imagen que Pablo tenía de él mismo como persona y qué le estaban diciendo estas burlas acerca de su vida. También les pregunté lo que entendían sobre cómo estas tácticas de burla

estaban interfiriendo en su mundo social y en su mundo emocional. Parecía muy claro que esta situación estaba haciendo que Pablo se sintiera excluido y perturbado en su vida emocional. En este momento, por primera vez, su madre pudo decir que Pablo estaba siendo sujeto de abuso.

Parecía que ahora Pablo ya estaba listo para entrar a la conversación. Como respuesta a este interrogatorio, Pablo confirmó la certeza de la opinión de sus padres sobre su tristeza y soledad, y confirmó las conclusiones negativas que tenía de su identidad y de su vida, dijo que era “débil”, “patético”, “inadecuado” e “incompetente”. También confirmó lo que dijeron sobre el principal contexto de estas experiencias -las incesantes burlas y el bullying frecuente que recibía en la escuela. Yo sentía una sana curiosidad por saber que había sucedido para que Pablo pudiera entrar a nuestra conversación para lo cual reflexioné en voz alta: ¿será que los padres nombraron las tácticas de abuso de sus compañeros de escuela y entendieron que las consecuencias tenían que ver con la vida de su hijo?. Pablo confirmó de nuevo que todo esto era cierto y mientras nuestra conversación se fue desarrollando, me enteré que ésta era la primera ocasión en la que se nombraban y se les daba importancia a las tácticas de abuso, a las actitudes y sus consecuencias. Estaba claro que esto para Pablo, había sido un gran alivio.

Como respuesta a este inicio de conversación acerca de la acción que la familia había tomado en su esfuerzo por encarar la circunstancia, supe que la madre de Pablo intentó en varias ocasiones, llevar este asunto a las autoridades escolares sin ningún éxito; cada vez sus preocupaciones fueron minimizadas diciendo que ya habían tomado cartas en el asunto y que si esto estaba pasando era por la culpa de Pablo, que se veía claramente que Pablo necesita ayuda para mejorar su autoestima. Le dijeron “¿No cree Ud. que ya es hora de que Pablo se cuide a sí-mismo?. Hay un mundo muy grande allá afuera, y va a tener que aprender a ser más asertivo.”

Después de un tiempo en que conversamos sobre las acciones que los padres habían tomado, basadas en lo que ellos pensaban de la situación en que se encontraba su hijo, comencé a investigar con Pablo como había respondido ante todo aquello de lo que había sido sujeto. Yo he entendido que nadie es un recipiente vacío para recibir agresiones de abuso, toda la gente da una respuesta a lo que le pasa y sigue dando respuestas, aunque lo más usual es que las personas no estén familiarizadas con este modo de responder. Esto se debe a que en el contexto de abuso, estas respuestas no son tomadas en cuenta, son descalificadas, ridiculizadas, negadas, e invariablemente pasan sin reconocimiento y sin valor. Yo pienso que las respuestas de las personas ante el abuso están originadas y cimentadas en aquello que valoran de la vida y sobre aquellas formas de relacionarse que pueden catalogarse como prácticas contra-poder.

En cualquier conversación con gente que ha sido sujeto de abuso, creo que es de

vital importancia hacer visible y desempacar la respuesta que la persona dio a la situación de abuso que vivió. En este desempacar las respuestas se llega a conocer aquello a lo que la persona le da valor, también en este desempacar pueden llegar a ser apreciadas y analizadas las prácticas de contra-poder. Este desempacar da los cimientos para desarrollar futuras prácticas de contra-poder. En la prisa diaria de la vida, es raro que se dé la oportunidad para que las prácticas contra-poder se reconozcan y así puedan ser desarrolladas y llevadas a cabo; no se les da un reconocimiento significativo a pesar de ser reflejos de logros extraordinarios en habilidades sociales.

Como resultado de este interrogatorio de las respuestas de Pablo a las situaciones vividas, descubrimos que entre muchas otras cosas, había tomado la iniciativa de hacer amistad con el encargado de la biblioteca de la escuela, durante la hora del almuerzo se iba a la biblioteca y se libraba del ambiente del patio de recreo. Esta y otras iniciativas fueron desempacadas durante la conversación. Como resultado de esto, Pablo y sus padres se familiarizaron mucho más con las particularidades de las prácticas contra-poder que Pablo había venido desarrollando, con las raíces de donde surgían y con lo que las iniciativas de Pablo reflejaban acerca de lo que él valoraba en la vida. Se podía ver claramente que Pablo estaba encontrando un lugar confortable en el desarrollo de la conversación donde las particularidades de sus respuestas al trauma se iban ampliamente conociendo.

Con la aprobación de Pablo y la de sus padres, hice una llamada a la escuela, tenía la esperanza de lograr la colaboración de las autoridades escolares correspondientes, para que se revisaran aquellos aspectos que eran abusivos en la cultura del patio de recreo y se tomaran iniciativas en respuesta a la situación de abuso sufrida por Pablo. También tenía la esperanza de poderme reunir con los niños que abusaban de sus compañeros. La respuesta del colegio no fue positiva, se confirmó lo que la mamá de Pablo había dicho. A pesar del cuidado que tuve, el director de la escuela se mostró muy molesto por mi intervención y quiso saber, “¿qué era esos alegatos acerca de la cultura del patio de recreo?”.

Llamé por teléfono a la mamá de Pablo para exponerle un plan sustituto -invitar a nuestra próxima reunión a algunos chicos, que Pablo no conocía, que tenían la experiencia de haber recibido abuso por sus compañeros. Sugerí que quizá estos niños podrían apreciar aspectos de la historia de Pablo que a los adultos se nos escapaban y que sus respuestas podrían dar a Pablo una forma de revalorización que nosotros no teníamos la habilidad para lograrlo. La mamá de Pablo se entusiasmó con esta idea, entre otras cosas porque Pablo estaba muy solo y eso le preocupaba. La respuesta del papá fue: “Bueno, pues creo que no hay nada que perder” y Pablo se mostró positivo a pesar de sentir cierta aprensión a la idea.

Dentro del contexto de la práctica terapéutica, es común para mí acudir al

archivo donde están registrados los datos de las personas que en el pasado me han consultado y que se ofrecieron como voluntarios para participar en mi trabajo con las personas que están siguiendo los mismos pasos que ellos vivieron. Así que tomé de mi registro los nombres de los chicos que me habían sido referidos en relación a las consecuencias del abuso recibido por sus compañeros. Llamé a las familias de los tres voluntarios más recientes y no tuve que buscar más, los tres chicos se entusiasmaron con la invitación y sus padres también. Muy pronto llegó el día de la reunión con Pablo, sus padres y nuestros tres invitados.

Al comienzo de la reunión, entrevisté a Pablo acerca de la experiencia de abuso por parte de sus compañeros, acerca de lo que había aprendido específicamente sobre las tácticas abusivas de sus compañeros de las que él había sido sujeto y de las consecuencias que esto había tenido en su vida. Y también le hice preguntas sobre las respuestas que él había dado ante aquello que había vivido.

La conversación fue siguiendo un andamiaje que diera oportunidad a Pablo de describir ampliamente las contra-prácticas en las que se había enganchado y que continuaba valorando en su vida, describir aquello que le había dado la fuerza para no darse por vencido.

Durante esta primera parte, nuestros tres invitados permanecieron estrictamente en la posición de audiencia de nuestra conversación.

Acto seguido pedí a Pablo y a sus padres que se sentaran un poco atrás para que yo pudiera entrevistar a los chicos invitados acerca de:

1. Qué de lo que habían escuchado decir a Pablo había particularmente capturado su atención
2. La imagen mental y las metáforas que esto había evocado y que les sugería esto a ellos, acerca de cómo era Pablo como persona y acerca de lo que era importante para él en la vida.
3. Cómo es que se relacionaban con lo que habían escuchado, qué era lo que había hecho resonar algo en sus propias experiencias y en su entorno.
4. Si se habían sentido llevados a un viaje personal al estar presentes como testigos de la historia de abuso y las respuestas relatadas por Pablo

Fue dentro de este contexto del recontar de estos niños como Pablo pudo distinguir su contribución al desarrollo de las prácticas de contra-poder y pudo dar mayor valor a todo aquello que defendía en la vida. “Pablo no se dejó envolver con todo esto. Nada de lo que esos niños le hicieron sirvió para que él se uniera a ellos en sus burlas y sus conductas de bullying.” “A Pablo le gusta comportarse en forma más cuidadosa y comprensiva.” Pablo no es un niño que se desquite, no es vengativo, no buscó otros

niños más chicos para hacerles bullying”

A medida que el recontar de estos chicos fue evolucionando, Pablo empezó a llorar y luego a sollozar. Yo supuse que sus lágrimas eran una muestra significativa del hecho que las maneras de ser en la vida habían sido degradadas y descalificadas en el contexto del abuso de sus compañeros y que ahora estaban siendo reconocidas como honorables. Supuse que debido a eso, Pablo se estaba separando de las conclusiones negativas de su identidad que le habían sido impuestas en el contexto de abuso de sus compañeros.

Había llegado el momento de pedir a nuestros tres testigos externos que movieran sus sillas para atrás y yo pudiera entrevistar a Pablo acerca de lo que había escuchado en este recontar y hacia dónde lo había llevado respecto a sus realizaciones sobre su propia vida. Pablo confirmó mi suposición, la experiencia del recontar resultó ser un momento decisivo en su vida para nunca más ser vulnerable a estas conclusiones negativas sobre su identidad y su forma de ser en la vida.

Tengo que decirles que estos tres niños hicieron un gran trabajo al reconocer los caminos por los que se habían movido, a dónde habían sido transportados por la historia de Pablo y por la oportunidad de atestiguar esta historia en su recontar. Al reconocer los aspectos de transporte en estas experiencias, estos niños hablaron, entre otras cosas, de las posibles acciones que querían hacer para contribuir a la reparación del daño causado por la injusticia del abuso de sus compañeros. Este reconocimiento que se da a los aspectos de transporte de estas experiencias, invariablemente produce una alta resonancia en las personas que han sufrido abuso, y resuena en un amplio rango de sentimientos sobre la vida que incluye el anhelo de tener un mundo diferente al que se ha vivido como resultado de lo que les han pasado.

Hay más que podría contarles sobre mis conversaciones con Pablo, sus padres y los tres niños que se unieron como testigos externos en otras tres ocasiones. Pero solamente les diré algo que sucedió en una de nuestras reuniones y que me parece sobresaliente. En nuestra quinta reunión, me enteré que Pablo se estaba encargando de buscar a otros niños que sabían internamente el tema de abuso de compañeros. La mayoría de ellos eran alumnos de su escuela; cuando los identificaba los interesaba para que participaran en conversaciones sobre lo que reflejaba el hecho de ser sujeto de abuso, reflejo de lo que era importante para ellos y que también era el reflejo de sus principios de vida. Conversaban sobre los caminos para ser muchachos honorables dentro de la cultura del patio de recreo y al irse identificando apreciaban sus propias respuestas a los abusos de sus compañeros como prácticas contra-poder. Esta iniciativa de invitar a otros niños a compartir historias de sus respuestas a lo que les había pasado había sido muy significativa para Pablo. Esto era una contribución para desarrollar un almacén de conocimiento sobre las prácticas de contra-poder y de iniciativas para

desarrollar una cultura alternativa en el patio de recreo de la escuela. En la siguiente reunión tuve el inmenso placer de reunirme con Pablo y con algunos de estos muchachos.

Más adelante, al final de una serie de reuniones, pedí a Pablo y a sus padres que hablaran sobre lo que nuestras reuniones reflejaban y que me dijeran lo que habían encontrado más útil, y por qué había sido de utilidad. También me interesaba saber cualquier cosa que no les había servido. En respuesta a estas preguntas, hablaron mucho de las reuniones donde habían estado presentes los tres niños como testigos externos. Les pregunté qué valor le daban ellos a estas reuniones con los testigos externos tomando en cuenta todo el trabajo que se había hecho: ¿Para la contribución de ellos, valía la pena tener una reunión extra?, ¿como una sesión terapéutica extra? ¿Era mejor dedicar media sesión o mejor dos sesiones a esta práctica de testigos externos?, ¿qué opinan de todo esto? En respuesta a mi pregunta, Pablo y sus padres me dieron cada quien su estimación. Todas las calificaciones fueron altas, así que la suma la dividí entre tres para sacar porcentajes. El resultado fue 837.4 sesiones. Mi contribución a la terapia era 6 porque tuve seis sesiones con la familia, así es que de los 843.4 sesiones de terapia que se necesitaron para tratar el trauma que Pablo había sufrido, mi contribución fue de menos del 1%. Este no es solamente un excelente ejemplo para demostrar el resultado del uso de la estructura de la Ceremonia de Definición en nuestro trabajo con gente que nos consulta en relación a experiencias traumáticas, por lo general todas las personas evalúan muy alto las respuestas de los testigos externos cuando las respuestas están moldeadas de acuerdo al reconocimiento tradicional que les he venido describiendo en esta presentación.

Les he ofrecido tres ejemplos donde se ha empleado la estructura de la Ceremonia de Definición cuando se trabaja con gente que ha sido sujeto de trauma. En los tres ejemplos, con Julie, con Mariana y con Pablo, los testigos externos lograron lo que yo sólo con mis habilidades no hubiera podido lograr, sin embargo esto no quiere decir que yo no tuve influencia en estos ejemplos -las respuestas de los testigos externos no podrían haber sido como fueron si yo no los hubiera entrevistado activamente siguiendo las cuatro categorías para interrogar que en varias ocasiones les he mostrado durante esta presentación. Yo creo que fue el acto de interrogar a los testigos externos de acuerdo a las cuatro categorías del interrogatorio, lo que facilitó el recontar que resonó fuertemente en Julie, en Mariana y en Pablo.

Espero que esta larga traducción sea todo un tesoro para ti, como lo ha sido para mí. Prometo mandar en la siguiente entrega la traducción de la parte dos y tres que completan este artículo. Trabajé muchas horas, no se me hizo fácil traducir a Michael pero puse todo mi esfuerzo para no

cambiar sus palabras y su forma de exponer. Todo lo que Michael nos dejó es invaluable, y este artículo en especial es algo que tenemos que llevar dentro de nuestro corazón y dentro de nuestra mente para poder hacer un buen trabajo narrativo.

ARRIBA Y ADELANTE!!!