

Haciendo psicología

APRENDIENDO TERAPIA NARRATIVA A TRAVÉS DE ESCRIBIR POEMAS TERAPÉUTICOS

Marta Campillo Rodríguez, martacam200@yahoo.com.mx
Centro de Atención Psicológica ala Familia A. C.
Xalapa Veracruz
México

Resumen

En el presente trabajo se analiza desde el modelo de la Terapia Narrativa a la creación de poemas terapéuticos, resaltando algunas de las características del mismo que permiten indagar lo que hace relevante a esta forma lingüística dentro de la terapia y durante el entrenamiento para la creación de habilidades terapéuticas. Se describe el proceso para la utilización de los poemas terapéuticos creados con las palabras del consultante en dos sentidos: 1) El proceso terapéutico de acompañar la terapia con poemas creados como documentos terapéuticos a partir de las historias y palabras comentadas por el/la consultante durante la sesión terapéutica. 2) Una descripción del proceso para incluir a los poemas terapéuticos como parte del entrenamiento en la Terapia Narrativa, adquisición de habilidades que permitan al terapeuta identificar conocimientos, a partir de los cuales la persona genere historias alternativas. La adquisición de habilidades para escuchar los contenidos subyacentes es un requisito importante para ser capaz de generar conversaciones en la terapia narrativa.

En el primer proceso, los poemas que son creados durante la sesión tienen la característica de ser recopilados por el terapeuta de lo que el autor de la historia narra, esto es, se derivan de la historia planteada por el/la consultante. En el segundo proceso el escribir poemas terapéuticos para incrementar las habilidades durante el entrenamiento en Terapia Narrativa se organiza durante un taller, en el cual hay testigos externos-poetas después de presenciar a entrevista, seleccionan las palabras del poema, al ser discutida en los grupos

se va creando la habilidad de identificar partes significativas de la historia escuchada.

Palabras Clave: poemas terapéuticos, documentos terapéuticos, historia subyugada, historia alternativa en terapia Narrativa.

Abstract

The present paper analyzes the creation of therapeutic poems from the Narrative therapy perspective, emphasizing certain characteristics of this process in a way that makes possible to enquire about the relevance of this linguistic form within therapy and during training to develop therapeutic skills. The process to use therapeutic poems created with the persons' own words is described in two ways: 1) El therapeutic process accompany the therapy with poems created as therapeutic documents emanated from the stories and words expressed by the person during the session. 2) Describing the process to include therapeutic poem writing as part of narrative therapy training and the development of skills that would allow the therapist to identify knowledge that the person can use to generate alternative stories. The listening skills to be able to identify subjugated stories are an important requirement to be able to generate narrative therapy conversations.

During the first process the poems that have been are created during the session were compiled by the therapist from the story that the person narrates, they are derived from same words the person consulting says. The second process, writing therapeutic poems to develop therapeutic skills during narrative therapy training it is organized during a workshop in which the outsider-witness poets select the words after viewing a session and by discussing those selections they are creating the skill to identify meaningful pieces from the story the just witness.

Key words: therapeutic poems, therapeutic documents, subjugated story, alternative story in narrative therapy

Introducción

El presente trabajo trata del análisis de la escritura de poemas terapéuticos en la Terapia Narrativa y se plantea un recorrido por algunas supuestos importantes que hacen de la terapia narrativa, y del proceso de creación de nuevos significados, desde los cuales se puede analizar la co-creación de poemas terapéuticos, a partir del relato del consultante, como otra forma que ampliar la posibilidad lingüística y de apertura de significados que tienen las conversaciones en la Terapia Narrativa. Se plantea la creación de poemas terapéuticos en dos sentidos. En el primer proceso, los poemas que son creados durante la sesión tienen la característica de ser recopilados por el terapeuta de lo que el autor de la historia narra, esto es se derivan de la historia planteada por el/la consultante. Así, la síntesis única, en la que se presentan las aperturas en la historia, significados alternativos, tiene el efecto de presentarle a la persona una visión externalizada de su voz, de los significados implicados en la misma, de las palabras que se relacionan con la historia alterna o subyugada, de los contenidos alternativos, de los sueños, motivos, principios de vida y todo lo que inspira la persona.

En el segundo proceso, el escribir poemas terapéuticos para incrementar las habilidades durante el entrenamiento en Terapia Narrativa se organiza durante un taller en el cual la entrevista de práctica se para a diferentes intervalos para escribir la síntesis de las palabras que van a ser utilizadas en el poema, y que al ser discutida entre los grupos se va creando la habilidad de identificar partes significativas de la historia escuchada.

Comenzaré analizando algunas de los supuestos centrales del modelo de la Terapia Narrativa para dar una visión de movimiento generado en el proceso de la terapia. Michael White (2007) propuso diferentes supuestos acerca de la Terapia Narrativa con lo cual dio la perspectiva teórica para poder entender lo que se genera en las conversaciones de la misma. Ya White (1998) había propuesto que “la historia es constitutiva de la vida”. Cuando la experiencia vivida es organizada en una historia, y se localiza en secuencias de eventos de acuerdo al tiempo en una trama, este proceso de organizar permite darle sentido a esas experiencias, y se derivan significados de las conclusiones que hacemos acerca de la vida. White (2007) planteaba que para poder dar significado a la experiencia vivida, se necesita organizarla, relatarla, así “La auto narrativa de nuestra propia vida es el marco primario que hace posible el

darle significado a la experiencia vivida”. El organizar la experiencia vivida en historias es una habilidad de creación de significados la cual provee una base que nos sirve para entender la experiencia y que le da forma a las acciones que tomamos y a las ideas de quienes somos cuando interactuamos en el espacio relacional en el que vivimos. White, (2007) planteó que las conversaciones de Terapia Narrativa contribuyen a la re-fortalización y el re-desarrollo del lenguaje interno de la vida lo cual favorece el hacer nuevas conexiones con lo que se valora, los propósitos y los compromisos de vida.

Bateson (1972) propone existe un “mecanismo de selección” de la experiencia vivida, del que se deriva que no toda la experiencia es organizada o relatada en una historia. Las experiencias que son seleccionadas tienen que ver con la historia de interacciones sociales, la cultura, el lenguaje y las creencias. Hay multitud de experiencias que son guardadas en la memoria, a las que se puede tener acceso cuando las preguntas que se hacen están buscando información alternativa. Esta idea se hace muy relevante para las conversaciones en la terapia narrativa puesto que cuando se hacen preguntas para establecer nuevas conexiones mientras se revisa la historia, esa experiencia vivida que ha sido guardada puede ser re-considerada y re-conectada para crear o derivar significados diferentes.

Las conclusiones a las que llega la persona cuando la experiencia ha sido organizada alrededor del problema, usualmente con parciales o desfavorables para él/ella. White (2007) decía que “Las Historias que creamos de nuestra vida hacen posible el atribuirle significado a la experiencia vivida”, por lo tanto, cuando se identifica *un rastro de una diferencia*, una experiencia que se puede detectar como inusual o diferente, ésta puede llevarnos a un entendimiento alternativo. Hacer conexiones entre las experiencias únicas que puedan tener otras explicaciones, que se hagan emerger al ser cuestionada su relación con su explicación, esto abre la riqueza de la experiencia de la persona para hacer nuevas conexiones con lo que desea, con sus aspiraciones, y para hacer visible aquello a lo que le dan valor. El desarrollo rico de la historia provee de una base fuerte al reconocer las conexiones entre lo que valoran y lo que prefieren para su vida, desde la cual se pueden enfrentar los problemas y

tomar acciones. Así, podemos llegar a la conclusión de que las conversaciones en la *Terapia Narrativa* crean un *contexto* para activar las habilidades de *creación de significados* que se generan en la revisión y *re-edición de la historia* de la persona.

La terapia Narrativa también es un proceso en el que se desconstruyen ideas contenidas en las historias para encontrar otras concepciones diferentes. Las razones que la persona tiene para las acciones que está llevando a cabo, tienen que hacerse visibles para la persona, lo cual implica por un lado la revisión de ideas que distorsionan lo posible de hacer, y por otro el identificar nuevas conexiones en las que se identifiquen otras explicaciones y que liguen a los propósitos y asignaciones de valor acerca de lo que espreciado para que pueda ser utilizado en la creación de nuevos significados para la experiencia vivida y para su identidad preferida lo que permita que tomen las acciones para crear una historia alternativa.

Una posición importante dentro de las conversaciones en la Terapia narrativa es la posición descentrada que tiene que mantener terapeuta esto es, poner la historia de la persona en primer plano priorizando como autor primario al consultante, de tal manera que el centro de la terapia esté en su historia y no en “verdades normativas” emanadas de modelos teóricos. White (1997, Pág. 201) plantea:

Cuando el contexto terapéutico se vuelve un micro-mundo que se privilegia sobre el macro-contexto de la vida de la persona, hay también un riesgo considerable de que las relaciones de poder que dan de manera significativa forma a la vida de la persona –esas que están estructuradas alrededor del conocimiento, género, clase, cultura, edad y demás –se vuelvan invisibles en estas conversaciones terapéuticas...cuando el micro mundo de la terapia se privilegia, por las relaciones de poder de la terapia misma.... Los conocimientos y la conciencia del terapeuta ocuparán el punto focal de la conversación terapéutica...

El planteamiento central que se deriva, es el de hacer visibles las relaciones de poder en la terapia, para lo cual White (1997, Pág. 201) propone manejar una interacción terapéutica descentrada, en la cual “...le da

oportunidad al terapeuta para: 1. ejercitar su compromiso de identificar y tomar responsabilidad de los efectos reales de su trabajo sobre la vida y las relaciones de las personas que los consultan”. Cuando se tiene una relación terapéutica centrada en la persona que consulta, no en el terapeuta o su modelo se puede crear un contexto en el cual la persona está en el centro. Las implicaciones de esto son que la información que tendrá relevancia en el proceso, es el conocimiento local o los conocimientos derivados de la experiencia vivida de la persona.

Generalmente cuando las personas consultan a un terapeuta, de inicio están inmersas en la historia saturada por el problema, cuando se realiza el proceso de recuperar la historia previa, identificando los acontecimientos extraordinarios, se van haciendo emerger esas partes de la historia no relatada o la historia subordinada, lo que permite generar nuevas líneas de Identidad. Únicamente se puede dar este proceso, en la medida en que la información que se esta manejando provenga de la experiencia vivida de la persona, y que es ella la única que conoce y la que puede re-valorarla, analizarla, editarla para generar nuevos significados.

Cuando se impone la teoría de algún modelo, ya sea imponiendo una manera de interpretar la experiencia o una manera de explicar lo que le pasa a la persona desde los planteamientos teóricos, ya estén dados por un diagnóstico o por el modelo teórico del terapeuta, este discurso está por encima de la experiencia y del conocimiento de la persona. Esta posición se relaciona con el tema de crear poemas terapéuticos puesto que cuando se crean estos con escritos con las palabras expresadas por la persona lo cual pone en primer plano a su experiencia y a los posibles descubrimientos insinuados en las palabras seleccionadas.

La terapia escrita es el antecedente de los poemas terapéuticos. La propuesta de White y Epston (1990, Pág. 89) incluyen a la “terapia relatada” como parte de la terapia narrativa. Escribir ofrece otras posibilidades que la palabra hablada no ofrece, permite el panorama de la recreación de los hechos recientemente vividos en la psicoterapia y el capturar los descubrimientos a los que la persona ha llegado al re-editar su propia historia.

White y Epston (1990, Pág. 92) plantean “el modo narrativo de pensamiento da mayor importancia a las particularidades de la experiencia vivida, que es el elemento “vital”, siendo los puntos de unión entre los diversos aspectos de la experiencia vivida los generadores de significado”. La importancia de la palabra escrita, es una vía ideal para que los descubrimientos que la persona realiza durante la terapia, los pueda volver a leer, evocar y recrear. Además, esos nuevos significados, que se articularon a nuevos descubrimientos puedan servir a múltiples propósitos, así, las cartas pueden tener múltiples objetivos, se puede escribir una carta por ejemplo, a una maestra para contarle de los cambios que el niño ha logrado; se puede también cambiar la relación con un miembro de la familia al plantearle una manera diferente de interactuar.

La palabra escrita abre muchos caminos a través de los cuales la persona se ve a sí misma, se encuentra vista a través de los ojos de los otros, que han formado parte importante de su vida y cuyas historias emergieron en la terapia o también con aquellos, que haya que cambiar la relación generando nuevas maneras para interactuar.

White y Epston (1990, Pág. 93) plantean que:

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

Ver retratada la historia en líneas tiene un efecto duradero, el de la palabra hablada puede ser efímero, las cartas nos dan constancia o son un testimonio que permite viajar con el recuerdo al leerla o asimilarla, revivir los aspectos importantes, meditar en aquellas cosas que no observamos pero que ahora al ser presentadas por escrito parecen revelaciones de nuestra propia vida, de nuestros propósitos y compromisos de vida, de los valores que impulsan la definición de los que consideramos sagrado. Ese proceso, que puede ser un ejercicio individual o puede ser una experiencia compartida si la carta incluye a otros con los cuales se tenga una relación y cuya lectura también aportará a la

ampliación de los significados generados. De esta manera las letras ahora son la pintura que se despliega en el lienzo de la generación de nuevos conocimientos acerca de nosotros mismos y nuestra historia.

El escribir una carta terapéutica puede describirse como la manera de continuar la conversación terapéutica externalizante y conservando una posición del terapeuta des-centrada, con el objetivo que se defina previamente para la carta, además, poniendo atención a que el lenguaje retome las palabras de la persona directamente, las expresiones que utiliza y su manera de enfocar o plantear algo y retome aspectos que expandan la historia hacia lo posible de conocer. Además, lo que se retoma de lo enunciado/dicho para plasmarlo en un documento no solo da acceso a volver a recordar lo dicho o lo vivido sino que le regresa poder a la palabra escrita en un mundo donde predomina la palabra hablada.

Michael White (1995, 2002) sugirió que el uso de documentos terapéuticos incrementa el impacto de la terapia hablada. Los documentos en forma de cartas se mandan a los consultantes para complementar las sesiones, dándoles una expresión permanente de los momentos relevantes, o haciendo preguntas para ampliar la historia alternativa. Con niños también se incluyen los diplomas que reconocen los logros realizados.

Lo poético en la Terapia Narrativa

Jane Speedy (2005) en su artículo “Usando documentos poéticos: Una exploración de las ideas post estructuralistas y las prácticas poéticas en la terapia Narrativa” considera como las ideas feministas y post estructuralistas forman parte de la práctica de la terapia narrativa y analiza como lo que ella llama “*apertura/soltura- poética*” aporta a la práctica de la *doble- (o múltiple-) escucha*. La autora menciona la importancia de la creación de los poemas terapéuticos como algo que ha influido en su manera de escuchar en las conversaciones terapéuticas, su manera de tomar notas y las preguntas que plantea y enfatiza la influencia significativa que ha tenido la elaboración de poemas en la vida de las personas que la han consultado, puesto que se han expandido las dimensiones de las historias que dan forma a su vida.

La autora retoma algunas ideas del post estructuralismo, las que considera aportan un panorama imaginativo donde se enfatiza a la “identidad” como un

logro social, histórico y relacional. Dentro de estas ideas está el cuestionamiento del “poder” a través del conocimiento que le otorga estatus de verdad, lo cual ha sido cuestionado y cambiado por Epston (2001, 2004) quien posiciona a los terapeutas como co-investigadores, que desentrañan las posibilidades múltiples para la vida de las personas, desconstruyendo las relaciones de poder que dan como “ciertas” y priorizan algunos conocimientos que obstruyen el descubrimiento del conocimiento local que tienen las personas de si mismas y de su vida.

Jane Speedy (2005) retoma de algunas autoras post estructuralistas feministas que aportan una discusión del lenguaje poético, lo cual nos incita a emprender una búsqueda de otras ideas basadas en el género que aporten a una desconstrucción de la carga de poder en el lenguaje. La autora menciona que las ideas acerca de la “diferencia, la diversidad el espacio y lo poético no se habían incluido en la terapia narrativa anteriormente”. El trabajo de Julia Kristeva, J. (1974) Luce Irigaray (2002, 2004) y He´le`ne Cixous, H. (1991) acerca del lenguaje poético está considerado como “un acto de resistencia a las concepciones establecidas y a las “limitaciones sociales” (Kristeva, 1974). Speedy (2005) considera que para estas autoras “el lenguaje poético habla de aquello que no está fijo o es conocido y que eso que se *mueve o se escapa* parece desafiar los límites del lenguaje la práctica poética en la escritura de los documentos terapéuticos”.

Cuando se crea un poema con la narración de la persona que consulta, la escucha tiende a capturar imágenes, metáforas, aquellas palabras que dan señales de algún sueño o anhelo, de lo que le es importante a la persona en su vida (lo ausente pero implícito) se puede escuchar lo no dicho pero que está insinuado, en la lucha que ha mantenido la persona por defender algo importante al oponerse, aunque lo que inspira a esa oposición no haya estado claro puesto la oposición puede haberse dado como una oposición desafiante a la opresión y en el trabajo terapéutico, se tendrá que encontrar lo que la impulsaba, esto es, lo ausente pero implícito, el motivo para no dejarse vencer, para actuar de esa manera.

Lo poético en la práctica terapéutica conecta con procesos de la Terapia Narrativa como lo es el trabajo con “lo ausente pero implícito” (White, 2000). Con la desconstrucción, al desarmar en lo poético la posibilidad de un solo

significado, al desconstruir el contenido saturado por la historia del problema, puesto que en dicha historia se encuentra articulada una visión con la lógica relacional a partir del problema, la cual contiene una explicación e la vida en la que no existen muchas posibilidades para la persona. El lenguaje poético escapa esas ataduras y al retomar elementos de la historia se re-arreglan los contenidos, se movilizan las metáforas, lo cual sorprende con la libertad que se experimenta, con la intimidad, con las posibilidades de nuevas conexiones, de nuevas conclusiones, nuevos significados que ahora pueden crearse de tal manera que la persona pueda imaginar un futuro diferente. Además, reitera la posición descentrada de trabajo terapéutico narrativo puesto que el poema es justamente lo que al ser re-tomado por el /la “poeta-testigo externo” de lo escuchado, se está centrando a la historia narrada.

La inclusión de documentos como los poemas, abren muchas preguntas para entenderlos procesos que se desarrollan puesto que pueden capturar eso que está implicado en lo que se menciona y de lo que se pueden desprender muchos significados. Siendo esta práctica una experiencia reciente, es importante co-investigar como un poema puede expandir las posibilidades de la historia para el/la narrador/a, y lo que hace posible cuando se genera un documento poético, tanto en las conversaciones terapéuticas así como en la manera en que los terapeutas en entrenamiento pueden aprender a escuchar las narraciones de las personas que los consultan.

Gaye Skockell (2009) planteó como parte de las Conversaciones Comunitarias la creación de poemas para cada uno de los participantes los cuales pueden ser elaborados por los Testigos externos que presencian las entrevistas al grupo de la comunidad. Stockell plantea en las instrucciones a los “testigos-poetas”: que “escuche y tome nota de las palabras o frases que capturan la historia; palabras o frases que aparecen excepcionales o especiales”. Los/las “poetas” solo utilizaran las palabras enunciadas por los entrevistados, cada quien seleccionaba a una persona entrevistada para redactarle el poema. La composición del poema en sí puede ser adaptada o reestructurada en forma pero no en contenido. Los poemas se presentan a los participantes después de ser leídos al final de la sesión y las personas entrevistadas están en libertad de responder o no a su poema, o de proponer algo que no hay estado incluido.

Behan (2003) es otro autor que ha estado “co-escribiendo”, como el llama “poemas rescatados de lo hablado” con las personas que lo consultan, encontrando un gran reservorio de imágenes, metáforas en esas palabras del narrador con las que organiza los poemas que co-crea.

Relevancia de la escritura de los Poemas Terapéuticos

La creación de Poemas Terapéuticos es un proceso con similitudes a la terapia con testigos externos, la primera es presenciada o atestiguada por otras personas que ofrecen sus reflexiones del impacto que escuchar la historia narrada por el consultante les produjo. Cuando la persona realiza la tarea como “escritor/poeta” está siendo un testigo de la narración de esa historia a la vez está sintetizando las palabras planteadas que sean como un indicio, una señal de otras historias, al plantear el poema se está abriendo un espacio entre lo dicho y lo no dicho, en esa intertextualidad, dentro del cual al seleccionar palabras clave cargadas de significados que puedan llevar al consultante a crear una apertura a la historia subyugada, a lo que está implicado pero no dicho. Así el testigo externo tiene que escuchar el relato pero con una intención, la de ir más allá de la historia saturada por el problema, realizando *una doble escucha* que le permita identificar aquello que habla de un motivo, un propósito, una idea que está implicada y no ha sido revisada y que al retomarla y ligarla a otras palabras clave expresadas, ponga énfasis en enlazar el contenido hacia un nuevo significado.

Las aportaciones de Derrida (1976, 1978) acerca de la desconstrucción ponen énfasis en el proceso social que carga las palabras de otros significados. Este proceso de poner significados, palabras y textos para “ser borrados” y el excavar las huellas de otros discursos contenidos en estos, desconstruyó los ‘opuestos binarios’ (sano versus enfermo), y también los muchos otros significados que existen dentro del espacio abierto entre esos opuestos. Este proceso fue transportado a la práctica terapéutica a través de lo que Michael White (1994, 2000, 2003) llamo *la ‘doble escucha’* en lo ausente pero implícito en la historia de los consultantes, que es el proceso de identificar la historia subyugada u oculta que está implicada y da una explicación a las acciones de la persona.

El proceso de utilizar a la desconstrucción de otros significados posibles en lo narrado y haciendo uso de una doble escucha, en la que aquello que *motiva* o *inspira* a la persona se hace visible al enunciarlo y darle un nombre puede tomar varias formas: puede escribirse en una “carta” que se entregue o lea al final de la sesión; puede ser escuchado al presentar observaciones como en el caso de la ceremonia con los testigos externos o puede hacerse por medio de un poema realizado con las palabras del consultante, creado por un “poeta” que crea el poema mientras es testigo de la entrevista.

El poema terapéutico es una forma de externalización, el escuchar las propias vivencias viniendo de otra persona, las patentiza, las autentica y centra la autoría en la persona. Así poner las ideas que la persona ha narrado fuera en un poema, crea el mismo espacio reflexivo que la externalización, al re-escucharse la persona, se abren las conexiones posibles, de lo expresado hacia el cambio o lo posible de ser. Al volver a escucharse en el poema, la persona reafirma lo que le es valioso, lo que la inspira y moviliza una respuesta de ideas, imágenes, emociones, recuerdos, todo lo que le permite liberarse de las ataduras de la visión creada por el problema.

Lo poético es único al ser creado de esta forma singular, como *apertura* hacia lo implicado, lo nuevo lo re-editado: es un camino hacia lo posible de conocer, hacia las historias inéditas, puesto que no ata a un significado fijo, juega con la imaginación, los recuerdos, moviliza a la imaginación y deja a la persona en la libertad de experimentar y vivenciar todas las ideas, imágenes, sensaciones y recuerdos que su realidad interior pueda crear.

Poemas creados en la Terapia Narrativa

Al ver recibir documentos poéticos o tener la experiencia de re-escuchar sus propias palabras enunciadas en las conversaciones terapéuticas al ser leídas, he presenciado que las personas se conmueven puesto que toca fibras sensibles de sí mismos, de lo que ellos/as consideran valioso en su vida y que hasta ahora no le habían dado mucha importancia, aspectos que han pasado desapercibidos en su experiencia con la importancia que ahora tienen.

Incluyo en esta sección un poema creado y re-escuchado durante una de las sesiones con Terapia Narrativa. El poema contiene las palabras que la persona mencionó narrando lo que le pasaba en una situación difícil. Ella es

una mujer joven que vino a consulta por un problema de separación de la pareja y posteriormente la pérdida de su empleo, lo cual agravó la desesperación y la angustia no la dejaba ver los conocimientos y habilidades con las que ella había enfrentado muchas otras situaciones de crisis anteriormente. Durante esta sesión expresó estas palabras, las que se organicé en este poema

Abrir los Ojos

Verme
Retrospectiva
Mucho amor
Momentos de fuerza
Amigos
Abrir los Ojos
Estar a gusto
Verme
Meditar en ese estado profundo...
Con solo abrir los ojos
Reconocer mi poder
¡Quiero Ser!
Mi pasar digno por la vida
¡Estoy para vivir!
Con solo abrir los ojos
Ser todo lo que yo soy
¡Verme!
Ser de luz
La fuerza que yo conozco
Estar aquí para vivir
Con solo abrir los ojos

Después de escucharlo es como si hubiera renacido su determinación, las lágrimas le brotaron y explicó que esas palabras le habían recordado lo que “ella era, lo que consideraba que necesitaba para enfrentar la vida” y repitió varias veces, “Abrir los ojos”. En sus propias palabras comentó:

“ABRIR LOS OJOS surgió de la manera mas sorpresiva para mi, sentada en un sillón cómodo de piel cuento y recuento a mi amiga cuales han sido mis pasos por determinada circunstancia de vida que me pone en ese borde tan conocido por muchos cuando estas a punto de crecer hacia algo mas; concentrada en mis emociones relato mis experiencias, respondo algunas preguntas guía que me

*llevarían a abrir un cofre de tesoro que no me esperaba
..... allí estaba frente a mi poéticamente armado, TODO LO QUE
YO SOY.*

*Este poema hecho con mis propias palabras bajo la óptica y
sabiduría de mi terapeuta, es un documento que tengo frente a mi
en mi recámara, enmarcadas mis palabras en el puño y letra de mi
guía, para que como su título lo dice, al abrir los ojos por la
mañana reafirme quien soy y lo que he hecho de mi misma, para
darme esa palmada cálida que me invite a iniciar el día y estar
contenta y que el único y principal motivo para andar sea ABRIR
LOS OJOS”.*

La práctica de escribir poemas durante la sesiones de terapia me hacen poner una atención selectiva a las palabras denoten algún significado especial, algún conocimiento, alguna idea que está sumergida en otra historia o en otro contexto pero que da una señal de otra historia subyugada que no ha salido a la luz. El poema tiene que emanar de lo escuchado, sin embelesos externos en el sentido de cambiarlo o crear ideas o cosas que están muy distantes de la experiencia del narrador/a, pues se corre el riesgo de que no las reconozcan como tuyas. La forma del título o de la frase central la puede escoger el terapeuta y consultarle al narrador/a que si en su opinión esa es el título o la frase que le mueve, con la que asocia más ideas cercanas a su experiencia y al mismo tiempo lo provoca pensar a diferente, a cambiar.

Los Poemas Terapéuticos como método para crear Habilidades Terapéuticas en la Terapia Narrativa

El escribir poemas terapéuticos para incrementar las habilidades durante el entrenamiento en Terapia Narrativa se organiza durante un taller en el cual la entrevista de práctica se para a diferentes intervalos para escribir la síntesis de

las palabras que van a ser utilizadas en el poema, y que ser discutida entre los grupos e ir creando la habilidad de identificar partes significativas de la historia escuchada. Dicho proceso para incluir a los poemas terapéuticos durante el entrenamiento en la Terapia Narrativa tienen el objetivo de que los participantes adquieran habilidades para identificar conocimientos de la persona, a partir de los cuales se generen historias alternativas. La adquisición de habilidades para escuchar los contenidos subyacentes es un requisito importante para ser capaz de generar conversaciones en la terapia narrativa.

Metodología para la creación de poemas terapéuticos

El proceso para el escribir poemas terapéuticos para incrementar las habilidades durante el entrenamiento en Terapia Narrativa se organiza durante un taller en el cual la entrevista de práctica se para a diferentes intervalos para escribir la síntesis de las palabras que van a ser utilizadas en el poema, y que al ser discutida entre los grupos se van creando la habilidad de identificar partes significativas de la historia escuchada. En un primer momento se presencia una entrevista realizada por el conductor del grupo, o alguna entrevista grabada realizada por algún terapeuta experimentado. Posteriormente a la sesión los testigos-poetas en grupo comentan las *palabras seleccionadas* y analizan:

- Los significados relacionados con las mismas
- Lo que esas palabras resaltan de la historia
- La relación con alguna historia apenas implicada o subyugada
- Los caminos posibles para la creación de nuevos significados

Posteriormente los testigos “poetas” dan lectura a sus poemas para que la persona que narró lo escuche y comente si así lo desea. Se puede tener la alternativa de parar la entrevista para la discusión y el análisis de las palabras seleccionadas para el poema, de sus implicaciones, de su relación con alguna historia apenas implicada o subyugada, abre la posibilidad de que los/las testigos “poetas” libremente expresen sus ideas, hagan las preguntas que les permitan clarificar la intención del poema, planteen dudas y además de ser testigo-participante de sus compañeros y escuchar lo seleccionado por ellos/ellas para formar el poema a ser leído.

Una de las instrucciones que es importante darle a los/as testigos externos es en relación a la selección de las palabras a ser utilizadas en el poema, éstas tienen que relacionarse con una *doble escucha*, con lo implicado, con las historias subyugadas, puesto que si se seleccionan palabras que se relacionen con la historia saturada, con el problema o que refuercen lo inamovible que parece de la historia del problema, el poema no tendrá el efecto de elicitar nuevas ideas, no abrirá los espacios hacia una nueva manera de ver o de pensar.

Epston, David (1999) y Epston, D. & White, M. (1992) propusieron a la co-investigación como un método de recuperar el conocimiento local que las personas tienen de su experiencia vivida con algún problema. En el presente proceso se al finalizar se responden las preguntas de co-investigación para conocer los procesos de aprendizaje de los participantes y como se van transformando sus habilidades de escucha terapéutica. A continuación se incluyen las preguntas mencionadas:

Preguntas de co-investigación:

1. ¿Al reflexionar sobre el ejercicio realizado, qué le llamó la atención o qué le pareció relevante de la experiencia con el mismo?
2. ¿Qué ha aprendido, que le haya sorprendido de UD?
3. ¿Qué ideas acerca de escribir un poema terapéutico o del Modelo de Terapia Narrativa le han llamado la atención o se han clarificado?
4. ¿Qué ideas acerca de escribir un poema terapéutico o del Modelo de Terapia Narrativa se le han dificultado o no son claras y que ha hecho al respecto?
5. ¿Qué se necesitaría cambiar o mejorar de la experiencia con escribir un poema terapéutico?
6. ¿Cómo el escribir un poema terapéutico en la Terapia Narrativa consideras que se relacionan con su visión favorita de ser Terapeuta?
7. ¿Qué le parece muy interesante y le interesa de manera particular de escribir un poema terapéutico?

El trabajo grupal de análisis de las palabras seccionadas y la co-investigación de los procesos de aprendizaje hacen posible que los/las testigos

“poetas” puedan a su vez contrastar lo que han escuchado y pensar en los efectos que esas palabras pueden tener en la construcción de una historia alternativa. Así, los/las testigos “poetas” pueden a su vez re-escuchar las palabras que han seleccionado e ir identificando la concepción que tienen de la terapia, de los elementos que buscan y contrastar con los que la terapia narrativa enfatizaría como elementos en el proceso de la terapia con ese modelo. El grupo de co-aprendizaje tiene la función de actuar como testigo-participante de sus integrantes al tiempo que van encontrando la manera de identificar en los elementos necesarios en la historia que van a ser importantes para generar nuevos significados y que al ser incluidos en el poema, podrán generar movimiento en la persona que ha narrado su historia.

La práctica de escribir poemas durante las sesiones donde se es Testigo-participante, incrementa la habilidad de escucha tanto del Terapeuta como de las personas que atestiguan puesto que el acento está en identificar palabras que impliquen otros significados y que al ser devueltas, permitan a la persona en el “re-escuchar” en sus palabras la conexión con sus deseos, lo que valora, sus sueños, principios de vida, sus compromisos y esperanzas de vida.

La siguiente descripción es de una sesión final con una mujer joven, doctora, en la que se recapitulan sus aprendizajes en los últimos dos años después de concluir las sesiones de terapia narrativa y de estudiar en la Especialidad de Terapia en Terapia de Familia y Terapia Breve. Dicha sesión formó parte del entrenamiento para realizar poemas terapéuticos y se incluyen fragmentos de la sesión con el relato de la persona y los poemas escritos por los testigos externos del grupo que presenciaron la entrevista.

Fortaleza. (Testigo “poeta” Aydeé)

Como estas ganas de luchar
Me han permitido reflexionar;
Y hacerme con la gente escuchar.
Es esta capacidad
La que me permitirá ver,
Cualidades de utilidad
Y ver más allá.
Reconozco que la confianza en mi misma
Me ha llevado a otra cima,
Es esta sobrevivencia,
La que me permitió reconocer laboralmente
Mi carrera.

Y actuar con conciencia en esta nueva ciencia
Pero es el defender mis derechos
Lo cual ha traído a mi vida estos nuevos hechos.

Confianza (Testigo “poeta” Susana)

Para solucionar mis problemas
Para tener mis propias decisiones
Para reconocer mis cualidades
Para pensar que no soy un objeto, si no una persona.

En saber que seguiré aprendiendo
Que no es necesario explicar de más
Cuando tienes claro lo que eres.
Para reconocer
Que la supervivencia, puede ayudar para alcanzar metas
Pero que solo las ganas de superarse y salir adelante
Pueden ser la inspiración para cambiar la vida.
Sentirse contenta, orgullosa, de ser paciente
De que ahora veo que los valores y todo
Lo que había guardado por un tiempo y todos
Los recursos sacados de mi, me hacen ser
Más entregada y comprometida con mi futuro.

Confianza en creer que no estas sola
Que cuentas con alguien aquí, que
Cuando lo necesites te estará esperando.
Confía en que Dios te cuidara y te guiara.

Lo que he aprendido (Testigo “poeta” Lidia)

La confianza en mí misma
El poder ver hacia mi interior

Ahora soy dueña de mis decisiones
Yo se que puedo y cuento con la
Capacidad para tomar mis decisiones

El entrar a CAPAF me ha hecho ver
reflexionar sobre mi capacidad
De respetarme, de creer en mí.

Sigo aprendiendo a ver más allá
En cualquier situación
Se que soy una persona con
Valores morales firmes
Que me han dado mis abuelos (padres)

He aprendido a ser fuerte
Cada una de las experiencias

Que me han tocado vivir
Me han hecho ser fuerte.

En su momento la supervivencia
Me mantenía pues yo quería continuar
Con mi formación, lo cual ahora llamo
Superación personal – deseos de superarse-

Mi ética como médico
Mis valores, mi responsabilidad
Y respeto hacia mis pacientes
Me ha llevado a seguir preparándome
Para ofrecerles un servicio profesional.
La confianza de estar logrando
Me ha cambiado la vida.

La paciencia, el saber escuchar
Todos los valores que he integrado
A lo largo de mi vida me han hecho sentir contenta
Ahora con lo que soy.

He aprendido que yo se que puedo (Testigo “poeta” Carolina)

He aprendido a tener confianza en mi misma,
Valorarme y ver hacia mi interior
Lo que reflejo al tomar mis decisiones
Y en lo fuerte que soy.

He aprendido a darme cuenta que
No soy un objeto si no una persona
Con sentimientos y vida propia

He aprendido a encontrar mis propias soluciones
A seguir adelante con mis decisiones.

He aprendido a llevar esto a mi trabajo
A enfrentar y manejar mejor lo que hago.

He aprendido del respeto y amor por mis pacientes
A desear saber más para sacarlos adelante
Y a cambiar mi práctica profesional.

He aprendido a sentirme orgullosa de mi misma
A desarrollar la paciencia y el saber escuchar
Y darme cuenta de todo lo que ahora se valorar.

Gracias a mí por tomar la decisión de llegar a CAPAF
Porque cambió mi vida en su totalidad.

Los poemas incluidos aquí fueron escritos por co-aprendices que están en formación en Terapia Narrativa y que actuaron como “Testigos Poetas” de sus compañeros, durante una práctica grupal. La reflexión acerca de la versatilidad de escuchar como “Testigo Poeta” para aprender a escribir poemas Terapéuticos al mismo tiempo que se desarrollan habilidades terapéuticas dentro del modelo de a Terapia Narrativa está abierta y puede convertirse en un campo fértil, en el que la participación grupal en el co-aprendizaje y la co-investigación del proceso mismo, permita a los participantes no solamente desarrollar sus habilidades sino hacer del proceso terapéutico un lugar rico en significados que lleven hacia la identidad preferida por las personas que nos consultan.

Referencias

- Bateson, Gregory (1972) *Steps to and Ecology of Mind*. New York: Ballantine Books.
- Beham, C. (2003). *Rescued Speech Poems: Co-authoring Poetry in Narrative Therapy*, <http://narrativeapproaches.com/>
- Cixous, H. (1991). Readings en Blyth, I. & Sellers, S. (Eds), *Helene Cixous: Live Theory*. New York: Continuum.
- Derrida, J. (1976). *Of Grammatology*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Derrida, J. (1978). *Writing and Difference*. Chicago: University of Chicago Press.
- Epston, David (1999), “Co-research: The making of an alternative knowledge”. Capítulo 16, en *Narrative Therapy and Community Work: A conference collection*, Páp. 137-157 Dulwich Centre Publications, Adelaide, Australia.
- Epston, D. (2001). Anthropology, archives, co-research and narrative therapy: an interview with David Epston. En: Denborough, D. (Ed.), *Family Therapy*: Epston, D. (2004). From empathy to ethnography: the origin of therapeutic co-research. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work* , 2, 31.
- Epston, D. & White, M. (1992). Consulting your consultants: the documentation of alternative knowledges. En: Epston, D. & White, M. (Eds), *Experience and Contradiction, Narrative and Imagination: Situated Papers of David Epston and Michael White*. Adelaide, Dulwich Centre Publications.
- Irigaray, L. (2002). *To Speak Is Never Neutral* . London: Continuum.
- Irigaray, L. (2004). *Key Writings* . New York: Continuum.
- Kristeva, J. (1974). *Revolution in poetic language*. en Oliver, K. (Ed.), *The Portable Kristeva* . New York: Columbia University Press.
- Skockell, Gaye (2009, comunicación personal) Taller de Narrativa, Re-authoring Teaching. Burlington Vermont, USA
- Speedy, J. (2005). Using therapeutic documents in narrative therapy. *British Journal*

- of Guidance & Counselling, 33: 3, 283 — 298.
- Michael White y David Epston (1990). *Medios Narrativos para fines terapéuticos*. Paidós
- White, Michael. (1994), "Deconstrucción y Terapia". Capítulo 1 en White, Michael. *Guías para una Terapia Familiar sistémica*. Gedisa, Barcelona,
- White, M. (1995) "Therapeutic documents revisited" Cap 8 en *Re-authoring Lives Collective documentation*. Dulwich Centre Publications. Adelaide, Australia.
- White, Michael, (1997) "The Ethics of collaboration and De-centered practice" en Part III *Narratives of Therapist' lives*. Dulwich Centre Publications, Adelaide, Australia.
- Michael White (1998) "Notas acerca de la Externalización de los Problemas" en Cheryl White y David Denborough, *Introducción a la Terapia Narrativa*, (Pág. 219) Dulwich Centre Publications, Australia.
- White, M. (2000). *Reflections on Narrative Practice: Essays and Interviews*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (2003). Narrative practice and community assignments. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 3, 17_/56.
- White, M. (2002) "Nuevas Consideraciones sobre Documentos Terapéuticos", Capítulo 8, en *Re-Escribir la Vida: entrevistas y ensayos*. Editorial Gedisa, España.
- White, M. (2007) "*Trauma and Narrative Therapy*" video recording. International Trauma Studies Program. <http://www.dulwichcentre.com.au/trauma-and-narrative-therapy.html>