

TERAPIA NARRATIVA DE JUEGO

Marta Campillo Rodríguez

Centro de Atención Psicológica a la Familia A.C.

RESUMEN

El presente trabajo resume la experiencia clínica en el trabajo en la terapia narrativa con niños empleando el juego como vía para la creación de un proceso terapéutico lúdico que al mismo tiempo sea generador de nuevos significados que le permitan a los consultantes y sus familias cambiar la manera en que manejan los problemas emocionales. Inicialmente se resumen conceptos fundamentales de la terapia narrativa y los antecedentes de la inclusión de juego en este modelo. Además se describen cinco de los procesos de juego que se pueden incorporar a la terapia narrativa con niños y niñas, cuyo énfasis se centra en utilizar metáforas de la experiencia vivida para que con ese lenguaje metafórico se visualicen otras alternativas de solución a la historia saturada por el problema.

Palabras clave: terapia narrativa, juego terapéutico, lenguaje metafórico

ABSTRACT

The present paper is an overview of the clinical experience in narrative therapy with children incorporating play as a strategy for the creation of a ludic therapeutic process which at the same time can generate new meanings that can allow consultants and their families to change the way in which they handle emotional problems. Initially the fundamental concepts of narrative therapy are reviewed and also preceding inclusions of play within this model are presented. Five processes of play that can be incorporated to narrative therapy with children are described. These therapeutic processes emphasize the use of metaphors of lived experience so that within the metaphoric language alternative solutions to the problem saturated story can be visualized.

LA TERAPIA NARRATIVA

En el presente artículo iniciaré resumiendo algunos de los supuestos centrales del modelo de la terapia narrativa para dar una visión del movimiento generado en el proceso de la terapia, y posteriormente engranarlos con la inclusión del juego. La terapia narrativa fue creada por Michael White y David Epston (1990), y planteada inicialmente en su libro *Medios narrativos para fines terapéuticos*. En ella, las personas, mediante la revisión y reedición de su historia, desarrollan conocimientos acerca de sus habilidades y significados. En esa reedición llegan a descubrir nuevos significados. Los autores propusieron una analogía diferente, la analogía del texto, de la historia y el relato, como la analogía que permite entender cómo se organiza la experiencia vivida para entender la importancia de la interacción y el accionar que se organiza en la historia, de la cual se puede derivar el significado que tiene lo vivido. A partir de estas ideas centrales el campo de terapia narrativa se ha desarrollado y se ha utilizado para crear nuevas maneras de resolver los problemas emocionales.

White y Epston (1990) desarrollan la importancia del análisis de la experiencia vivida como un texto. Ellos plantean que “las personas dan sentido a sus vidas y relaciones relatando su experiencia y que, al interactuar con otros en la representación de estos relatos, modelan sus propias vidas y relaciones”. Así, se retoma la importancia de las interacciones con otras personas como marco de la negociación que permite ir creando una visión de los que somos.

La terapia narrativa al utilizar la metáfora del relato plantea como la experiencia vivida y sus descripciones se organizan como un relato en el que se explica lo vivido. White y Epston (1990) exponen: “las personas experimentan problemas, para los cuales a menudo acuden a terapia, cuando las narraciones dentro de las que “relatan” su experiencia —y/o dentro de las que su experiencia es “relatada” por otros— no representan suficientemente sus vivencias”. White (1998) propone que “La historia personal o autonarrativa es la que determina la forma de la expresión de aspectos particulares de la experiencia vivida”. Los seres humanos creamos significados al explicarnos la experiencia, siendo el relato lo que permite darle coherencia y organización.

White (1994) retoma la propuesta de Bruner (1986) respecto a que existe una parte de la experiencia vivida relatada y otra parte no relatada. Vivimos y relatamos únicamente parte de la experiencia vivida, lo cual permite que, en las conversaciones de la terapia narrativa, al recuperarse la historia de la persona se haga emerger la parte no relatada, para encontrar nuevas conexiones y reflexiones, siendo el trabajo terapéutico la manera de buscar e inquirir acerca de replanteamientos de señales previamente ignoradas para, con el método propuesto en dichas conversaciones, generar la reedición de la historia de la persona para generar nuevos significados.

White y Epston (1990) plantean que “las personas dan sentido a sus vidas y relaciones relatando su experiencia y que, al interactuar con otros en la representación de estos relatos, modelan sus propias vidas y relaciones”. Así, la experiencia vivida es relatada y organizada, de tal manera que ahora la historia se pueda comenzar a desentrañar, a desconstruir o desarmar buscando relaciones en los dos panoramas (de la acción y de la identidad), de acuerdo a la trama que plantea el problema y buscando acontecimientos extraordinarios o logros aislados. Cuando existe un problema ese relato se convierte en una historia saturada por el problema, donde éste tiene preeminencia y pareciera hablar por la persona misma, e inundar todas las áreas de su vida. Así, partiendo del problema y del mapeo de las relaciones que se ven afectadas o interferidas por este, utilizando a la conversación externalizante o sea, hablando del problema como si se pusiera fuera de la persona; como vía para crear un espacio de análisis entre la persona y su relato, se pueden analizar los efectos del mismo y cambiar la relación internalizante que generalmente se tiene con el problema, tratando de hablar o de volverse la identidad de la persona.

Michael White (2007b) propuso diferentes supuestos acerca de la terapia narrativa, con lo cual entregó una perspectiva teórica de análisis que permita entender lo que se genera en sus conversaciones. Ya White (1998) había propuesto que “la historia es constitutiva de la vida”. Cuando la experiencia vivida es organizada en una historia, y localizada en secuencias de eventos de acuerdo

al tiempo en una trama, este proceso de organizar permite darle sentido a lo vivido, llegar a conclusiones y derivar significados de lo que hacemos en la vida. White (2007b) planteaba que para poder dar significado a la experiencia vivida se necesita organizarla, relatarla, así “la autonarrativa 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 que provee una base útil para entender la experiencia y dar forma a las acciones que tomamos y a las ideas respecto a quiénes somos cuando interactuamos en el espacio relacional en el que vivimos. La idea central que propone White (2007b) es que las conversaciones de terapia narrativa contribuyen al refortalecimiento y el redesarrollo 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.

Usualmente las conclusiones a las que llega la persona, cuando la experiencia ha sido organizada alrededor del problema, son parciales o desfavorables para él o ella. White (2007b) 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 (acontecimiento extraordinario), esta puede llevarnos a un entendimiento alternativo que surja al ser cuestionada en relación con esa explicación. Hacer conexiones entre las experiencias únicas que puedan tener otras explicaciones 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 da valor. Las conversaciones de la terapia narrativa logran el desarrollo rico de la historia, lo cual provee de una base fuerte al reconocer las conexiones entre lo que se valora y lo que se prefiere para la vida, y desde ahí plantear una isla de seguridad desde la cual se puede enfrentar los problemas y tomar acciones. Así, podemos llegar a la conclusión de que las conversaciones en terapia narrativa crean un contexto para activar las habilidades de creación de significados que se generan en la revisión y reedición de la historia personal.

White y Epston (1990) comienzan proponiendo diferentes conversaciones, entre ellas, la conversación externalizante, la conversación de reautoría, la conversación de re-membresía, la conversación con testigos externos y las preguntas de andamiaje como ejes del proceso de revisión de la historia durante el proceso terapéutico. White (2007) describió esquemas de preguntas, a los que llamó “mapas” de preguntas, para las conversaciones que se emplean durante el proceso de la terapia narrativa.

La terapia narrativa también es un proceso en el que se desconstruyen ideas (White, 1994) contenidas en las historias para encontrar otras concepciones diferentes. Desconstruir implica desarmar nuestra manera de interpretar, puesto que esta se encuentra enmarcada en concepciones lingüísticas en las cuales hay que desentrañar las influencias ocultas en las palabras, y así analizar cuál ha sido el impacto que esa perspectiva ha tenido sobre nuestra forma de ver o de pensar, para tomar una decisión acerca de la posición que preferimos para nuestra vida. Las ideas no son neutras sino que provienen de un contexto social que las mantiene y que crea relaciones de poder mediante esas concepciones. Desconstruir quiere decir hacer visible dichas influencias y evidenciar su efecto sobre la vida y las relaciones que mantenemos. Las razones que la persona tiene para desarrollar las acciones que está llevando a cabo deben hacerse visibles para ella, lo cual implica, por un lado, la revisión de ideas que distorsionan lo posible de hacer, y, por otro, identificar nuevas conexiones en las que se planteen otras explicaciones que relacionen los propósitos y asignaciones de valor acerca de lo que espreciado, para que dichas conclusiones puedan ser utilizadas en la creación de nuevos significados de la experiencia vivida que se vinculen con su identidad preferida, permitiéndole tomar las acciones necesarias para crear una historia alternativa.

Además, un elemento que vuelve única a la terapia narrativa es que se incluye en ella la relación entre psicoterapia y relaciones de poder, el poder a través del conocimiento y de la manera que este poder se centra en el experto, lo cual tiene grandes repercusiones en el proceso terapéutico, como es el de silenciar el

conocimiento local, el conocimiento que la persona tiene de su experiencia vivida pero que puede no haberse organizado en una historia, quedándose solo como lo vivido. Dicho conocimiento puede emerger únicamente al reconectarse en las conversiones de la terapia narrativa, dentro de las cuales el proceso de terapia es descentrando, esto es, poniendo el énfasis en la experiencia vivida de la persona para que en la revisión de su historia emerja lo no relatado y se hagan nuevas conexiones de significado, que le permitan reconectar su vida con lo que valora y llevar a cabo nuevas acciones para articular cambios en su identidad preferida.

Otro elemento importante del método de la terapia narrativa es que incluye a la terapia escrita, en base a cartas terapéuticas, diplomas de reconocimiento, cartas de recopilación de los conocimientos grupales, entre otros medios, que pueden circular por diferentes grupos con problemáticas comunes. El método para escribir una carta terapéutica puede describirse como la manera de continuar la conversación terapéutica externalizante y con una posición descentrada, con el objetivo que se defina previamente, atendiendo a que el lenguaje retome las palabras de la persona directamente, las expresiones que utiliza y su manera de enfocar o plantear algo.

La carta terapéutica se puede elaborar durante la sesión o después de ella y ser enviada dependiendo de su propósito. Michael White (1995), en su artículo “Nuevas consideraciones sobre los documentos terapéuticos”, plantea ejemplos en que, a partir de la conversación externalizante en la que se había identificado la trama de la historia saturada por el problema como “incompetencia”, las intenciones del problema y también la manera en que Nicolás había logrado muchas cosas que hablaban de “competencia”, el plan que elaboraron para vencer al problema, al cual lo llamaron “Escape de Nicolás del mojar la cama”, se pudo resumir en una carta. Este incluía puntos como: “1. Decirme a mí mismo: “no me gusta tener una cama mojada porque me gusta despertar seco”. 2. Darme consejos: “yo sé que tengo que parar, esto me dará más independencia”.

David Epston (2004) plantea un ejemplo de escribir la carta durante la entrevista como parte de la conversación externalizante. Durante esta elaboró con

Sebastián una carta dirigida a Tomás Brolin, jugador de fútbol sueco. Sebastián y Epston estaban uniendo con una metáfora el enfrentar al problema del enojo de un partido de fútbol. Redactaron una carta en la que, usando el juego, Sebastián le consultaba a Tomás cómo lo haría para vencer al cactus del enojo y se la enviaron al jugador.

En la propuesta de tratamiento para jóvenes que han estado en dificultades con la ley por haber hurtado cosas a la familia, Epston y Seymour (2008) han hecho un uso muy especial de las cartas, incorporándolas a las reuniones durante la terapia. Las cartas elaboradas en la sesión son parte de la reunión grupal. El proceso de la elaboración de la carta se ha planteado en Epston y Seymour (2008) como una declaración de propósitos para cambiar la vida y renunciar a hurtar cosas. El proceso descrito es un trabajo grupal / comunitario con adolescentes que han cometido robo. Al mismo tiempo que realiza la entrevista va redactando la carta que el niño o joven para leerá en una reunión comunitaria donde declara su intención de honestidad, dando a conocer el propósito de cambiar su vida. David Epston, de manera creativa, va elaborando la carta conjuntamente con el niño, retomando lo que este le contesta a las preguntas externalizantes y redactando como si él se la estuviera dictando. La carta se va construyendo al realizar la entrevista, en la que se retoma la evaluación y la posición que el joven tiene de los efectos del problema y de sus propósitos para cambiar. Las cartas se realizan con la anuencia de la familia. Con ella se habla de las condiciones y usos que les parezcan convenientes para que les llegue la carta y para que su empleo se adapte a la manera en que la familia decida utilizarla.

Los documentos terapéuticos como los diplomas se elaboran para marcar un logro en las habilidades de vida, con las que el consultante ha conseguido cambiar su historia. White y Epston (1990) mencionan: “Hay prácticas, situadas en el campo de los conocimientos populares alternativos, que tienen la capacidad de redescibir y especificar a las personas de una forma tal que se destacan sus conocimientos especiales y su competencia, así como su lugar en la comunidad”. Los autores incluyen en su libro el presentar diplomas que se emiten al final de

una terapia; en el caso presentado por White (1994), cuando un niño vencía a los monstruos que le producían miedo. En el trabajo de Denborough y Ncazelo Ncube (2007), el diploma se elabora como un testimonio de los logros en las habilidades y conocimientos de vida que el niño o niña ha demostrado más allá de las situaciones de guerra y violencia.

En un ejemplo reciente, Russell (2012) plantea la importancia, dentro del proceso grupal, de poner la recopilación de la manera en la cual combaten el estrés laboral los trabajadores que localizan a familiares de aborígenes australianos que sufrieron la separación de su familia con lo que se llamó “la generación perdida” que los ingleses llevaron a cabo al sacar a niños aborígenes de sus familias, los cuales a la fecha sufren las consecuencias de tal ultraje. Durante las sesiones se anotan las maneras particulares en que cada uno enfrenta o resuelve la tensión laboral y todos los conocimientos identificados se resumen en una carta / documento que se devuelve a los participantes para su lectura como parte del proceso grupal.

La terapia narrativa con niños o niñas y su familia

La terapia narrativa con niños comenzó con las exploraciones de la externalización de los problemas de los niños de Michael White (1989) y David Epston (1989). En su trabajo acerca de destruir los miedos y domar los monstruos, White (1994) plantea como una “descripción interaccional del problema, acompañada de un rito” puede cambiar la interacción familiar que mantiene a los miedos. Al describir la influencia de los miedos, se hace una descripción elaborada de los miedos que hacen sufrir al niño y se alienta a que los dibuje, que imagine qué aspecto tendrían. El dibujo es el primer paso para capturarlos. Se recupera la influencia del miedo en la vida del niño y su familia y la influencia del niño y su familia sobre el miedo, de tal manera que emerjan las maneras en que fueron capaces de oponerse a las invitaciones del miedo y puedan tomar una posición de oponerse a ellos. La descripción del ritual de encerrar a los miedos en una caja y seguir las reglas que impiden a los monstruos a realizar sus prácticas es un gran ejemplo del método que la terapia narrativa con niños puede seguir, y que se ha definido en lo

que posteriormente White (2007a) plantea en su libro llamado *Mapas*. En el mapa de la posición (decisión) 1 y 2 se incluyen diferentes niveles de preguntas: en el Mapa 1: “1. Negociar una experiencia cercana particular y con una definición no estructural del problema, 2. Mapear los efectos del problema en la vida de la persona, 3. Evaluar los efectos de esa influencia del problema en los diferentes dominios de la vida y se toma una decisión de si se quiere conservarlos o no y 4. Justificar esa evaluación”. En el Mapa 2: “1. La caracterización del Acontecimiento Extraordinario, 2. Experiencia de los efectos del Acontecimiento Extraordinario en la vida, 3. Evaluación de los efectos y de la presencia del Acontecimiento Extraordinario en la vida de la persona y 4. La justificación de esa posición”. Al finalizar la terapia se otorga un certificado de cazador y domador de monstruos y diploma de destructor de miedos, con el cual se celebran los cambios en la vida del niño y su familia.

La idea central planteada por White (2007b) establece que, para poder dar significado a la experiencia vivida, se necesita relatarla y organizarla en historias, así “la auto-narrativa de nuestra propia vida es *el marco primario* que hace posible el darle significado a la experiencia vivida”, esto es, el proceso de la auto-narrativa en la cual se organiza la experiencia vivida en historias se convierte en una *habilidad de creación de significados*. La posibilidad de creación de significados también tiene que ver con imaginación, fantasía, simbolismo y metáfora, todo aquello que la enriquezca, de ahí la importancia que el juego tiene para promover otros elementos que generen ideas que se puedan relatar y ser parte de nuevas maneras de entender a la experiencia vivida, la cual es la base para darle forma a las acciones que tomamos y a las ideas de quiénes somos cuando interactuamos en el espacio relacional en el que vivimos.

Retomando la idea de que las conversaciones de terapia narrativa contribuyen al “refortalecimiento y revigorización del lenguaje interno”, como lo plantea de White (2007b), podemos decir que el juego aporta ese mismo enriquecimiento porque favorece el tener nuevas conexiones imaginarias, creativas, metafóricas, mágicas, simbólicas y de creación de historias posibles, en las que se recrean toda clase de

conexiones incluyendo aquellas en que se refleja lo que se valora, los propósitos y los compromisos de vida.

La Terapia narrativa de juego

La terapia narrativa con niños y sus familias incluye las preguntas de las conversaciones planteadas en los mapas (White, 2007a) con las cuales se enriquece la historia, se revigorizan las habilidades de creación de significados al enriquecer la historia con nuevos significados y nuevas conexiones, que llevan a la exploración de lo vivido y no relatado y de otras posibilidades generadas en la metáfora del juego. Se incluyen desde las conversaciones externalizantes, las conversaciones para la recuperación de habilidades y conocimientos (conocimiento local) y el “saber hacer” que tienen los niños y las familias para resolver problemas; la creación de documentos para recuperar la experiencia y las habilidades o para celebrar los logros de vida, también para hacer circular esos conocimientos con otros grupos; y las prácticas de testigos externos para crear desarrollo y enriquecimiento de la historia de conocimientos y habilidades alternativos.

Michael White y Alice Morgan (2006), en su libro *Terapia narrativa con niños y sus familias*, describen ejemplos clínicos en los que se utilizaron los micromapas de las preguntas propuestas por Michael White (2007a). En el libro *Érase una vez... Terapia narrativa con niños y sus familias*, Alice Morgan (1999) compiló múltiples artículos de autores que trabajaban con niños en diferentes escenarios y con distintas problemáticas, en los cuales se puede encontrar aplicaciones de la terapia narrativa. En particular se incluyen los problemas de aprendizaje, escapando los efectos de la violencia, reuniones terapéuticas con madres e hijas, abuso sexual, trabajo con niños cuando un padre muere o trabajando con el molestar y fastidiar en la escuela, entre otras propuestas.

Jennifer Freeman, David Epston y Dean Lobovits (2001) publicaron *Terapia narrativa con niños: aproximación a los conflictos familiares a través del juego*. En esta obra describen su metodología para crear un espacio terapéutico en el cual

una interacción lúdica e incluyente puede oponerse a los problemas, así, “el interés de los niños por estrategias alegres que impliquen juegos, imaginación, fantasía, misterio, magia, simbolismo, metáfora y contar historias... en el interior de los reinos más elípticos de la búsqueda de significados se pueden encontrar tesoros que son fundamentales para la motivación del niño o niña y su capacidad para resolver los problemas”. Los autores han descrito el proceso de la terapia narrativa enfatizando el tipo de preguntas para generar un proceso de externalización en el que se hacen visibles los acontecimientos extraordinarios, que son los momentos en que el niño o niña tiene control sobre el problema y se genera un plan en que se incluye el juego como medio para crear una terapia accesible y lúdica que movilice, a los niños y niñas y sus familias, en la resolución de los problemas.

Freeman *et al.* (1997) destacan los alcances de las conversaciones de externalización en las que, al separar al problema de la identidad del niño o niña, se cambia la relación que se tenía y “En *el espacio* que media entre la persona y el problema suelen crecer *la responsabilidad, la opción y la intervención personal*” para ampliar las opciones y posibilidades en dicha relación y lograr cambios. Además, al incluir a lo lúdico en la conversación de externalización se tiene el efecto de ampliar la sensación de libertad, puesto que, al separar al niño o niña del problema, se cambia su posición y ahora se pueden observar las maniobras que el problema ejecuta para estar presente; al volver al problema como una cosa o un algo se puede recuperar lo que dice o hace y cómo controla e interfiere la vida de quien lo tiene. Ese *espacio* creado en la separación sirve para reflexionar, observar y ensayar en juego ingeniosas formas para capturar al problema y cambiar lo que se hace con este. Aunando esta característica de las conversaciones de externalización al juego, que al ser metafórico implica activar la imaginación, la fantasía, el misterio, el simbolismo y la creación de otras historias posibles, propicia una terapia que se centra en lo que los niños necesitan para imaginar otras posibilidades de solución.

Los autores incluyen durante el proceso de las preguntas de las conversaciones de la terapia narrativa muchas estrategias lúdicas para trabajar con los niños y niñas, como dibujos que hacen patente la externalización al darle forma y figura al problema, series de dibujos para contar las decisiones tomadas durante el proceso terapéutico, historias para capturar la habilidad o conocimiento ganados, documentos para celebrar o marcar un logro y creaciones artísticas para representar al problema o la solución.

En el siguiente diagrama #1, se presentan los dos niveles que se entretajan durante la terapia narrativa de juego: uno es el nivel creado por la metáfora del juego y el otro nivel se crea por las preguntas de las conversaciones de la terapia narrativa. En el nivel del juego (representado por las flechas negras) se generan patrones de fantasía, simbolismo e imaginación creados por *la metáfora* de la trama del juego, en la que, a su vez, se van narrando cambios del juego relacionados con la metáfora, los que generan otras posibles versiones de lo que pudiera ocurrir, junto a otras alternativas de solución. El juego no es solo una metáfora de la historia del problema, sino también de las posibles soluciones. La metáfora substituye a la realidad con una historia paralela que deja suficiente espacio para imaginar otras alternativas posibles. Así, al jugar se activan en la metáfora muchos canales perceptuales e imaginarios que en el contenido recuperan las emociones, las imágenes, las ideas, los recuerdos y la creatividad que se ponen a la disposición de la nueva historia.

El juego, al ser una metáfora de la experiencia vivida, está menos constreñido por la lógica y moviliza al que escucha / juega a descifrar, desentrañar y entender posibles significados nuevos utilizando experiencias previas o no relatadas, recuerdos, razonamientos imaginarios y la creatividad, haciendo conexiones en la autonarrativa y estimulando su lenguaje interno. La metáfora ofrece solo implicaciones que son completadas por el que juega y se llenan en un interjuego entre lo posible y la creatividad en lo imaginario, lo que lleva a ensayar otras maneras posibles de actuar.

metáfora

ntasía,
nbolismo,
aginación

Conversaciones de la TN: la historia
Historia alternativa
Al mismo tiempo, como en el proceso de jugar se incluyen las preguntas de las conversaciones de la terapia narrativa, estas van generando un desarrollo rico de la historia en la que se mezclan la trama del juego y la experiencia vivida de tal manera que "revigorizan" los descubrimientos, la autonarrativa y la posibilidad de creación de nuevas conexiones y nuevos significados (ver Figura 1).

sarrollo rico de la
toria: conexiones
vas de la
eriencia no relatada

Conexiones nuevas de
significado

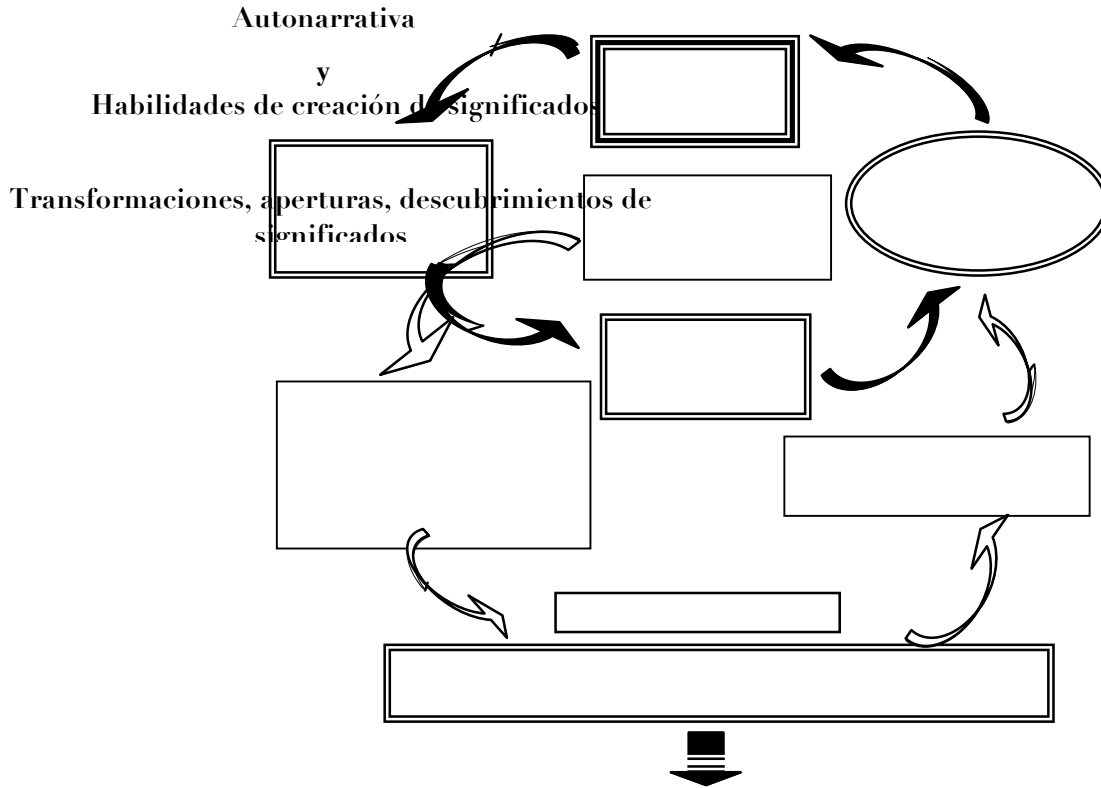


Figura 1: Esquema de los dos niveles: la metáfora del juego y las conversaciones.

Elaboración propia

Además, el juego no lleva un camino predeterminado, las respuestas a las conversaciones de la terapia narrativa van creando los escenarios en los que se exploran otras conexiones y la posible toma de decisión o posición con respecto a lo que se desea en la vida y lo que se piensa acerca de los efectos del problema y a lo que se le da valor, de tal modo que la información que emana se va uniendo

para crear acciones simbólicas, como el encerrar al miedo en una caja (White, 1994), que crean nuevas conexiones de significado y la posibilidad de contemplar otras respuestas que se ensayan para crear significados alternativos al cambiar la vida.

Procesos en la Terapia narrativa de juego

En la terapia narrativa lo fundamental es el proceso de revisión de la historia, su enriquecimiento a partir de las nuevas conexiones que se establecen desde la revisión de los efectos del problema y la decisión que se toma, o la posición de no aceptación de la continuación de los efectos de problema para lograr cambiarlo descubriendo las maneras posibles de hacerlo e ir generando una historia alternativa. La puntualización anterior se hace necesaria puesto que la utilización mecánica de algún procedimiento de juego llevaría a degradar el proceso mismo de la terapia narrativa que produce el cambio, así, cabe enfatizar que no es el juego lo central, sino la experiencia vivida por el niño o niña y su familia y la manera en la cual pueden reconocer el camino para cambiar lo que no desean en sus vidas. El juego promueve y genera creatividad y la posibilidad de crear o imaginar soluciones posibles.

Los procesos de juego planteado en los ejercicios que se proponen a continuación, están diseñados como parte del proceso de la terapia narrativa con niños o niñas. Dichas intervenciones son una manera de maximizar el desarrollo del proceso, puesto que el lenguaje y la estructura del juego viabilizan la imaginación y una vivacidad en la interacción que permite que se contemplen muchas otras alternativas de la experiencia vivida, incluyendo lo que tal vez no sería posible en la realidad pero que, al tener el mismo contenido en el significado, nos permite encontrar soluciones posibles para el problema.

El juego que se escoge depende de lo que el niño o niña prefiera. Siempre será solo la metáfora que impulsa la creatividad y el descubrimiento y permite que las conversaciones de la terapia narrativa sean fructíferas en la generación de

nuevas conexiones entre experiencias vividas y sus significados, lo que permite el movimiento para crear historias alternativas:

Ejercicios de terapia narrativa de juego

1. Creando historias con plastilina.
2. Creando una vasija de luz.
3. Dibujando caricaturas de una historia.
4. Contando cuentos de cambio.
5. Contando historias para respirar, imaginar y relajarse.

1. Creando historias con plastilina: encontrando habilidades y conocimientos en tiempo difíciles

Descripción: se comienza desprendiendo de la conversación inicial un tema que guía la trama de la historia a crear. Al seleccionar el nombre de la aventura se está creando una metáfora del problema que enfrenta, al mismo tiempo que crea, una oportunidad para identificar las maneras de abordar los peligros y retos que ese viaje imaginario origina y la manera en que pueden ser enfrentados por los personajes, lo cual hace visible sus habilidades y conocimientos.

Materiales: un cartón cuadrado, grueso y plastilina de diferentes colores.

Proceso y preguntas: una vez seleccionado el nombre y los personajes que participarán en la aventura, se proporcionan los materiales (cartón, plastilina de diferentes colores). Para seleccionar el nombre pueden darse opciones y escoger la que mejor recoja el dilema que plantea el problema y que al niño o niña le guste, por ejemplo: “Navegando en aguas tormentosas”, “Cruzando el bosque en medio de la tormenta”, “Capturando dragones”.

Para comenzar el viaje se preguntan por las cosas necesarias para realizarlo: bote, redes, salvavidas, herramientas, y se va haciendo en plastilina lo mencionado, por ejemplo, el agua, el barco. Además, se hacen preguntas

respecto a los personajes que participarán, por ejemplo: en “Navegando en aguas tormentosas” preguntaríamos: ¿quiénes van a la aventura?, ¿cuáles son sus nombres?, ¿qué hacen en el bote? Luego se comienza a platicar y preguntar por la aventura que van a emprender: ¿qué clase de peligro enfrentan los marineros? Y al mismo tiempo que se contesta (por ejemplo “una ola grande” o “un monstruo del mar profundo”) se van haciendo en la plastilina y se va preguntando por las habilidades que se necesitan para enfrentar a esos monstruos y esos peligros: ¿cómo hacen los marineros para manejar ese peligro?, ¿qué hicieron, capturaron al monstruo?, ¿qué crees que harían los marineros? Se agregan preguntas como: ¿me podrías contar una historia de cómo lo hiciste para enfrentar algo asustador que hayas encontrado?

Los temas de las preguntas posibles de introducir en la historia son, entre otros:

- ¿Qué crees que sabían los marineros de sí mismos que les permitió dominar el miedo?
- ¿Dónde aprendieron esa habilidad? ¿Qué diferencia les ha hecho tener esa habilidad? ¿Por qué es importante reconocer que tienes esa habilidad?

La historia continúa con preguntas acerca de los peligros y la manera de enfrentarlos, siempre enfatizando las habilidades que ellos proponen, aun si estas son imaginarias. Las preguntas emanan de los mapas de la terapia narrativa adaptadas a la aventura imaginaria. Una vez que la aventura llega a su fin, se felicita a los marineros y al niño o niña por todo su esfuerzo y creatividad.

Documentos: una fotografía puede marcar los logros de construir esa aventura o el crear un documento narrando la experiencia, describiendo las soluciones y habilidades necesarias, que se le entrega al final como reconocimiento.

2. Creando una vasija de luz.

Descripción: cuando viene a terapia un niño o niña que se siente abrumado por muchos problemas sin saber cómo enfrentarlos, crear una vasija es la metáfora

indicada. Para comenzar la creación de la "vasija de la esperanza o de luz" se cuenta una historia acerca de que todos nacemos con una luz que brilla en nosotros que se va tapando con los problemas. Al terminar se modela una vasija con plastilina, con un pequeño agujero en el fondo para dejar pasar la luz.

Materiales: plastilina de diferentes colores, un cuadrado de cartón.

Proceso y preguntas: se llena la vasija con piedritas que representan a los problemas, hechas de plastilina negra o café o del color de los problemas, que se van colocando en la vasija nombrando lo que problema hace: ¿qué nombre le daría?, ¿cómo es un problema en la vida del niño?, ¿cómo se presenta? Y se cuentan historias acerca de cómo interrumpe su vida. Se va llenando la vasija hasta que no pasa luz. Una vez nombrados los problemas y creadas las piedritas, el segundo paso se anuncia: ¡la hora de vaciar la vasija llegó! Se pone entre las manos y se piensa en los momentos en que uno se ha librado de los problemas, para sentir la voluntad de no tenerlos más en la vida. Se da la vuelta de un tirón y se sacan las piedritas-problemas que interrumpen la vida. La luz regresa pasando por el hoyito. Ahora cada una de las piedritas se transforma en flores, animales o algo que le guste al niño o niña. Mientras se crean las figuras se cuentan historias de alguna vez en que se ha podido evitar alguno de los problemas, ¿Me podrías contar algo sobre algún momento en que descubriste que podías ignorar el problema? Cuéntame cómo has podido hacerle travesuras al problema en vez de que este te las haga a ti. Con las preguntas de las conversaciones externalizantes emergen las maneras de oponerse a los problemas y lo que puede ayudar a cambiar las rocas-problemas para que no se presenten. Las narraciones de las experiencias enriquecen la conversación acerca de las habilidades utilizadas, aunque estas sean imaginarias o no sean exactas, y se va creando un camino para la formación de significados acerca de ser capaz de transformar a los problemas. Se identifican y se nombran las habilidades conectándolas con los deseos y esperanzas para que en su vida se abra un camino alternativo. Y al final la luz está ahí, en el jardín con los animales y las flores.

Documentos: la información mencionada por los niños para responder a los problemas se recoge para crear una carta o poema que se le entrega al finalizar.

3. Dibujando caricaturas de una historia

Descripción: cuando a los niños o niñas les gusta dibujar, los dibujos pueden ser una manera de crear una narración visual en la que la historia, saturada por el problema, se encuentra con descubrimientos alternativos al dibujarla en caricaturas. La trama recupera la experiencia con el problema y los conocimientos alternativos que se van generando con las preguntas de las conversaciones de la terapia narrativa, descritas en los mapas 1, 2, y de reautoría (White, 2007a), de tal manera que se vayan creando nuevas conexiones con los acontecimientos extraordinarios y las habilidades, generando significados alternativos y acciones que permitan cambiar la relación con el problema.

Materiales: hoja de papel doblada en nueve cuadritos, lápices de colores.

Proceso y preguntas: en una hoja de papel dividida en nueve cuadros, cada cuadro representará una parte de la historia a ser reconstruida con las preguntas de las conversaciones de la terapia narrativa de los mapas propuestos por White (2007a). En cada cuadro se hace un dibujo acerca de las diferentes partes de la historia:

- Dibujando los efectos que el problema tiene sobre la vida del niño o niña.
- Dibujando al problema y nombrándolo con sus características.
- Dibujando acontecimientos extraordinarios: influencia del niño o niña sobre el problema.
- Dibujando las maneras en que el problema se resiste a ser cambiado o eliminado.
- Dibujando las habilidades o conocimientos que el niño o niña identifica: lo ausente pero implícito.

- Dibujando cómo el problema continúa creando otros problemas en la vida del niño o niña.
- Dibujando las habilidades y conocimientos que han funcionado imaginariamente para cambiar al problema.
- Dibujando las habilidades para “capturar”, “ignorar” o “borrar el control” del problema.
- Dibujando las líneas de la identidad alternativa: nuevos descubrimientos, planes de acción, historia alternativa, acciones futuras.

El proceso comienza al hacer preguntas externalizantes y de los micromapas propuestos por White (2007a) acerca de los efectos que el problema está teniendo sobre la vida del niño o niña y de cada uno de los cuadros de la caricatura, propuestos en el siguiente esquema. Además, se le pide que dibuje o cree imágenes de las respuestas.

A continuación se incluyen el orden de los cuadros a llenar para hacer la caricatura y sugerencias de preguntas que pueden hacerse durante el proceso (ver Cuadro 1).

Cuadro 1: Presentación de los cuadros a dibujar para la caricatura y las preguntas externalizantes		
Dibujando los efectos que el problema tiene en la vida del niño o niña: ¿Dónde aparece el problema? ¿Cómo interfiere con tu vida? ¿Qué te roba el problema cuando aparece?	Dibujando al problema: Nombrándolo con sus características: ¿Qué forma tendría? ¿Cómo se vería el problema?	Dibujando acontecimientos extraordinarios: Influencia del niño o niña sobre el problema. ¿Puedes mencionar algún momento en el que el problema quería molestarte y no lo dejaste?

<p>Dibujando cómo el problema se resiste a ser cambiado o eliminado: ¿Cómo le hace el problema para no dejarte de molestar? ¿Cómo logra el problema no dejarte en paz y no salirse de tu vida?</p>	<p>Dibujando los conocimientos y las habilidades del niño niña y lo ausente pero implícito: ¿Qué diferencia hace el saber que tú puedes sacar al problema de tu vida? ¿Por qué saber eso es importante para ti?</p>	<p>Dibujando cómo el problema continúa creando otros problemas en la vida del niño o niña: ¿Cómo encuentra el problema formas nuevas de interferir con tu vida?</p>
<p>Dibujando los conocimientos y las habilidades del niño o niña que han funcionado: ¿Qué has descubierto que es una buena trampa para el problema?</p>	<p>Dibujando las respuestas posibles para “capturar”, “ignorar” o “borrar el control” del problema: ¿Cómo has logrado que el problema no aparezca? ¿Qué has hecho que te ha funcionado?</p>	<p>Dibujando las líneas de identidad alternativas: Planes de acción, historia alternativa y el futuro: ahora que puedes imaginar tu vida sin el problema, ¿me podrías contar acerca de un sueño o esperanza que tienes para ti?</p>

- ¿Dónde aparece el problema más frecuentemente?
- ¿Cómo interfiere con tu vida?
- ¿Qué es lo que más te molesta que arruine de tu vida?
- ¿Qué te roba el problema cuando se hace presente en tu vida?
- ¿Qué nombre le darías a este problema?
- Si pudieras imaginar una forma para el problema, ¿qué forma tendría?
¿Cómo se vería el problema?
- ¿Qué está pasando en tu vida cuando el problema aparece?
- ¿Cómo lo hace el problema para echarte a perder la vida? ¿Qué trucos te pone para fastidiarte?

- ¿Te puedes imaginar qué es lo que este problema quiere cuando interfiere con tu vida? ¿Qué intenciones crees que tiene?
- ¿Qué cosas te dice el problema cuando quiere darte miedo?
- Cuando el problema está presente, ¿qué cosas no te deja hacer?
- ¿Qué es lo que más te molesta acerca de este problema?
- ¿Me podrías contar una historia de algún momento en el que el problema quería molestarte y no lo dejaste?
- ¿Qué has hecho las veces que has podido evitar que el problema aparezca?
- ¿Qué has descubierto que es una buena trampa para el problema?
- ¿Cómo lo hace el problema para no dejarte de molestar?
- ¿Cómo logra el problema no dejarte en paz y no salirse de tu vida?
- ¿Me podrías contar una historia acerca de cómo encuentra el problema formas nuevas de interferir con tu vida?
- ¿Qué te dice el problema que hace que le creas?
- ¿Qué cosas hace el problema cuando aparece que no te permite hacer las cosas que quieres?
- ¿Qué es lo más insoportable de tener ese problema?
- ¿Me podrías contar una historia de alguna vez en que te ingeniaste para no dejar que el problema te molestara? ¿Cómo le hiciste?
- ¿Cómo has logrado que el problema no aparezca? ¿Qué has hecho que te ha funcionado?

- ¿Qué trucos inventa el problema para convencerte de que se va a quedar en tu vida?
- ¿Qué diferencia hace el saber que tú puedes sacar al problema de tu vida?
- ¿Por qué saber eso es importante para ti?
- ¿Cómo se relaciona eso que tú haces (habilidades o conocimientos) con lo que más te interesa o a lo que le das valor?
- Ahora que puedes imaginar tu vida sin el problema, ¿me podrías contar acerca de un sueño o esperanza que tienes para tu vida?
- ¿Quién se pondría muy contento y a quién le gustarían las cosas que has hecho para cambiar tu vida?
- ¿Me podrías contar una historia acerca de cómo esta relación te apoyó para el descubrimiento de lo que querías hacer en tu vida?
- Ahora que has reconocido las cosas que has hecho y las habilidades que tienes y que te han funcionado, ¿cuál sería el siguiente paso?
- ¿Podrías dibujar algo que te recuerde lo que has logrado y esas habilidades?

Documentos: terminado el proceso de la terapia se entrega un certificado en el que se reconocen todos los esfuerzos realizados para cambiar su vida y las habilidades y conocimientos empleados para librarse del problema.

4. Contando cuentos de cambio

Descripción: la creación de cuentos terapéuticos se centra en el uso de una metáfora en la cual se crean varios niveles de comunicación, uno acerca de la historia y la trama, otro sobre los posibles significados que emanan de las conexiones en la imaginación, la fantasía, símbolos, imágenes, sensaciones, formas, sonidos y colores. Al contar la metáfora se hace contacto con lo que es

relevante para el que juega, y se inicia una búsqueda de significados importantes y de nuevas conexiones, que permite que se conecten aquellos aspectos para generar ideas, cambiar o descubrir nuevas formas de ver, sentir o pensar el problema y así promover la búsqueda de alternativas.

En la terapia narrativa se ha planteado el realizar poemas terapéuticos (Speedy, 2005), los cuales son creados durante la sesión y recopilados por el terapeuta a partir de la historia y las palabras planteadas por el o la consultante. La autora menciona que la creación de los poemas terapéuticos ha influido en su manera de escuchar en las conversaciones terapéuticas, su manera de tomar notas y sus preguntas. Speedy considera que “el lenguaje poético habla de aquello que no está fijo o es conocido y que eso que se *mueve o se escapa* y parece desafiar los límites del lenguaje en la práctica poética de la escritura de los documentos terapéuticos” (2005: página).

Según Diana Rico, “el cuento terapéutico es una forma de engrosar la historia alternativa. No es necesario ser escritor o poeta para escribir un cuento. Lo importante es conectarse con la historia de la familia o de la persona que consulta y dejarse llevar... es una coconstrucción de una nueva historia que abre nuevos caminos, que proporciona a las personas pretextos para crecer y cambiar” (2012: página).

Speedy (2000) plantea el retomar las palabras clave del consultante para elaborar un poema que se centre la experiencia de descubrimientos. En la presente propuesta el cuento planteado se escribe incluyendo una metáfora que se deriva desde los conocimientos y descubrimientos del niño o niña, retomando sus palabras y sus metáforas, de tal modo que se incluyan sus propios descubrimientos y la historia se centre en su experiencia; el terapeuta no es el autor, es el escribano que resume e integra, para ser coherente con el planteamiento de la terapia descentrada (White, 1997).

El cuento terapéutico debe: 1) incluir las palabras del niño o niña; 2) ser interactivo, creándose durante la sesión; 3) contar con personajes y protagonistas

escogidos por el niño o niña; 4) tener una trama y personajes que plantean dilemas parecidos a los creados por el problema; 5) seleccionar una metáfora que presente nuevas aperturas, nuevas perspectivas de cambio y crecimiento; 6) incluir dibujos si al niño o niña le gusta dibujar.

Materiales: hojas para escribir o dibujar.

Proceso y preguntas: durante la primera entrevista, utilizando los miromapas de las conversaciones se anotan las palabras que sintetizan metas, sueños y acontecimientos extraordinarios, para ser incluidos en los diálogos que el personaje central dice. El cuento comienza preguntando: ¿podemos contar un cuento?, o diciendo: “esta historia merece un cuento, ¿lo contamos?”. Entonces decimos: “Había una vez un_____ (personaje)”. Se prosigue preguntando: “¿Quiénes van a participar en el cuento?”. Se nombra a los personajes y se sigue preguntando: “que vivían en_____ ¿Dónde crees que viven?”. Así se cuenta una historia con esos personajes en cuyo diálogo se ocupan las palabras recolectadas en la entrevista.

Si el problema es tener miedo a algo, la metáfora que se va a contar tiene que relacionarse con algo que vaya más allá del miedo. Lo importante del proceso es que sea el niño o niña el que proponga lo que el personaje podría hacer cuando enfrenta el dilema de tener miedo. Las alternativas que se proponen no tienen que ser reales, pueden ser imaginarias, como se hizo en el caso de White de encerrar en una caja a los miedos nocturnos.

El siguiente es un ejemplo de cómo seguir un proceso interactivo al crear un cuento creado con una niña que tenía miedo de ir a la escuela primaria:

P: Había una vez un... ¿Qué animalito quieres incluir?

R: ¡Un gusanito!

P: ¿Cómo se llamaría?

R: Merlín.

P: Merlín tenía mucho miedo de entrar en el capullo en donde cambiaría de forma, sentía ganas de llorar, mucha pena, sudaba y temblaba. Estando en... ¿Dónde vive?

R: Una planta verde.

P: Encontró a una mariposa que movía sus grandes alas. Ella le preguntó: “¿Quieres que te cuente la historia de cómo crecieron mis alas?”.

R: Sí.

P: Dijo la mariposa: “Pues un día que ya había crecido, comencé a tejer una casa nueva, redonda llamada capullo, en donde me dormiría y utilizaría toda lo que mi cuerpo ya sabía para ir cambiando y creciendo”. ¿Cómo te imaginas que es esa casa por dentro?

R: Como una cama.

P: Sí —respondió la mariposa y preguntó—: “¿Te acuerdas cuándo comenzaste a ir a la escuela y dejase tu casa? ¿Cómo le hiciste para no llevarte al miedo a la escuela?”.

R: ¡Tenía ganas de ir a jugar!

P: ¿Y encontraste muchas cosas nuevas?

R: Sí...

La historia prosigue y la mariposa sigue nombrando los descubrimientos de tener alas y volar, al mismo tiempo que se incluyen los descubrimientos que el niño ha tenido en la escuela. Al finalizar se pueden dibujar las imágenes de “Merlín”, del capullo y de la mariposa, con una conclusión planteada por el niño o niña: ¡Merlín logró volar!

Documentos: el cuento se escribe, para entregárselo al niño o niña y así él o ella puede leerlo en casa. Además, al finalizar se entrega un diploma, dependiendo del

problema tratado, para celebrar los logros alcanzados para cambiar la vida y deshacerse del problema.

6. Contando historias para respirar, imaginar y relajarse

Descripción: una intervención propuesta por David Denborough y Ncazelo Cnube (2007) y Denborough (2008), en su trabajo con el “Árbol de la vida” con niños que han sufrido los efectos traumáticos de la guerra, propone en su parte final la recuperación del conocimiento local, esto es, los conocimientos y habilidades para ir más allá del trauma que los niños y niñas tienen para enfrentar “las tormentas de la vida”.

Denborough y White (2006), trabajando en la recuperación de habilidades y conocimientos en tiempos difíciles, realizan una entrevista en díadas en la que se proponen tres preguntas para la persona entrevistada: 1. Describe algo que te sostenga durante tiempos difíciles (valor, creencia, conocimiento particular, herramienta); 2. Comparte una historia de un momento en que este (valor, creencia, conocimiento particular, herramienta) haya hecho una diferencia, para ti u otros; 3. ¿Me podrías contar la historia de este valor, creencia o conocimiento?, ¿de quién lo aprendiste?, ¿con quién?, ¿cómo?; y 4. ¿Está vinculado de alguna forma con algún grupo, familia, comunidad o tradición?

Los efectos corporales del miedo y la angustia acompañan muchas situaciones difíciles que los niños y niñas enfrentan, y es posible recuperar y conocer las acciones que se están poniendo en práctica para enfrentarlos o reducirlos. Así se pueden recolectar las maneras en que se ha enfrentado al miedo en tiempos difíciles y ese hecho cambia sus manifestaciones en el cuerpo, para luego crear una historia de un *viaje imaginario* en el que se utilizan y afianzan esas habilidades.

El aprendizaje de estrategias corporales también es necesario para hacer más fuerte la historia de habilidades y conocimientos que respondan al trauma.

Materiales: colchoneta para recostarse e historia para ser leída.

Proceso y preguntas: después de la entrevista de recuperación de habilidades y conocimientos usados en tiempos difíciles (Denborough y White, 2006) y para controlar o disminuir los efectos corporales, se hace un listado de lo que al niño o niña le permite calmarse y tranquilizar su cuerpo. Se identifica *una palabra* que se relacione con estar tranquilo y se crea una historia con sus habilidades e imágenes en el contexto que le guste. En el presente ejemplo, el personaje es una tortuguita que está navegando en el mar:

La tortuguita

Mientras estás ahí... *cómodamente imaginando...* voy a contarte la historia de una tortuguita... una tortuguita que estaba en el lugar que más le gusta estar... Pensando en esa tortuguita e imaginando el lugar en donde está... puedes sentir mientras la imaginas... tal vez en el agua, tal vez reposando en una roca... Al mismo tiempo puedes sentir las sensaciones agradables de relajación que van llegando a tu cuerpo, con cada respiración... *cómodamente, mientras continúas escuchando esta historia.*

A esa tortuguita le gustaba nadar, salir a tomar el sol o comer las hierbitas que estaban en el agua, y mientras continúas imaginando al estar escuchando, *puedes sentir cómo llegan a tu cuerpo esas sensaciones agradables de relajación... de calorcito saludable.*

La tortuguita vivía en un estanque en el que había cosas que podían asustarle o ponerle nerviosa. Esa tortuguita... puedes ir imaginando su caparazón, tal vez verde claro, tal vez cafecito, *sabía que además de ese hermoso caparazón que la protegía tenía un recurso muy especial...* sabía que cuando se encontraba con algo asustador, algo que le podría producir nervios o hacer que latiera su corazón rápido o le sudaran las manos, diciendo *C A L M A* y *respirando profundamente, C A L M A..., respirando profundamente...*, tomando una gran respiración que llenara todo su pecho, su respiración traía con cada inspiración ese aire que pasaba por la nariz, por la tráquea hacia los pulmones, llevando todo lo que necesitaba, haciendo que *todas las sensaciones de relajación llegaran a su cuerpo, saludablemente... disfrutando las sensaciones de relajación... de calorcito o cosquilleo, saludablemente.*

C A L M A... respirando e imaginando un lugar muy tranquilo, en donde está *sintiéndose como se quiere sentir...* y así, respirando *saludablemente*, dejando que todas las

sensaciones de relajación pasen de una parte de su cuerpo a la otra, la tortuguita nadaba y observaba el color del agua, *cómodamente*, nadaba jugueteando con las plantas y con los peces, *calmadamente...* sintiendo cómo su respiración traía *saludablemente las sensaciones de bienestar que necesitaba...*

Así la tortuguita jugaba con sus amigos... *cómodamente*, nadaba en el agua sintiendo las *sensaciones de tranquilidad* y se asoleaba sintiendo el calorcito del sol en su cuerpo... *saludablemente*. Desde ahí, tal vez puedes darte cuenta de las sensaciones agradables que tú también tienes en tu cuerpo, *sensaciones de tranquilidad...* de cómo están ahí y es fácil disfrutarlas... *cómodamente... saludablemente*. ¿Las puedes imaginar, verdad?

Y ahora, desde aquí, en el lugar en donde estás recordando todas estas cosas útiles y saludables para ti, puedes sentir cómo el aire entra y sale por tu nariz, puedes sentir la posición de tu cuerpo, puedes recordar el lugar en donde estás y quién eres... y cuando estés lista o listo, con una respiración profunda puedes abrir los ojos.

En subsecuentes visitas se hace un recuento de cómo la práctica de su cuento ha tenido efectos sobre su cuerpo y la tranquilidad experimentada.

Documentos: al finalizar se le entrega su historia para que la lea y se relaje en casa, y se crea un diploma para celebrar haber sacado al miedo del cuerpo y recuperado la calma.

REFERENCIAS

Bruner, J. (1986). *Actual minds, possible worlds*. Cambridge, MA, USA: Harvard University Press.

Denborough, D. & Ncazelo, C. (2007). *The Team of Life* (video). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Denborough, D. (2008). The Team of Life. En David Denborough *Collective Narrative Practice, pág .71*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Denborough, D. & White, C. (2006). *Recuperación de habilidades y conocimientos usados en tiempos difíciles*. Ejercicio del Curso Internacional de la Terapia Narrativa del Dulwich Centre Adelaide, Australia, en Oaxaca, México.

Epston, D. (1994). *Obras escogidas*. Barcelona: Gedisa.

- Epston, D. (1998). *"Catching up" with David Epston: A collection of narrative practice-based papers published between 1991 & 1996*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Epston, D. (2004). From empathy to ethnography: The origin of therapeutic co-research. *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 2, 31. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publication.
- Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Epston, D. & Seymour, F. (2008). Community Approches-real and virtual- to stealing. En D. Epston, *Down Under and Up Over: Travels with Narrative Therapy*, pág.139. Warrington, UK: Association of Family Therapy.
- Freeman, J., Epston, D. & Lobovits, D. (2001). *Terapia narrativa con niños: aproximación a los conflictos familiares a través del juego*. Barcelona: Paidós.
- Morgan, A. (2000). *What is Narrative therapy? An easy to read introduction*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publication.
- Morgan, A. (2006). *Once upon a Time...Narrative Therapy with Children and their families*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Rico Norman, D. (2012). Terapia narrativa y cuentos terapéuticos. *Procesos Psicológicos y Sociales*, 8. En: <http://www.uv.mx/psicologia/revista-electronica-procesos-psicologicos-y-sociales/articulos-publicados-vol-8-ano-2012/>
- Russell, S. (2012). La supervisión en la terapia Narrativa. Ponencia presentada en el Taller de Supervisión en Terapia Narrativa, Ciudad de México, Junio 9, 2012.
- Speedy, J. (2005). Using therapeutic documents in narrative therapy. *British Journal of Guidance & Counselling*, 33, 283-298.
- White, M. & Epston, D. (1990). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.
- White, M. (1994). Deconstrucción y terapia. En M. White, *Guías para una terapia familiar sistémica (pp.19)*. Barcelona: Gedisa.
- White, M. (1995). Therapeutic documents revisited. En M. White, *Re-authoring Lives: essays and interviews. Collective documentation (pp.199)*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- White, M. (1997). The ethics of collaboration and de-centered practice. En M, White, *Narratives of Therapist' lives. Part III (pp.193)*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (1998). Notes on externalizing problems. En C. White y D. Denborough (Eds.), *Introducing Narrative Therapy: a collection of practice-based papers writings* (pp.219). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. & Morgan, A. (2006). *Narrative Therapy with Children and their families*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.