



## INNOVACIONES EN TERAPIA NARRATIVA CON EL ÁRBOL DE LA VIDA: INTERVENCIÓN CON JÓVENES QUE SE CORTAN LA PIEL

Marta Campillo R  
martacam2000@yahoo.com.mx  
Esteban Villegas Velázquez

### RESUMEN

En el presente trabajo tiene un doble propósito, primero el describir los conceptos fundamentales del modelo terapéutico en los que se basa la intervención del Árbol de la vida, originalmente fue creada por Ncazelo Ncube en REPPSI en África y David Denborough del Dulwich Centre, Australia (2007, 2014) para el trabajo de niños y niñas que habían sufrido abuso y el trauma de la guerra, utilizada en el presente taller. Además se describen las innovaciones a la metodología original, a la cual se le han adicionado dos intervenciones: la externalización grupal, adaptada de la propuesta original de David Epston (1996) y Shona Russell (2005) y además, un ejercicio basado en las preguntas de mapa de “lo ausente pero implícito” (Campillo, 2012). Se incluye el proceso metodológico de la intervención del taller “el árbol de la vida” basado en la Terapia Narrativa realizado con adolescentes que se cortan la piel en el cual se utilizaron los cambios en el proceso metodológico. El presente taller se realizó con estudiantes canalizados por sus docentes debido a conductas de rasgado o que se cortan la piel mediante el uso de objetos punzocortantes (Villegas, E., 2013). Aquí se enfatiza la recuperación de conocimiento local en las habilidades y conocimientos de vida y el reconocimiento y cuidado del cuerpo en adolescentes. Se incluye la reflexión final sobre los resultados de las intervenciones utilizadas.

**Palabras clave:** Terapia Narrativa, Externalización grupal, ausente pero implícito, intervenciones en cortarse la piel

### ABSTRACT

The present paper has a double purpose, first to describe the main narrative therapy concepts in which the tree of life intervention is based, created originally by Ncazelo Ncube from REPPSI in Africa and David Denborough from the Dulwich Centre, Australia (2007, 2014) too work with children that have suffered sexual abuse and trauma cause by war, and has been used in the present paper. Also two innovative interventions to the original procedure are described: the group externalization, derived from David Epston's (1996) original intervention and from Shona Russell (2005). Secondly an exercise based on the questions of the "absent but implicit map" (Campillo, 2012). The processes of the "tree of life" workshop based on Narrative Therapy done with adolescents that cut their skin is described, during which the proposed innovations to the methodological process were used. The workshop was done with secondary school students which were referred to by their counselors due to skin cutting done with razors or blades (Villegas, E., 2013). During the workshop local knowledge is recuperated contained within the skills and life's knowledge so the adolescents can recognize their way to care for their body. Final conclusions about the intervention are included.

**Key words:** Narrative Therapy, group Externalization, absent but implicit, interventions in skin cutting.

## **EL PROCESO DELA TERAPIA NARRATIVA**

Comenzaré describiendo algunos conceptos fundamentales que permiten crear un panorama del modelo teórico de la terapia narrativa. En el modelo de la terapia narrativa se trabaja con la historia, puesto que el relato organiza la experiencia vivida para darle sentido. Sin experiencia no hay historia y, para que esa experiencia nos sea comprensible hay que relatarla. Sin ese marco creado al relatar, desde el cual se organiza lo que vivimos no se podría crear un significado. Así, la historia es una unidad de significado.

No toda la experiencia se relata, hay un mecanismo de selección de la experiencia vivida (Bateson, 1972). Esto es, el proceso mismo de relatar y de organizar la experiencia hace que la organicemos y la seleccionemos de acuerdo a nuestra cultura personal, a los significados de aquello a lo que le damos valor. White (1998, Pág. 226) basándose en Turner, V. y Bruner, E. (1986) propone que: "...8. La historia personal o auto-narrativa es la que determina la forma de la expresión de aspectos particulares de la experiencia vivida." Esto es, cuando se organiza la experiencia y se crea una historia, esta organización compone una auto-narrativa, da forma a la expresión de la experiencia o del accionar de acuerdo con ésta. Si ante una experiencia trágica, sólo se relata lo que se consideró negativo, eso dará

forma a la expresión emocional de miedo o desconcierto. La organización que se le da a la experiencia, en la cual se crea una historia, la cual influye en la visión que tenemos de nosotros mismos y en la manera en la que expresamos y actuamos en relación con eso. La interacción que se crea con cada relación, también influye en la interpretación que hacemos de la expresión o accionar de la otra persona, en la conversación hay una interpretación del performance/accionar o de lo que hacen las personas involucradas. Vemos a las otras personas y hacemos una lectura, de acuerdo a como son o están en la relación.

Las conversaciones son transformativas cuando generan significados, esto es, cuando estamos en una relación en las que se contrastan ideas, puntos de vista y a partir de esa interacción tenemos una imagen de lo que somos, o llegamos a conclusiones acerca de nosotros y de lo que nos es relevante, estamos tomando una posición propia que tiene un significado especial para nuestra vida. El conocimiento acerca de la vida, de lo que somos, de lo que nos es importante que se genera en la interacción, no es lo que cada uno plantea o dice de manera individual sino que es el vínculo interactivo lo que es transformativo, esto es, la interacción.

Al entablar una conversación o una relación con alguien, estamos teniendo una interacción, en la cual se genera conocimiento a través de la manera en que se interactúa y el lenguaje que se emplea, los mismos son sustanciales para que se viabilice el proceso que se da entre las personas que interactúan/conversan, esto es, la vida se va constituyendo en el proceso de interpretación de la experiencia, y a las conclusiones a las que llegamos cuando relatamos lo vivido; es de acuerdo a esas historias que actuamos de acuerdo a lo que consideramos nuestro proyecto de identidad, llegaremos a conclusiones favorables acerca de nosotros mismos o, por el contrario, a conclusiones negativas si se llegan a inferencias negativas que disminuyen las ideas posibles de lo que podemos ser o de nuestras posibilidades.

Cuando una persona viene a terapia, son las preguntas de las conversaciones de la terapia narrativa las que van desarrollando la experiencia vivida y también la experiencia no relatada. Bruner (1986) propone 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 la conversación externalizante, al recuperarse la historia de la persona, se haga emerger la parte no relatada para encontrar nuevas conexiones y reflexiones. White (1989, 1994) retoma la propuesta de Bruner, siendo el trabajo terapéutico con el método la re-edición de la historia de la persona para generar nuevos significados.

### **La externalización**

White y Epston (1990, Pág. 53) en su libro "Medios Narrativos para fines terapéuticos" plantean que: "La externalización es un abordaje terapéutico que insta a las personas a cosificar y, a veces, a personificar, los problemas que las oprimen. En este proceso, el problema se convierte en una entidad separada, externa, por tanto a la persona o a la relación a la que se atribuía". Además, los autores mencionan lo beneficiosa que es la externalización al separar a la persona del problema, y como cambia la relación que ésta tiene con el problema dándole libertad, librándola de las limitaciones que le impone el problema. Esa separación se logra con una manera de preguntar en donde el problema se pone fuera, como si se tratara de una entidad aparte, de manera externalizada. Esto es, las preguntas externalizantes son las que separan a la identidad del consultante de la historia saturada, creando un espacio metafórico, las que evocan una manera diferente de pensar acerca de la experiencia vivida. Se genera un pensamiento reflexivo que pone frente a la persona su experiencia vivida y la conecta con lo que valora en su vida y la sitúa, despegada de eso, para que pueda identificar diferencias, apreciar cambios y explicar el por qué esa nueva información es importante para su vida.

Michael White (1998) escribió en "Notas acerca de la Externalización de los Problemas" en el libro "Introducción a la Terapia Narrativa" de Cheryl White y David Denborough, que "Las conversaciones externalizantes son conversaciones que crean un espacio para que las personas se vean a sí mismas de manera separada de los problemas que las están afectando." Además menciona en White (1994, Pág. 34) que "...externalizar sus historias privadas...En el espacio establecido por esa separación, las personas quedan en libertad de explorar otras ideas preferidas sobre lo que ellas mismas podrían ser". Así, al llevar a cabo la externalización, ese

espacio que se crea en la conversación externalizante, da como resultado un proceso de separación entre la persona y su experiencia, que le permite a la persona analizar su vida, la influencia que ha tenido en el pasado para cambiarla y, poder decidir el camino que desea seguir, para enfrentar las dificultades presentes.

Cuando la persona cuenta su experiencia con un problema, ese relato tiene una lógica, un punto de vista, una manera de ser articulado y eso encapsula o hace que sea refractario a otras ideas que se opongan a esa visión. Bateson (1973) plantea algunas ideas desde la teoría cibernética que ofrecen elementos para lo que sucede, a esto le llama una “explicación negativa”. Así menciona “las restricciones de las que depende la explicación cibernética, pueden considerarse en todos los casos factores que determinan desigualdad de probabilidad”. Llevado esto a las interacciones familiares o a la conducta, éstas están en relación a esas restricciones.

Las restricciones se conforman por las creencias, las expectativas, los aprendizajes culturales, las posiciones de género o de clase, todas aquellas premisas que conforman una manera de ver el mundo y eso crea un sistema de reglas con las cuales se valora la realidad de la experiencia vivida. Cuando se presenta algo diferente puede ser que las reglas con las que hacemos distinciones nos limiten para no ver o aceptar algo diferente, así los acontecimientos extraordinarios pueden pasar desapercibidos o no tener el peso que pudieran para cambiar lo que hacemos en cuanto al problema.

Michael White (1994) menciona: “La red de supuestos nos da un mapa, es decir el contexto que permite recibir nueva información que le da sentido a lo percibido”. Retomando estas ideas podemos plantear que la historia saturada por el problema conforma una explicación negativa y puesto que tenemos un auto-diálogo con el que organizamos la experiencia vivida y conservamos la en ese “flujo de conciencia” como lo llamaba Michael White (2007) cuando citaba a William James, ese devenir del problema y sus consecuencias en el que operan las restricciones para valorar o considerar otros elementos como son los acontecimientos extraordinarios.

La externalización permite romper con la explicación negativa puesto que al separar a la persona del problema, opera otra lógica que no tiene las mismas restricciones de la explicación negativa. Las preguntas de la terapia narrativa (White, 2007), organizadas en niveles del mapa 1 y 2 por ejemplo al hacer las preguntas y pedirle a la persona que considere y tome una posición con respecto a lo que vive, por ejemplo al preguntarle ¿Cómo es el miedo un problema para ti? Y ¿Es el miedo un problema que quieres conservar o cambiar?, pedimos a la persona que tome una decisión y una postura personal de lo que desea. Cuando se identifica a un acontecimiento extraordinario le pedimos que evalúe las diferencias que hace lograr algo y le pedimos que justifique la importancia que ese descubrimiento tiene para ella o él. Así la externalización comienza a crear un auto-diálogo en el que se incluyen otras reglas, en el que se consideran otras experiencias vividas, que ahora serán incorporadas y que cambiarán el mapa y las restricciones iniciales y así cambiarán la historia saturada.

La conversación externalizante se relaciona con la revisión de la posición de la persona con respecto al problema y la manera como en las interacciones y las relaciones que tiene se ha generado una historia saturada por el problema. La Externalización es el modo de situar y de hablar del problema como parte de las relaciones sociales. Esto es, situando a éste fuera de la persona, volviéndolo como una cosa, lo cual crea un espacio metafórico entre el problema y la experiencia de la persona para que pueda examinar sus efectos y renunciar a su influencia al plantear como choca con lo que la persona considera preciado.

La conversación externalizante es una intervención terapéutica muy particular puesto que tiene efectos especiales al separar a la persona del problema y ponerlo fuera, es decir, esta cambia la relación que la persona ha estado teniendo con su propia historia. Ahora al poner el problema separado de su identidad, se puede mirar de lejos los eventos, y las relaciones para poder examinarla y, generar un nuevo conocimiento que permita tomar decisiones.

Menciona White (1998) que: “La persona no es el problema, el problema es el problema”. Al referirse a esta idea se está situando al problema dentro del conjunto de relaciones que la persona establece y no de manera internalizante. La

externalización requiere de un uso particular del lenguaje y es una manera de articular el examen del relato. No es algo mecánico, es una manera de interrogar al problema mismo, separando a la persona, para que se pueda examinar la influencia del problema en la vida de la persona, en una primera instancia, y luego, examinar la influencia de la persona en la vida del problema. David Epston (1999) en su artículo de “Co-Investigación en Acción” menciona que: “Lo que era particularmente significativo era donde uno podría buscar esos conocimientos –el espacio metafórico creado a través de la conversación externalizante entre la persona/familia/cuidadores y la enfermedad/invalidez”. Así, es en la externalización donde se crea un "espacio metafórico", lo cual abre la pregunta ¿Cómo es que, el situar a la persona separada del problema crea un espacio para los nuevos significados? Una de las respuestas es que se establece una relación diferente cuando el problema es separado de la persona y ésta puede analizarlo, desconstruir las ideas que lo mantienen, y optar por otros caminos de vida.

Particularmente, en el caso de la conversación externalizante, en la que el terapeuta está creando preguntas externalizantes con una intención reflexiva, esa interacción terapéutica, se guía de una manera particular, hacia la experiencia vivida de la persona, de tal forma que, esa interacción sea descentrada, que se centre el conocimiento local de la persona y se pueda generar una revisión de los significados de la historia previa y puedan ser reconsiderados y cambiados.

### **Innovación a la externalización: externalización grupal del problema**

Al proceso original del árbol de la vida le agregue un ejercicio de externalización grupal del problema realizando la entrevista del mismo por el grupo de participantes mientras otro grupo representa al problema o a las consecuencias que este tiene. Originalmente Rooth y Epston (1996) plantearon en un ejercicio en el que el problema es entrevistado por el grupo para poner al descubierto sus intenciones y sus maniobras. Russell (2005) realizó un ejercicio en el que se entrevista grupalmente a un problema comunitario, del que se identifican sus maniobras, se hacen visibles sus efectos, se identifican las consecuencias o repercusiones para la vida de las personas y la manera de cómo se mantiene en su vida, así la comunidad

puede al conocer sus operaciones, tomar decisiones que permitan cambiar la vida. El presente ejercicio de la externalización grupal del problema se basó en la entrevista grupal del problema propuesta por Russell (2005), aquí el grupo participa activamente en la representación del problema y sus efectos y son entrevistados por diferentes grupos de participantes.

A continuación describo el ejercicio realizado en el taller “Disfrutando y creciendo con mi árbol de la vida” (Villegas, E. y Campillo 2013) con jóvenes que se cortan la piel:

**Proceso:** se organiza al grupo en 4 equipos de participantes a quienes se les asignaran diferentes funciones: Equipo 1: Representaran al problema y sus amigos; Equipo 2: Fungirán como entrevistadores del problema; Equipo 3: Escribirán las intenciones del problema y de sus amigos (testigo externo), Equipo 4: Representaran representan a la persona atrapada por el problema posicionándola como *experta* en la lucha contra el problema y explorando el dominio que tiene del mismo.

### **Preguntas utilizadas en la entrevista de los equipos:**

Preguntas para **la entrevista del problema** y a sus amigos:

- 1) ¿Cómo te llamas problema?
- 2) ¿Quiénes son los que te acompañan? ( se les pide que se presenten)
- 3) ¿Cómo se presentan en la vida de los y las jóvenes....?
- 4) ¿Qué señal mandan a las y los jóvenes para que sepan de tu presencia?
- 5) ¿Cómo hacen para que las y los jóvenes se den cuenta que están ahí con ellos en su vida?
- 6) ¿Cómo le hacen para que los y las jóvenes te hagan caso?
- 7) ¿Cuándo te hacen caso, cómo hacen que se vean las y los jóvenes ante familiares, maestros, amigos o pareja?
- 8) ¿De qué armas se valen para que los y las jóvenes se sientan atrapados por ustedes?
- 9) ¿Cuál es la trampa especial que usan cuando lo y las jóvenes se resisten a sus engaños?
- 10) ¿Qué hace los y las jóvenes para no dejarse atrapar por ustedes?

Entrevistando al **participante experto en el dominio del problema:**

- 1) ¿Cómo se llaman ( se nombraran experto 1 y 2)



- 2) ¿Cómo se dan cuenta cuando se presenta el problema?
- 3) ¿Cómo cambian sus vidas cuando \_\_\_\_ (problema) \_\_\_\_\_ se presenta?
- 4) Cuéntenos de algún momento en el que hayan tenido el control del \_\_\_\_ (problema) \_\_\_\_\_
- 5) ¿Qué hacen diferente cuando han logrado dominar y evitar que \_\_\_\_ (el problema \_\_\_\_\_) se presente en sus vidas?
- 6) ¿Qué hace posible que hagan cosas diferentes y de esta manera tengan el control sobre \_\_\_\_\_ (el problema)?
- 7) ¿Qué hace diferente en tu vida el que sepas como controlar al problema \_\_\_\_\_?
- 8) ¿Qué dice o refleja de ti, el que sepas que tienes el control
  - a. sobre el problema \_\_\_\_\_?
- 9) ¿Qué es lo que te inspira a tener el dominio y no escuchar al problema?
- 10) ¿Cómo se llama esa parte de ti que te recuerda y te hace tener el dominio sobre el problema?
- 11) ¿De qué manera eso que te hace recordar, te va a inspirar a tener el dominio cuando el problema intente atraparte?

### **Innovación con lo ausente pero implícito**

Comenzaré haciendo una breve introducción a las razones para incluir al mapa de lo ausente pero implícito (Campillo, 2009) en el proceso del árbol de la vida con terapia narrativa, (Ncube, N. 2007 y Denborough, D 2008), en la actualidad se sigue impartiendo y ahora han publicado un pequeño manual para su implementación (Ncazelo Ncube, 2014).

Lo ausente pero implícito es una categoría fundamental que la genialidad de Michael White hizo parte de los fundamentos que nos permiten desentrañar los significados en la historia y generar conversaciones que den a la persona en terapia acceso a ese conocimiento.

Michael White (2000) propuso la categoría de lo ausente pero implícito como “Una de las rutas de estas re-conexiones con la historia es la identificación y la descripción rica de eso que está ausente pero implícito en todas las expresiones de la vida, esto es, a través de la identificación y la descripción rica de aquello que le

permite a las persona darle significado y poner en circulación, a aspectos de su experiencia vivida”. Así, la categoría de “lo ausente pero implícito” se refiere a los valores, las creencias que dan fundamento a su manera de accionar en la vida. White (2000) dice que “en los discernimientos que las personas plantean acerca de su vida... implican lo no dicho –de eso que está ausente pero implícito... los terapeutas pueden encausarse en preguntas que contribuyan a su identificación”. Esta identificación de lo ausente pero implícito es una articulación de significado que, al ser reconocida, ayuda a crear una plataforma desde la cual re-examinar los efectos del problema y tomar una posición alternativa y crear nuevas líneas de identidad.

Uno de los supuestos de la terapia narrativa es que una parte de la experiencia vivida se relata y otra parte se queda como parte de lo vivido sin ser organizado y darle un significado. La recuperación del conocimiento local, y del conocimiento no relatado, es la piedra angular que hace la diferencia para hacer que una historia cambie la vida y la persona pueda tomar decisiones que generen acciones hacia la historia preferida por lo tanto el incluir una vía de recuperación de nuevas conexiones es la conversación de lo ausente pero implícito.

Las preguntas del mapa de lo ausente pero implícito (Campillo, 2009) abren el camino para hacer explícita la historia subyugada o no relatada, e ir identificando tanto lo que le ha inspirado, las relaciones que han ayudado a que lo que valora se mantenga y la diferencia que ha hecho el reconocimiento de eso que le da razón de ser a su vida. Así al realizar los diferentes pasos del “árbol de la vida” incluyendo como parte del proceso, a las preguntas de lo ausente pero implícito, que explícitamente buscan lo que ha inspirado a la persona, lo que ha aprendido a valorar, y que está entremezclado en las experiencias de vida que ha estado contando, lo cual al ser identificado dándole un nombre y ser relacionado con las acciones que ha llevado a cabo, su experiencia se vuelve conocimiento a ser actuado, utilizado en cambiar su vida y su manera de enfrentar el problema y el participante va tomando decisiones para cambiar su vida y va consolidando una

imagen de lo que es importante y de lo que prefiere para su vida y la importancia que esto tienen para el cambio.

El mapa de lo ausente pero implícito (Campillo, 2009) incluye cinco niveles de preguntas:

## MAPA DE LAS LLAVES DE LA HISTORIA SUBYUGADA

### LO POSIBLE DE CONOCER

**5. Preguntas acerca de planes futuros de acción**

¿Cómo es que el amor por tu familia va a inspirarte para dar los siguientes pasos?

**4. Preguntas para formar relaciones entre este valor/concepto y la manera en como la persona vive su vida**

¿Qué diferencia hace el reconocer que el amor por su familia le inspira

**3. Preguntas para historizar este valor/concepto de vida implícito**

¿Me podría contar una historia en la que se exprese este amor por su familia?

**2. Preguntas acerca de los valores/conceptos de la vida implícitos en estas acciones**

¿Cómo le llamaría a esa parte de ti que te recordó acerca del compromiso y la responsabilidad con tu familia?

**1. Preguntas acerca de aquello que inspira la acción**

¿Qué fue lo que le inspiró a continuar y a no escuchar a la ansiedad?

### LO CONOCIDO Y FAMILIAR

Lo ausente pero implícito o aquello que nos inspira, nos apasiona, lo que se ha convertido en un motor para luchar, hacer o cambiar lo que vivimos se puede recuperar en un ejercicio expofeso que se ha diseñado para este fin, el cual se

llama el “corazón de lo que valoro en la vida” y se describirá como parte del proceso del taller a continuación.

## EL ÁRBOL DE LA VIDA

Durante la intervención del árbol de la vida se despliegan los diferentes componentes de la Terapia Narrativa utilizando la metáfora de tu propio árbol; en cada parte de cual se representan la historia de vida y la experiencia con las relaciones fundamentales, el lugar donde vive la persona, con el reconocimiento de las habilidades y conocimientos de vida, los sueños y esperanzas, las personas importantes y los regalos que ha recibido en las relaciones. Así a través de las preguntas que se le hacen al participante en la presentación de su árbol, su conocimiento local, de sí mismo, de lo que valora, de sus sueños y sus relaciones cercanas se hacen visibles para crear una perspectiva desde la cual se pueden re-examinar los problemas, externalizarlos y separarse teniendo una base de seguridad que la crea el propio conocimiento de la propia historia.

El árbol de la vida, creado por Ncazelo Ncube y David Denborough (2007, 2014) con las siguientes partes:

**Primera parte:** Elaboración del dibujo del “Árbol de la vida” que al mismo tiempo represente su vida. (Redactando pequeñas partes de su historia de vida mientras dibujan)

**a) Raíces:** invita a los participantes a pensar de donde vienen, su familia, su historia, sus ancestros, aquellas personas que les enseñaron o le han ayudado en la vida.

**b) La tierra:** Representa donde viven en el presente, las actividades cotidianas, lo que hacen, como organizan su vida, lo que les gusta.

**c) El tronco:** representa las destrezas, habilidades y competencias: actos de bondad, habilidades para cuidar a otros, compartir, actos de amabilidad y del manejo de su vida, y valores.

**d) Las ramas:** representan la esperanza, sueños, deseos y la dirección en la que quieren que vayan sus vidas.

**e) Las hojas:** Representan a las personas más importantes en su vida, las personas apreciadas, personas que mueven el corazón del participante.

**f) Los frutos:** Representan los regalos que han recibido de las personas: los cuidados recibidos, el apoyo recibido, haber sido amado.

**Segunda parte:** “Isla de seguridad: pararse en un lugar diferente y con una posición diferente”

- **Compartir** su dibujo y las historias del “Árbol de la vida”
- **El bosque de la vida:** colocar los dibujos e invitar a los participantes a escribir palabras de apoyo a los árboles de los demás participantes.
- **Escuchar** el re-contar, proporcionando un andamiaje para que los participantes aprecien lo que tienen en sus vidas y que se sientan que tienen un lugar en la vida.
- **Re-contar:** Por parte del facilitador lo que ha escuchado en las historias de los participantes: sus esperanzas, habilidades, reconociendo a los seres amados que no están y de los cuales su amor está perdido.
- **Punto de entrada:** no es el problema no son los conflictos, sino una celebración de algunas de las cosas buenas que tenemos en la vida, haciendo honor a las relaciones, entendiendo que tenemos habilidades: que los participantes lleguen a su propio reconocimiento de lo que tienen en su vida y sus relaciones.

**Tercera parte: “Cuando llegan las tormentas” o “Las tormentas de la vida”**

Introducción a los participantes: los árboles del bosque son fuertes, ¿Acaso están libres de tormentas? ¿Dirían que los árboles están libres de peligro?

- Expresando colectivamente los peligros que ellos experimentan, los participantes pueden hablar de los problemas sin ser definidos por ellos.
- Hablando a distancia no con dolor y angustia.
- Experimentar las dificultades graves en grupo cambia su experiencia.
- Valor de la Segunda Historia: tener habilidades y conocimientos.

- **Isla de seguridad:** que toda su vida no está totalmente consumida por cosas horribles.
- **La oportunidad de pararse en un lugar diferente:** reconocimiento de tener habilidades y conocimientos.
- Mientras los participantes hablan de sus problemas en grupo, surge la otra relación entre el participante y los problemas: sentido de esperanza.
- Se le pregunta al grupo: ¿Es culpa de los adolescentes lo que está pasando? ¿Pueden los adolescentes hacer algo?

Después hay un proceso grupal de recuperación de las maneras en que se han enfrentado los problemas en momentos difíciles y para finalizar hay una celebración con la entrega de diplomas.

Existe un aspecto muy importante del proceso de la construcción y descripción del árbol de la vida: en cada parte cuando se va describiendo en el árbol, la historia de cada participante, se van haciendo preguntas de las conversaciones de la terapia narrativa lo cual va generando un panorama de conocimientos de los y las participantes mismos, en el que la persona identifica, lo que le es valioso, lo que sabe hacer, lo que disfruta, las relaciones importantes y lo que sueña para el futuro. En la última parte cuando se realiza de manera grupal la recuperación de conocimiento que los participantes tienen de sus maneras de enfrentar los problemas en momentos difíciles, se hacen visibles las historias de las acciones, inter acciones, significados y conocimientos que forman parte de la respuesta que hasta ahora no había sido contada ante la violencia y la opresión, lo cual forma parte de las habilidades rescatadas y ahora compartidas grupalmente, las que constituyen ese cúmulo de conocimiento local, de la riqueza de la experiencia vivida de cada participante. Epston (1999) menciona el proceso de recuperación del conocimiento local en su artículo acerca de la co-investigación, en el cual se rescata, en un trabajo grupal, el conocimiento que las familias tienen como resultado de su experiencia vivida en el manejo de la enfermedad y se hace público como un saber sobre los conocimientos para enfrentar o resolver problemas de la enfermedad y se genera un proceso grupal de socialización del mismo.

## PROCESO DEL TALLER CON JÓVENES

El taller “Disfrutando y creciendo con mi árbol de la vida” (Villegas, E. 2013) fue organizado en 10 sesiones de dos horas siguiendo la metodología del árbol de la vida realizado con jóvenes de Telesecundaria de segundo año en el sur de Veracruz, México, durante diez sesiones de dos horas, en las instalaciones de la escuela. La edad de los participantes estaba entre 12 y 14 años. Por la observación de los maestros y la sospecha del problema, se realizaron entrevistas por el psicólogo y de los cuatro grupos en total encontraron a 25 alumnos y alumnas con heridas en los brazos, en las piernas y en el abdomen. De ahí surgió la demanda de responder al problema e invitar a los y las alumnas a participar en el taller. El Psicólogo escolar fue quien invitó a los y las alumnos y alumnas y se organizó el taller. La población de la Telesecundaria es suburbana y pobre.

Las dos innovaciones descritas fueron realizadas durante el taller: una sesión para la Externalización grupal del problema y la del ejercicio de lo ausente pero implícito “ el corazón delo que valoro en la vida” (Campillo 2012) el primero se incluyo en la segunda sesión para reafirmar y que se visualizara como el problema opera en la vida del joven y el segundo, antes de las tormentas de la vida puesto que reafirma las razones de aquello que nos impulsa, nos motiva y nos hace querer cambiar.

Las preguntas de las conversaciones a ser utilizadas en el proceso de cada sección del árbol durante el taller, fueron el foco de la elaboración del mismo, puesto que la experiencia en la que se les pedía a los jóvenes que participaran tendría que constituirse en la vía que hiciera emanar otros conocimientos, otras historias hasta ahora no contadas que les permitieran cambiar su vida. “Rasgarse” o “cortarse” es un problema que ataca en secreto, que convence a que se oculte, que embauca con la promesa de disminuir el sufrimiento. Por lo tanto desenmascarar esas maniobras entrevistando al problema grupalmente tuvo el resultado de hacer visibles las ideas y las dificultades que le ponen tierra fértil al problema para que permanezca y quiera quedarse en la vida de los jóvenes.

En el siguiente cuadro incluí las preguntas que elaboré como opciones para la entrevista durante la presentación que cada participante hace de su árbol de la vida, las cuales las utilizamos en el presente taller “Disfrutando y creciendo con mi árbol de la vida”:

### Preguntas de la terapia narrativa del árbol de la vida

<p><b>Preguntas para las raíces (ancestros)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué diría____(uno tus ancestros) _____ si escucharan de ti, lo que aprendiste de ellos?</li> <li>2. ¿Qué veían en ti____ tus ancestros____ cuando te veían con ojos amorosos?</li> <li>3. Compártenos una historia de ¿Cómo aprendiste que esa _____(habilidad o valor)_____de tus ancestros_____?</li> <li>4. ¿Cómo ha sido para ti el escucharte recordar tu historia y a tus seres queridos y lo que aprendiste de ello/as?</li> <li>5. Compártenos una historia de ¿cómo eso que aprendiste de tus ancestros ha hecho una diferencia para tu vida?</li> </ol>
<p><b>Preguntas para la tierra (lugar de origen/donde vives)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Compártenos una historia de cómo vivir en ese lugar te ha hecho valorar el ser de ahí?</li> <li>2. ¿Qué dirías que aporta a tu manera de ver la vida el ser de un lugar así?</li> <li>3. ¿Qué diferencia ha hecho el venir de un lugar con ese tipo de relaciones con las personas?</li> <li>4. ¿Cómo crecer con esa visión del mundo ha hecho que guíes tu vida de la manera como lo haces?</li> <li>5. ¿Si pudieras nombrar que es lo más importante de venir o de vivir en ese lugar que dirías?</li> </ol>
<p><b>Preguntas del Tronco (habilidades/ conocimientos )</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eso que haces cotidianamente ¿Qué habilidades has aprendido? ¿Saber hacer eso, qué dice de ti como persona?</li> <li>2. Cuéntanos una historia acerca de eso que aprendiste y ¿Qué te gusta de poder hacerlo? ¿Qué es lo que más disfrutas de hacer eso?</li> <li>3. De lo que haces y te agrada ¿Qué veían en ti las personas que te veían hacerlo?</li> <li>4. ¿Qué te parecía divertido de aprender a hacer eso_____?</li> <li>5. ¿Me podrías contar una historia de con quién aprendiste a hacer eso que te gusta?</li> <li>6. ¿Qué veía en ti esa persona, que la inspiró a enseñarte a hacer eso que aprendiste?</li> <li>7. ¿Qué has descubierto que te gusta de ti cuando disfrutas hacer eso que aprendiste?</li> </ol>



<p><b>Preguntas de las ramas (sueños)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Me podrías contar algunos de tus sueños, de lo que deseas para ti.</li> <li>2. ¿Cómo se relacionara eso que deseas/esperas con el venir a este taller?</li> <li>3. ¿Cuándo te imaginas el futuro qué te ves haciendo y cómo esto es parte de tus sueños deseos, esperanzas?</li> <li>4. ¿Cómo aprendiste a que ese sueño _____era algo importante para ti?</li> <li>5. Qué diferencia hace y hará para tu vida alcanzar tus sueños, metas, esperanzas.</li> </ol>
<p><b>Preguntas para las hojas (personas importantes)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué ven en ti ____ ( personas) ____ que les gusta y los inspira a que te demuestren su aprecio?</li> <li>2. ¿Cómo te imaginas que ha sido para esas ____ (personas) ____ tenerte como (hijo amigo etc.) y quieran demostrarte su aprecio?</li> <li>3. ¿Qué haz valorado de la relación con ellos que se han convertido en personas importantes de tu vida?</li> <li>4. ¿Qué valoran ellos de ti para que seas importante en sus vidas?</li> <li>5. Me pregunto ¿Qué ven en ti las personas (familiares, amigos, maestros, etc.) cuando actúas de manera ( _____) y que les gusta de ti?</li> <li>6. Que valoran de la relación contigo cuando actúas de manera ( _____).</li> </ol>
<p><b>Preguntas para los frutos (regalos recibidos)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. De los regalos recibidos (amor, amistad, apoyo, compañía, risas) de __ (persona) ____ que te ha enseñado de ti el que tú puedas apreciar su amor amistad, o compañía?</li> <li>2. ¿Qué crees que apreciaron/valoraron de ti esas personas, que los movió a que fueras parte de su vida?</li> <li>3. ¿Qué es importante para ti de esas relaciones que has podido dar amistad, amor, cuidado?</li> <li>4. ¿Qué diferencia hace para tu vida el saber que hay personas para las que tú eres importante y pueden darte amor, cuidado o apoyo?</li> <li>5. Ahora que te das cuenta que tu árbol está lleno de frutos... ¿Qué dice acerca de ti, de lo que eres, de lo que sabes de ti mismo que antes no conocías?</li> </ol>
<p><b>Preguntas para las tormentas de la vida (grupala)</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué habilidades han utilizado en tiempos difíciles?</li> <li>2. ¿Qué diferencia ha hecho para tu vida el tener esa habilidad?</li> <li>3. ¿Cómo el reconocer que han podido emplear esa habilidad _____ ha hecho una diferencia en</li> </ol>

	<p>lo que Uds. saben que pueden lograr para ir más allá del problema?</p> <p>4. Nos podrían compartir una historia de ¿Cómo han empleado esa habilidad que les ha ayudado en tiempos difíciles?</p> <p>5. Si hiciéramos una lista de todas las habilidades y conocimientos que hemos puesto en práctica en tiempos difíciles ¿Cuáles pondrían?</p> <p>6. ¿Qué cosas saben de UDS ahora que reconocen todas esas habilidades usadas en tiempos difíciles que antes no conocían?</p>
--	--

El presente taller “Disfrutando y creciendo con mi árbol de la vida” con jóvenes que se cortan la piel, incluyó el ejercicio utilizando el mapa de lo ausente pero implícito (Campillo, 2009) llamado “Creando un corazón de lo que valoro en mi vida” cuyo proceso tiene los pasos siguientes: El/la participante dibujará un corazón e identificará lo que valora, inspira y que considere importante, lo que sostiene su actividad de vida, les dará un nombre: sueños, deseos, compromisos, habilidades, conocimientos y contará un historia de su experiencia de ¿Cómo surgió eso que valora en su historia? ¿Qué personas influyeron a crear ese compromiso? ¿Qué experiencias resultaron importantes en ese reconocimiento de eso que valora y lo inspira? ¿Cómo eso que valora lo ha ayudado en momentos difíciles o importantes?

Las preguntas que se hacen a cada participante cuando presenta su historia al grupo, describen a continuación:

### **Preguntas de lo que valoro en la vida**

- 1) ¿Cómo aprendiste qué eso que valoras ( ) es importante para ti?
- 2) ¿Qué personas apoyaron a que eso ( ) fuera importante?
- 3) ¿Me podrías contar una historia acerca de cómo aprendiste que eso que valoras fuera importante para ti?
- 4) ¿Cómo eso que valoras te ha ayudado en momentos importantes/ difíciles?
- 5) ¿Qué han reconocido otras personas en ti por valorar eso que es importante en tu vida?
- 6) ¿Qué diferencia ha hecho el reconocer lo que valoras para tu vida?
- 7) ¿Por qué es importante reconocer eso que valoras y que orienta tu vida?
- 8) ¿Cómo se han dado cuenta las personas con las que te relacionas que valoras eso \_\_\_\_\_ y tienes esos compromisos con la vida?
- 9) ¿Cómo el problema te roba o te esconde lo que valoras en la vida?

- 10) ¿Qué cambios te vas a proponer realizar en relación al problema sabiendo lo que sabes de ti ahora?
- 11) ¿Cuál tu plan de acción: qué pasos vas a dar en contra del problema, ahora que reconoces lo que tú valoras para tu vida?
- 12) ¿Qué diferencia hace saber lo que ahora sabes de ti y lo que te es importante para vivir, para enfrentar o cambiar, lo que necesitas en tu vida?

**Lo que valoro en mi vida**

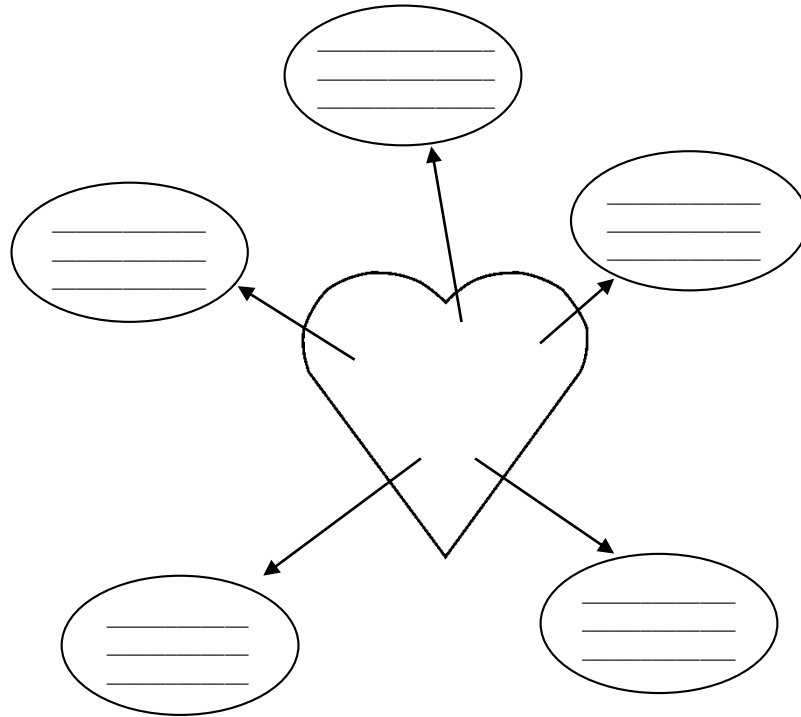


Figura # 2: Campillo, M. Diagrama del ejercicio “Lo que valoro en mi Vida”

Algunas de las observaciones externadas por las y los participantes se narran aquí y fueron expuestas durante las sesiones del taller “Aprendiendo, disfrutando lo que soy y creciendo con mi Árbol de la vida” (Villegas, E. 2013).

Villegas (2013) mencionan que las conclusiones de los y las participantes en el taller “Disfrutando y creciendo con mi árbol de la vida” realizado desde el principio eran reflexiones acerca de su vida, al final de la primera sesión mencionaron, en sus propias palabras: participante 1: “Ahora me doy cuenta de que realmente no

estoy sola, pues tengo abuelos, amigas, amigos y mis padres “locochones”(coloquialismo mexicano para locuaz a los que sí amo... solo que me enoja que estén tanto tiempo trabajando (ríe), cuando escribía los nombres de las personas en los frutos no pensé que comentaría todo esto”; participante 2: “Las hojas de mi árbol representan a mi abuelo materno, a mis amigas, a mis primos con los que me llevo bien, a mis tías... sé que ven en mi a una buena persona, por eso creo que me aman, tenerme como alguien especial es para ellos una locura “estas hormonas no dejan en paz me hacen cambiar de ánimos a cada rato” (bromea), ellos me han regalado amor, cariño, me han hecho creer en mi... lo malo es que yo no había creído en lo que soy... me doy cuenta que hay muchas personas que me quieren solo que los he pasado por alto, ahora me corresponde valorar a ellos, si es que las hormonas me dejan (ríe, sus compañeras le aplauden y le dan un abrazo)”.

En la sesión de “Externalización grupal del Problema” y la “Representación del Problema” se realizó por medio de una escenificación y personificación del problema en la que las y él participante que representaron a los efectos negativos del problema se disfrazaron pintando sus caras, lo cual hizo que el problema tomara vida. Antes en entrevista se identificaron con el grupo aquellos problemas que ayudan a mantener al problema: ¿Qué cosas pasan en su vida para que se rasguen la piel? y sus respuestas fueron:

<b>PROBLEMA</b>	<b>DESCRIPCIÓN</b>
<b>Violencia:</b>	cuando los padres se pelean y golpean
<b>Desahogo:</b>	Cortándose, fumando mota, llorando
<b>Incomprensión:</b>	Por parte de los padres que no les prestan atención.
<b>Daño:</b>	Por problemas o violencia de los padres.
<b>Dolor:</b>	Sufrir por otra persona de la familia o pareja
<b>Sufrimiento:</b>	Porque los padres no los quieren o no tienen tiempo para los hijos

<b>Infidelidad:</b>	De la pareja (adolescente).
<b>Problemas:</b>	Cuando los padres no se entienden y al ver que discuten los hijos se cortan
<b>Problemas psicológicos:</b>	Cuando los padres los descalifican y usan palabras humillantes hacia los hijos, o cuando los amigos se burlan de ellos.
<b>Problemas en la escuela:</b>	Por discriminación por parte de los maestros y compañeros
<b>Tristeza:</b>	Por la muerte de un familiar, rechazo de amigos o de la pareja.
<b>Engaño:</b>	Los padres guardan secretos.
<b>Depresión:</b>	Muerte de familiares, presión de los padres en la escuela o con los amigos.
<b>Angustia:</b>	Preocupación por los padres
<b>Maltrato:</b>	En la escuela y en la casa.

De la entrevista los participantes escogieron a cuales problemas representarían, escogiendo disfrazarse para personificar al problema. Al final de la sesión en la que se hizo la representación de varias partes del problema por los participantes comentaron:

\*La adolescente que había representado “**Engaño**” mencionó que su personaje no era tan distante de su vida ya que muchas veces se había sentido engañada de sus sentimientos hacia otras personas y que eso había sido un factor para cortarse, “Este ejercicio me hizo darme cuenta que soy fuerte y que hay ocasiones en que veo engaños en mi casa y no he caído en cortarme los brazos ni las piernas, y lo que me da fortaleza es saber que tengo amigos que me cuidan y motivan, cuando ellos me regañan por lo que hacía, no me lo decían en mal plan, solo me lo decían porque me aprecian y eso no lo valoraba”.

\*Quien representaba al “**Dolor**” dijo: “Desde la muerte de mi abuelita, sentía que había perdido todo, pues ella me cuidaba cuando era niño mientras mi mamá

trabajaba, el sentirme solo sin ella me dolía, pero no con dolor físico, me dolía dentro, aunque no se describirlo, ahora sé que ella me enseñó a ser valiente, a valorarme y que si ella estuviera conmigo me diría 'Eso no es lo que te enseñé', me doy cuenta que si he recibido amor y qué mejor de ella que significa tanto para mí".

Los participantes en el grupo de **"expertos"** comenzaron a opinar: "Hay ocasiones en que me sentía enojada y no me corté los brazos, el jugar básquet o salir a caminar con mis amigos por el malecón me ayuda a dejar de pensar en eso... a mí lo que me ayuda es escuchar música... y yo cuando me pongo a dibujar o cantar me ayuda a tranquilizarme y pienso que hay cosas que no están en mis manos poderlas resolver".

La experiencia grupal en el taller "Disfrutando y creciendo con mi árbol de la vida" (Villegas, E. 2013) fue una experiencia en la que los y las participantes reconocieron otras opciones para su vida; los conocimientos y habilidades que han tenido para poder enfrentar los problemas y cambiar su manera de responder a los mismos, aprendiendo a cuidarse y a verse a sí mismos y mismas desde lo que valoran y desean para su vida. En el árbol de la vida se recupera el conocimiento local o lo que las personas no han contado de su vida y que ahora se ha reflexionado, lo que representa la relación entre experiencia vivida-historia-actuación y las posibilidades que el conocimiento de sí mismo/reflexiones/nuevos significados generan en un territorio de posibilidades de identidad.

El taller del árbol de la vida como se basa en los procesos de la terapia narrativa utilizando las preguntas de las conversaciones del modelo, cuando se plantean en cada sección, conforman el proceso mismo que va desarrollando el conocimiento local de las historias de los y las participantes. Así uno de los desafíos para poder realizar estos talleres, tienen que ver con el poder capacitar a los profesionales para que puedan reproducir el proceso de la terapia narrativa grupal, puesto que es la re-edición de la historia y la creación de nuevos significados lo que llena de importancia el proceso mismo de creación de conocimientos y significados en la revisión de la historia.

El mantenerse en contacto al finalizar el taller, es un aspecto importante para ofrecer apoyo si el problema recurriera, en este caso se resolvió con la organización

vía redes sociales digitales de un grupo cerrado y ha permitido mantener un enlace entre los participantes, en el que está incluido el psicólogo escolar para estar pendiente de las necesidades que se puedan presentar. (Villegas, E. 2013) Además debe incluirse un “resumen de habilidades y descubrimientos” aprendidos o identificados por cada participante para ponerlo en el diploma y entregarlo como resumen de sus destrezas para el cambio. Como el resultado ha sido tan positivo para los participantes, pues han logrado mantenerse sin cortarse la piel, cabe ahora tratar de desentrañar en el futuro a través de investigación cualitativa el análisis de las relatorías de los descubrimientos narrados por los y las participantes lo cual dará una idea de los procesos generados a partir de la presente propuesta, para identificar lo transformativo de la historia que ayude a crear una apertura hacia otras historias de identidad que emerjan y que ayuden a enfrentar el problema de cortarse la piel y cambien la historia de vida de los participantes.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bateson, Gregory (1972) *Step to an Ecology of Mind*. Nueva York, Ballantine Books.
- Campillo, M. (2009). *Terapia narrativa: Autoaprendizaje y co-aprendizaje grupal*.  
Xalapa, Veracruz, México: Ediciones Ollin.
- Campillo, M. (2012). Las llaves hacia la historia subyugada. En M. Campillo, *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work #1*.  
Adelaida, Australia: Dulwich Centre Publication.
- David Epston, “Co-research: The making of an alternative knowledge”. Capítulo 16 en *Narrative Therapy and Community Work: A conference collection*. Dulwich Centre Publications 1999.
- Denborough, David (2008) “The tree of life: Responding to vulnerable children”  
Capítulo 4 en *Collective Narrative Practice: responding to individuals, groups and communities who have experience trauma*. Dulwich Centre Publications, Adelaide, Australia.
- Ncube, Ncazelo y Denborough, D. (2007) Video: “The Team of Life”. Dulwich Centre Publications, Adelaide, Australia.
- Ncube, Ncazelo (2014) *THE TREE OF LIFE: Wellness series, Manual de REPSSI, Southern Africa*.

- Roth, S. y Epston, D. (1996) "Consulting the problem about the problematic relationship:  
en exercise for experiencing a relationship with an externalized problem" en M. Hoyt  
(compilador) Constructive therapies, vol.2, Nueva York, Guilford, pág. 148-162.
- Russell, Shona (2005) Taller de Terapia Narrativa, México Distrito Federal.  
Comunicación  
Personal
- Villegas, Esteban (2013) "Terapia Narrativa como alternativa de intervención para el reconocimiento y cuidado del cuerpo en adolescentes de la Esc. Telesecundaria en  
Catemaco, Veracruz" Tesis de Especialidad, Centro de atención Psicológica a la  
Familia, Xalapa Veracruz, 2013. Comunicación Personal.
- White, Michael (1994) Guías para una terapia familiar Sistémica. Gedisa, Barcelona  
España.
- White, Michael (2000) "Re-engaging with history: the absent but implicit" Capítulo 3  
en Reflections on Narrative Practice. Dulwich Centre Publications, Adelaide, Australia.