

TERAPIA NARRATIVA Y CUENTOS TERAPÉUTICOS

Por Diana Rico Norman

RESUMEN

Las personas asisten a terapia cuando experimentan dificultades y problemas en sus vidas. Los terapeutas narrativos (M. White, D. Epston) están interesados en explorar las historias que las personas tienen sobre sus vidas y relaciones, sus efectos y significados. También están interesados en engrosar las historias alternativas que se alejan del problema. Hay muchas formas de engrosar las historias alternativas, entre ellas los cuentos terapéuticos. Estos se co-construyen entre el terapeuta y los consultantes en la conversación.

En el artículo se exponen las ideas principales sobre la terapia narrativa y sus antecedentes literarios. Se profundiza sobre algunas ideas relacionadas con las historias y los cuentos. Se documenta el uso de los cuentos y las historias en contextos terapéuticos. Se ofrecen tres casos en los cuales se muestra el uso de cuentos terapéuticos con familias que se enfrentan a diversos problemas, incluyendo violencia, lucha contra el cáncer e ideaciones suicidas.

PALABRAS CLAVE: Terapia narrativa, práctica narrativa, literatura infantil, cuentos, cuentos terapéuticos

ABSTRACT

When people consult a therapist they are experiencing a difficulty or problem in their lives. Narrative therapists (M. White, D. Epston) are interested in exploring the stories people have about their lives and relationships, their effects and meanings. They are also interested in bringing forth and thicken stories that do not support or

sustain problems and finding ways in which these alternative stories can be “richly described”. There are different ways of thicken the alternative story. It is in the joining of therapist, people who seek therapy and the conversation that therapeutic stories emerge.

This paper describes the literary background of narrative therapy and some ideas related to stories and farytales. It documents the author’s use of therapeutic stories writing in therapeutic contexts. It offers three cases in which therapeutic stories were used with families dealing with various problems, including violence, facing cancer and suicidal ideas.

KEYWORDS: narrative therapy, narrative practice, children literature, stories, farytales, therapeutic stories.

ANTECEDENTES LITERARIOS DE LA TERAPIA NARRATIVA

La terapia narrativa se sitúa en el marco de las ideas postestructuralistas. Algunos antecedentes de la terapia narrativa incluyen las ideas de Gregory Bateson, Michel Foucault (poder y conocimiento), Geertz (analogía del texto) y Jerome Bruner.

El postestructuralismo enfatiza que el lenguaje y su uso juegan un rol vital en la formación de la vida. El significado que le damos a los eventos en nuestras vidas y cómo organizamos éstos en historias sobre nosotros y los otros, dará forma a la vida.

Con el objeto de proporcionar un marco conceptual a su exploración de los recursos narrativos, Michael White y David Epston acuden a la noción de “textos narrativos”. Proponen la analogía de la terapia como un proceso de “contar y volver a contar” las vidas y las experiencias de las personas que se presentan con problemas, contribuyendo a la co-creación de narraciones nuevas y liberadoras. La terapia narrativa se conoció en sus inicios como “terapia de mérito literario”.

A continuación me centraré en los principales antecedentes literarios de la terapia narrativa:

Gregory Bateson, biólogo y antropólogo, señala que la lógica se puede utilizar para describir sistemas lineales de causa y efecto, pero cuando las secuencias causales se convierten en circulares, como ocurre en el mundo viviente, su descripción en términos lógicos genera paradojas. Es por ello que la metáfora tiene un papel fundamental en el mundo viviente. La metáfora es el lenguaje de la naturaleza. La metáfora expresa similitudes estructurales, similitudes de organización. La metáfora es la lógica básica de la totalidad del mundo vivo. Bateson consideraba las historias, parábolas y metáforas como expresiones esenciales del pensamiento humano, de la mente humana. La importancia de las historias en el pensamiento de Bateson está íntimamente vinculada con la importancia de las relaciones. Según Bateson, la relación debería constituir la base de toda definición; la forma biológica es un conjunto de relaciones, más que de partes, y así es también cómo funciona el pensamiento humano. Las relaciones son la esencia del mundo viviente. Las historias constituyen el camino real del estudio de las relaciones. Lo importante de una historia no es el argumento, las cosas, ni sus personajes, sino las relaciones entre ellos. Bateson definía la historia como “un conjunto de relaciones formales dispersas por el tiempo.” (Capra, 2007)

Geertz afirma que las vidas de las personas están situadas en textos dentro de textos. Considera la interacción de las personas como la de interacción de los lectores respecto de ciertos textos; entiende la evolución de las vidas y las relaciones en términos de lectura y escritura de textos. Señala que relatar la experiencia determina el significado que se atribuirá a la misma.

Los textos tienen un cierto grado de ambigüedad o indeterminación. Los relatos están llenos de lagunas que las personas deben llenar para que sea posible representarlos. Estas lagunas ponen en marcha la experiencia vivida y la imaginación de las personas. Con cada nueva versión, las personas reescriben sus vidas.

Jerome Bruner señala que la experiencia vivida es más rica que el discurso. Las personas organizan su experiencia y le dan sentido por medio del relato y en la construcción de estos relatos expresan aspectos escogidos de su experiencia vivida. Estos relatos son constitutivos: modelan las vidas y las relaciones.

La terapia narrativa, según Alice Morgan, busca ser un enfoque respetuoso, no culpabilizador para el trabajo terapéutico y comunitario, que centra a las personas como expertas de sus vidas. Ve a las personas separados de los problemas y supone que las personas tienen muchas herramientas, competencias, creencias, valores, compromisos y habilidades que les pueden ayudar a reducir la influencia de los problemas sobre sus vidas.

Nuestras vidas son multi-historiadas. Cuando las personas consultan a un terapeuta cuentan historias sobre sus problemas, predicamentos y dilemas. Al hacerlo, ligan los eventos de sus vidas en secuencias, a través del tiempo, de acuerdo a un tema o trama. Estos temas frecuentemente reflejan pérdida, fracaso, incompetencia, desesperanza e inutilidad. Las conversaciones de re-autoría invitan a las personas a continuar desarrollando las historias de sus vidas y los invitan a incluir otros eventos subordinados (que no se habían tomado en cuenta previamente), pero potencialmente significativos. Se trata de buscar los acontecimientos en donde el problema tiene una menor influencia o no está presente. Estos eventos se conocen como eventos o acontecimientos extraordinarios y son el punto de partida para la construcción de historias alternativas. Estas historias se engrosan ricamente.

Hay muchas formas de engrosar la historia alternativa, como las conversaciones de re-autoría, conversaciones de re-membranza, los testigos externos y el uso de documentos terapéuticos. Me centraré en estos últimos.

Cuando las personas se encuentran en la reautoría de sus vidas y sus relaciones, la influencia de la historia problemática disminuye y una nueva historia preferente emerge. Los documentos terapéuticos documentan estas preferencias, conocimientos y compromisos para que la persona pueda acceder a ellos.

Existen muchos tipos de documentos terapéuticos como las cartas terapéuticas, declaraciones, certificados, manuales, notas de las sesiones, videos o DVDs, listas, fotografías e imágenes, y los cuentos.

ALGO MÁS SOBRE LAS HISTORIAS Y LOS CUENTOS

De alguna u otra forma se han utilizado las historias desde hace mucho tiempo como medio para transmitir información cultural, sociológica y moral, de una generación a otra. Las historias de Homero se adornaban con importantes lecciones para sus contemporáneos sobre las formas “apropiadas” de pensar y comportarse. Él les enseñaba (o recordaba) cómo tratar apropiadamente a un extraño o a un familiar, enfrentar el peligro, etc. De forma similar, las fábulas de Esopo y Da Vinci se referían a temas relacionados con la naturaleza humana y el sentido de la existencia. A pesar que el contenido de cada una de las historias puede variar, no hay una diferencia estructural esencial entre la Odisea, Alicia en el País de las Maravillas y las experiencias de Carlos Castañeda con Don Juan. Todas describen individuos, reales o imaginarios, que se enfrentan a problemas que demandan a cada uno de los protagonistas a echar mano de sus recursos personales para enfrentar sus problemas. Existe un paralelo de las historias, fábulas y cuentos con la experiencia humana. De una forma u otra cada uno de nosotros se enfrenta cotidianamente con una caja de Pandora, serpientes que ofrecen manzanas, bellas durmientes y encantos de príncipes. Estas historias y anécdotas tienen como parte constitutiva la habilidad de proporcionar un mensaje de aprender sobre un problema en particular. Alguien es confrontado con un problema que el/ella enfrenta de alguna forma. La forma que el protagonista resuelve el problema puede proveer una solución posible para otros en un vínculo similar. Si el conflicto de la historia es similar al que el lector (o escucha) está enfrentando, la historia inmediatamente se vuelve significativa para él. (Gordon, 1978)

En una obra literaria no está todo dicho de manera explícita. La obra es un objeto intencional, no está completado, apunta hacia, está llena de zonas de indeterminación (espacios en blanco) que el lector completa. Mientras más espacios en blanco haya, habrá más actividad reconfiguradora del lector.

La literatura es una reconfiguración de la realidad. La realidad se reconfigura en el momento de la lectura. El placer que encontramos en una obra de arte literaria tiene que ver con la novedad y el reconocimiento (que haya algo conocido): te acompañan tus lecturas anteriores, tu experiencia de vida, tu tradición literaria.

La literatura infantil y juvenil nace en la oralidad, por lo que mantiene todavía un sabor a ella y se alimenta de lo popular. La literatura infantil y juvenil centra su atención en el receptor niño o adolescente y mantiene su ser literario. Puede ser leída también por cualquier lector exigente. Actualmente el énfasis se da sobre el receptor, en contraste con el énfasis que se le daba anteriormente al autor, el contexto y la historicidad.

La literatura infantil y juvenil se compone de cuentos y los cuentos son historias, al igual que la vida que está conformada de historias. Antiguamente la literatura infantil era didáctica y moralizante. Actualmente lo que interesa es que la lectura sea gozosa.

Según Bruno Bettelheim, para que una historia mantenga la atención del niño, ha de divertirlo y excitar su curiosidad. Pero, para enriquecer su vida, ha de estimular su imaginación, ayudarlo a desarrollar su intelecto y a clarificar sus emociones; hacerle reconocer plenamente sus dificultades, al mismo tiempo que le sugiere soluciones a los problemas que le inquietan. Resumiendo, debe estar relacionada con todos los aspectos de su personalidad al mismo tiempo; y esto dando pleno crédito a la seriedad de los conflictos del niño, sin disminuirlos en absoluto, y estimulando, simultáneamente, su confianza en sí mismo y en su futuro.

De la literatura infantil lo que más enriquece y satisface al niño y al adulto son los cuentos populares de hadas. De ellos se puede aprender sobre los problemas internos de los seres humanos, y sobre las soluciones a sus dificultades. El niño

necesita que se le dé la oportunidad de comprenderse a sí mismo en este mundo complejo con el que tiene que aprender a enfrentarse, precisamente porque su vida, a menudo, le desconcierta. Para poder hacer eso, debemos ayudar al niño a que extraiga un sentido coherente del tumulto de sus sentimientos. Necesita ideas de cómo poner en orden su casa interior y, sobre esta base, poder establecer un orden en su vida en general. Necesita una educación moral que le transmita, sutilmente, las ventajas de una conducta moral, no a través de conceptos éticos abstractos, sino mediante lo que parece tangiblemente correcto y, por ello, lleno de significado para el niño. El niño encuentra este tipo de significado a través de los cuentos de hadas. (Bettelheim, 2004)

El niño que está familiarizado con los cuentos de hadas comprende que estos le hablan en el lenguaje de los símbolos y no en el de la realidad cotidiana. El cuento nos transmite la idea, desde su principio y, a través del desarrollo de su argumento, hasta el final, de que lo que se nos dice no son hechos tangibles ni lugares y personas reales. En cuanto al niño, los acontecimientos de la realidad llegan a ser importantes a través del significado simbólico que él les atribuye o que encuentra en ellos.

A través del cuento, el niño puede expresar sus emociones, temores y angustias. Mediante la escucha la lectura y la conversación sobre la narración, los niños pueden ir haciendo conexiones y reflexiones sobre lo que sucede al interior del relato, relacionándolas con su situación particular y dar así su propia organización mental a su experiencia.

La lectura no es sólo la decodificación de signos, sino una forma de conversación, una manera de relacionarse con el entorno, de escucharlo, de comprender lo que sucede alrededor. Al compartir un cuento los niños aprenden acerca de los sentimientos humanos. Observan cómo reaccionan los demás al humor, al sufrimiento, al valor, a la bondad, etc.

Para la comprensión de un texto no es suficiente que el niño entienda el significado de las palabras. Es indispensable que pueda pensar imaginativamente.

La fantasía es siempre más grande que la vida; por eso es capaz de revelarla. Libre de limitaciones, nos ayuda a tocar la verdad profunda de los temas trascendentes: heroísmo, valor, bondad, dolor, belleza.

La lectura permite al niño crear y recrear una historia. En los cuentos encuentra los problemas que a él le afligen, descubre soluciones que no se le habían ocurrido; ve reflejados sus temores, sus conflictos, sus emociones y los coloca en perspectiva. Los cuentos le permiten identificarse con un personaje que vive lo mismo (o similar) que él, o lo que a él le gustaría vivir. De esta manera, enriquece su mundo interior y sus posibilidades creativas. Cuando un niño se ha dejado llevar por una buena historia, sus momentos oscuros se iluminan, la lucha de los personajes lo prepara para su propia lucha cotidiana. (IBBY, 1993).

En la historia de la literatura abundan los finales felices. Muchos adultos le temen a los finales no felices. Sin embargo, en la nueva narrativa infantil y juvenil se permiten los finales no felices; se trata de seguir la historia sin traicionarla y –al igual que sucede en la vida- habrá finales sorprendidos, inesperados, no siempre felices. Lo anterior producirá en el lector emociones y sentimientos diversos. Aparecen también nuevos temas, que antes permanecían ocultos, como la enfermedad, la muerte, la soledad, la guerra, la violencia, el hambre, la angustia, etc. Los límites entre lo real y lo imaginario se funden o confunden. Se presta oído a las voces marginadas. En ocasiones se utiliza el humor.

MI EXPERIENCIA CON LA LITERATURA INFANTIL... Y CUENTO TERAPÉUTICO

No me acuerdo cuando inició mi fascinación por los cuentos infantiles, seguramente desde niña. Cuando mis hijos eran pequeños me entrené como

animadora a la lectura. Posteriormente tuve el privilegio de participar durante seis años en un proyecto de “Biblioterapia” en un hospital público, en donde se utilizaba la literatura infantil como medio de comunicación y una forma de explorar las emociones de los niños con cáncer.

Convencida del poder de los cuentos, cursé un Diplomado en Literatura Infantil. En 2004 conocí a Carlos Arturo Molina Loza, psicoterapeuta guatemalteco radicado en ese entonces en Brasil, quien me introdujo al arte de escribir cuentos con las historias que traen las familias a la terapia. A partir de entonces en muchas ocasiones escribo cuentos y se los regalo a las familias como culminación del proceso terapéutico.

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 co-construcción de una nueva historia que abre nuevos caminos, que proporciona a las personas pretextos para crecer y cambiar.

Molina Loza (2002) señala que el terapeuta escucha y redefine la historia que es presentada por la familia. Con una atención siempre enfocada hacia lo más saludable y positivo de la historia familiar, el terapeuta acoge y reorganiza esa misma historia para devolvérsela transformada en un relato simbólico-metafórico que deberá incluir tanto una descripción detallada del sufrimiento y de los problemas que viven, cuanto de sus propios recursos de salud y nuevas perspectivas de cambio y crecimiento.

La lógica del trabajo de construcción del cuento terapéutico es la siguiente: el relato debe 1) incluir el máximo de informaciones proporcionadas por la familia (traducidas en un lenguaje metafórico); 2) hacer de los miembros de la familia, los protagonistas (o héroes) de la historia; 3) ser plausible, es decir, que se realización sea algo posible; 4) presentar nuevas aperturas, nuevas perspectivas de cambio y crecimiento; 5) ser un relato más bello que aquel la familia traía, presentaba y

venía sufriendo; 6) basarse en los afectos y emociones de los miembros de la familia (y el terapeuta).

Para redactar un cuento basta recordar que antes de ser un texto escrito, la poesía es una forma de vivir, es una manera de posicionarse en el mundo y de ver la vida. Cuando recibimos a una familia amorosamente, realizamos un acto poético, introducimos un poco de poesía en su vida. Ese acto será poético también para nosotros, los terapeutas, lo que permitirá que, partiendo de la emoción compartida con la familia, construyamos un relato del cual seremos solamente co-autores. Tendremos que, sencillamente, poner en palabras parte de lo que, junto con ellos, vivenciamos.

En el cuento terapéutico el drama familiar relatado por el consultante es vertido, transformado, utilizando un lenguaje simbólico metafórico, en un relato terapéutico. El punto culminante del proceso no es la producción del cuento por parte del terapeuta, sino la propia elaboración que el consultante hace de todo lo acaecido. Sólo cuando el consultante se reconoce en la nueva historia, puede hacerla suya e incorporar los mensajes de salud y crecimiento que están implícitos en ella, agregándole nuevos elementos introducidos por él.

A continuación describo brevemente tres casos de familias que han buscado apoyo terapéutico y comparto los cuentos terapéuticos que fueron elaborados. Los nombres han sido cambiados para proteger la identidad de las personas. El primer cuento, *LOS POSTROS SALVAJES*, fue escrito para una familia en donde se ejercía mucha violencia; el segundo, *EL PEZ ZMINJA*, fue elaborado para una niña que enfrentaba un cáncer agresivo, le fue amputada la pierna y posteriormente regresó el fantasma del cáncer. El tercer cuento, *LOS OSOS Y LA CALACA*, relaciona los retos que enfrentaba una familia, cuyos miembros luchaban contra ideas suicidas.

LA FAMILIA POTRILLO

La familia Potrillo estaba conformada por papá (48 años, empleado), mamá (42 años, dedicada al hogar), ambos con estudios trancos de derecho, y tres hijos (estudiantes) de 15, 13 y 6 años de edad. La historia saturada de problema incluía continuos episodios de violencia ejercida de múltiples formas a través de golpes, descalificaciones, burlas, insultos.... Desde un inicio me percaté de los vastos recursos que tenía la familia. Me impresionaba la inteligencia de los hijos y las sesiones transcurrían divertidas mientras ellos –interesados- aportaban ideas brillantes... tenían ganas de cambiar y vivir mejor.

En este espacio no profundizaré sobre los detalles del proceso terapéutico, cuyo marco teórico fue la terapia narrativa. Basta con presentarles el cuento final, que incluye muchos elementos de lo que conversamos...

LOS POTROS SALVAJES

Por Diana Rico

Había una vez una familia de potros salvajes. Poseían pelajes preciosos y corrían por toda la comarca. Eran muy salvajes: pateaban, relinchaban y corrían desbocadamente. Así lo habían aprendido, pero en su interior sabían que había mejores formas para galopar.

Papá potro se burlaba e ignoraba a los demás; mamá yegua pateaba e insultaba; y los potrillos empezaban a aprender toda clase de suertes salvajes.

El que llevaba la mayor carga era el potrillo mayor, quien siempre estaba cargado de furia y trataba de reprender a sus hermanos potrillos. Era tarea ardua... no había descanso. El potrillo mayor dejaba de hacer las cosas de potrillos por estar pendiente de sus hermanos... era cansado y nunca estaba a gusto, nada le parecía bien y cada vez más la intolerancia lo acechaba. Los potrillos menores se

apoyaban y ayudaban entre sí; comenzaban a relinchar y a correr desbocadamente, pero estaban ávidos de aprender nuevas formas de galopar.

Los potros salvajes vivían a la defensiva; siempre cuidando que el otro no les fuera a dar una patada y alertas de poder responder a los actos violentos de los demás. Era cansado vivir así, alertas para poder defenderse.

Querían pedir ayuda, pero no sabían cómo. La gran máquina de la cara cuadrada les sugirió ir a ver a la lechuza que vivía del otro lado de la comarca.

Era una lechuza sabia. Ya antes había ayudado a otros animales en sus problemas cotidianos. Ella los miró y los vio correr, una y otra vez. Posteriormente, dio un diagnóstico: era necesario aprender a trotar elegantemente. No era tarea fácil.

Hicieron muchos ejercicios para aprender a trotar: no había que subir la pata más allá de lo permitido; había que intentar entrar en ritmo; había que respirar y aprender a sentir las señales de su cuerpo; había que calmar la necesidad de correr desbocadamente (cada uno aprendería la forma personal de hacerlo); había que ensayar diferentes formas de trotar calmadamente... con clase y con ritmo.

Ensayaron una y otra vez... y de nuevo otra vez.

En ocasiones lograban trotar un poco elegantemente, pero de repente les salía lo salvaje y había que comenzar de nuevo. Había necesidad de ensayar mucho más.

Cuando la lechuza consideró que estaban capacitados para comenzar a trotar elegantemente, los hizo venir a su lugar una vez más y les regaló una pócima mágica que les ayudaría a poder pasar las demás pruebas que faltaban para poder lograr la tarea de trotar elegantemente, sin relinchar ni correr desbocadamente.

La pócima mágica contenía JUSTICIA, IGUALDAD, UNIDAD, RESPETO, FELICIDAD y, sobre todo, mucho AMOR.

Y para beberla había que aprender a no mirar la paja en el ojo ajeno, ser responsables de nuestros actos, ser tolerantes, aprender a controlarse; no descalificar, no golpear, no burlarse, aceptarse, ayudarse mutuamente, trabajar como equipo, llegar a acuerdos, respetarse, ...

LOS POTROS SALVAJES ERAN INTELIGENTES. SABÍAN QUE HABÍA FORMAS PARA VIVIR MEJOR Y QUERÍAN INTENTARLAS.

LOS POTROS SALVAJES POSEÍAN LO MÁS IMPORTANTE: EL AMOR.

NOTA: La forma en que fue leído el cuento fue la siguiente: La terapeuta les leyó la primera parte del cuento y antes de contarles lo que contenía la pócima mágica, hizo una pausa para preguntarle a la familia los ingredientes de la pócima mágica. Ellos proporcionaron sus ideas y posteriormente la terapeuta les contó el final del cuento.

Las ideas sobre los ingredientes de la pócima mágica que proporcionaron los miembros de la familia fueron las siguientes: 1 pizca de felicidad; 2 Cucharada de amor (tolerancia, ayuda incondicional); 1 rama de unión; 2 gotitas de comunicación; gotitas de orden; 2 ojos de fuerza; 2 Cucharadas de no descalificación, ni insultos; esencia de unión; bálsamo valioso; 1 pizca de no violencia; 1 lengua de aceptación; polvos mágicos; 1 lengua de diálogo; 1 diente de comprensión; gotitas de esencia de “valoración real” (dar valor justo a la situación; no ser explosivos); reconocimiento de hacerla, usarla y tomarla.

LA NIÑA QUE BRILLABA COMO EL SOL

Conocí a Jacinta cuando trabajaba en un hospital público con niños con cáncer. Ella tenía 8 años de edad. Padecía osteosarcoma, un tipo de cáncer de hueso, que empieza la mayoría de las veces entre los 10 y 20 años de edad. Frecuentemente comienza en un hueso de la pierna, ya sea el fémur o la tibia),

cerca de la rodilla, o en el hueso de la parte superior del brazo (el húmero), cerca del hombro. El osteosarcoma puede hacer metástasis (propagarse) a otras partes del cuerpo, como los pulmones o a otros huesos. La enfermedad se trata con quimioterapia y cirugía. En algunos casos es necesario la amputación de la extremidad afectada (generalmente la pierna).

A Jacinta, después de un largo período de lucha valiente contra el cáncer (osteosarcoma), a los 10 años de edad le fue amputada una pierna en un intento por salvar su vida. Una cirugía de este tipo se vive como un trauma muy severo, tanto para la paciente, como para la familia.

En el caso de Jacinta, el apoyo cariñoso e incondicional de su familia constituyó una piedra angular para que ella se recuperara de tan amarga experiencia. Se adaptó muy bien a su nueva situación y me impresionaba la maestría que adquirió con sus muletas. Se desenvolvía con soltura y jugaba y corría sin problemas.

La batalla contra el cáncer fue ardua y finalmente... Jacinta murió. Este cuento fue elaborado cuando su madre me confió que la medicina ya no podía ofrecer tratamiento eficaz contra esta terrible enfermedad. Venían tiempos difíciles para enfrentar un temido desenlace... y Jacinta tenía la fortaleza de enfrentar lo que viniera.

EL PEZ ZMINJA

Por Diana Rico

ZMINJA yacía en el fondo del mar. Estaba herido. El cangrejo le había arrancado una aleta. ZMINJA temblaba, pero todavía respiraba.

ZMINJA era un pez dorado y brillante como el sol. Era el pez más sonriente. Los demás peces lo amaban, especialmente su mamá, su papá y su hermanos. ZMINJA reía y nadaba y parecía volar en el mar.

En las lejanías, pero en los confines del mismo, vivía el cangrejo REJO. Se sabía poco de él. Algunos ni siquiera habían escuchado jamás hablar de él. Se decía que podía ser muy malo, pero sus poderes eran un enigma. Se creía que estaban relacionadas con bolas malignas.

El primer acercamiento que tuvo el cangrejo con ZMINJA fue a través de sus poderes. ZMINJA se sintió muy mal... muy cansado... Acudió con el viejo pulpo y él le dio unas hierbas para que se restableciera.

El cangrejo REJO envidiaba a ZMINJA... envidiaba su alegría... envidiaba el que fuera tan querido por todos... el cangrejo REJO estaba solo.

Un día, ZMINJA nadaba dando vuelcos por el mar y se acercó demasiado a la cueva del cangrejo REJO. ZMINJA no lo sabía. Él seguía haciendo piruetas y reía con sus amigos, cuando... de pronto... apareció el viejo cangrejo.

Al ver a ZMINJA tan feliz y tan cerca no pudo resistir la tentación y acercó una tenaza y mordió al pequeño pez. ZMINJA se sintió muy adolorido... no sabía que había pasado....

ZMINJA yacía en el fondo del mar... Estaba herido... El cangrejo le había arrancado una aleta. ZMINJA temblaba, pero todavía respiraba...

Los peces fueron a avisar a sus papás y ellos vinieron lo más pronto que pudieron para salvar a su pequeño y querido pez. De nuevo lo llevaron con el viejo pulpo, porque confiaron en que él podía hacer algo por ZMINJA.

Fue difícil restablecer la salud del pequeño ZMINJA. Requirió de muchos cuidados y de mucha fortaleza y valentía por parte de ZMINJA. Por supuesto que los cuidados de su madre fueron esenciales, así como los de su padre y hermanos.

ZMINJA no pudo recuperar su aleta, pero pronto nadaba por todo el mar y volvió a hacer piruetas. Los peces reían y jugaban con él... como siempre.

El cangrejo REJO acechaba... se asomaba... observaba...

ZMINJA era muy fuerte... muy valiente... brillaba como el sol...

NOTA: Este cuento fue elaborado para Jacinta, pero en diversas ocasiones se lo leí a otros niños con osteosarcoma a los que les habían amputado una pierna. También les interesaba a los otros niños con cáncer o leucemia. A todos ellos les hacía sentido el dolor que experimentaban y la fuerza necesaria para salir adelante. El cariño, amor y apoyo de sus familiares también les parecía relevante.

LA FAMILIA QUE COQUETEABA CON LA MUERTE

La familia Gómez estaba constituida por la madre Rocío (39 años, profesora), el padre Manuel (empleado) y los hijos Arturo (17 años, VI preparatoria) y Andrés (13 años, 3º Secundaria). La familia refería que tenían problemas de comunicación. La mamá se señalaba como responsable de la “no unión familiar” y mostraba signos de depresión.

Andrés expresó durante una sesión que en algunos momentos había pensado que “sería mejor no estar”. Al abrir el tema con la familia, Arturo confesó que él también había tenido pensamientos similares y la madre declaró que ella había tenido dos intentos de suicidio (los hijos no sabían). Asimismo, Arturo se mostraba muy interesado en hacer mucho ejercicio (pasaba mucho tiempo en el gimnasio) y comenzaba a mostrar signos de trastornos alimenticios... la familia coqueteaba con la muerte.

La terapia narrativa fue el marco teórico en este proceso terapéutico, que culminó con el siguiente cuento:

LOS OSOS Y LA CALACA

Por Diana Rico

En un país lejano... hace mucho mucho tiempo vivía una familia de osos muy "normal". Parecía feliz, pero no lo era tanto. Los osos se preocupaban por los demás miembros de su familia, pero les costaba trabajo compartir sus emociones, sus miedos y ansiedades.

Los hijos Ñoto y Tobe eran osos sanos y guapos. Peleaban como hermanos, pero se querían bien. Eran muy diferentes. A Ñoto le encantaba el orden y le gustaba la perfección, mientras que a Tobe era tierno y cariñoso, aunque le costaba mucho trabajo mantener ordenada su guarida.

Papá oso y mamá osa querían lo mejor para sus hijos

Mamá osa continuamente era presa de la tristeza; frecuentemente recordaba su infancia, en la que había sentido una gran soledad. Papá oso era un mediador.

Un día, les llegó el rumor que en un lugar en la montaña vivía una lechuza, que gustaba de convivir con las familias. Había sido entrenada para inventar pócimas y remedios milenarios.

Cuando la familia oso llegó a visitarla, ella conversó con ellos y les mandó a buscar el elixir del amor. Los osos al principio estaban muy desconcertados; pidieron claves para lograr tan misteriosa misión, pero la lechuza dijo que deberían descubrirlo ellos mismos.

La familia oso tomó un camino sinuoso y difícil y ... de repente ...tropezaron con una calaca, Ésta los observó calladamente, miró a cada uno a los ojos y pensó:

-“Justo lo que necesitaba. Vivo muy sola y bien me podría llevar a uno o varios osos de esta familia”.

La calaca coqueteaba con los osos pequeños y mientras lo hacía, la familia se distraía de su misión. La calaca los llamaba... la familia dudaba...

Finalmente, los osos tomaron fuerza, se abrazaron y juntos, como equipo y como familia, decidieron seguir su camino. Después de haber sorteado algunos otros obstáculos, la familia logró encontrar el elixir del amor.

Los osos descubrieron que en su interior tenían la fuerza que necesitaban para ser felices. Pero la mayor fuerza que tenían era su familia... una familia que había sabido mantenerse unida a pesar de haber enfrentado muchas dificultades... una familia que estaba dispuesta a ayudarse y apoyarse...una familia a la que podían recurrir cuando tuvieran problemas

NOTA: Este cuento fue leído en dos partes. La primera parte hasta donde habla del elixir del amor. La terapeuta interrumpió en ese momento la historia y les preguntó ¿de qué estaría compuesto el elixir del amor? Les repartió papelitos a cada uno de los miembros de la familia. He aquí lo que escribieron:

Rocío: “de abrazos, besos, dedicación, paciencia”

Manuel:”familia, unión, fuerza de todos”

Arturo: “mejor vida, cariño, ser felices, tener dinero, tener a Dios con nosotros”

Andrés: cariño, afecto.

Posteriormente leyeron en voz alta lo que habían escrito en los papeles y fueron colocando cada uno en un pequeño saco de tela. La terapeuta les regaló el saquito y les dijo que lo podrían consultar cuando quisieran, y agregar lo que consideraran pertinente. Les sugirió que lo colocaran en un lugar visible.

Finalmente, la terapeuta les leyó el final del cuento que ella había escrito, aunque señaló que le había gustado más el final que ellos construyeron conjuntamente.

CONCLUSIONES

Las personas asisten a terapia cuando experimentan dificultades en sus vidas. Los terapeutas narrativos están interesados en explorar las historias que las personas tienen sobre sus vidas y relaciones, sus efectos y significados. También están interesados en engrosar las historias alternativas que se alejan del problema.

Algunos antecedentes de la terapia narrativa incluyen las ideas de Gregory Bateson, Michel Foucault, Geertz y Jerome Bruner.

Los textos tienen un cierto grado de ambigüedad o indeterminación. La experiencia vivida es más rica que el discurso. Las personas organizan su experiencia y le dan sentido por medio del relato. Los relatos están llenos de lagunas que las personas deben llenar para que sea posible representarlos. Estas lagunas ponen en marcha la experiencia vivida y la imaginación de las personas. Con cada nueva versión, las personas reescriben sus vidas.

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

El cuento terapéutico es una co-construcción (entre el terapeuta y el consultante) de una nueva historia que abre nuevos caminos y proporciona a las personas pretextos para crecer y cambiar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

Bettelheim, B. (2004): *Psicoanálisis de los cuentos de hadas*. Barcelona: Crítica.

Capra, F. (2007): *Sabiduría insólita: conversaciones con personajes notables*. Barcelona: Kairós.

Gordon, d. (1978): *Therapeutic Metaphors. Helping others through the looking glass*. California: META Publications.

Ibby México/SITESA (1993). *Leer de la mano (cómo y qué leerles a los que empiezan a leer). Cuaderno II*. México D.F.: SITESA

Molina Loza; C.A. (2002): *Nuestras abuelitas ya lo sabían. Las historias y los cuentos pueden curar dolores del alma*. Belo Horizonte: ArteSa

Morgan, A. (2000): *What is narrative therapy? An easy-to-read introduction*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2007): *Maps of narrative practice*. New York, N.Y.: W.W. Norton

White, M., Epston, D. (1993): *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.