



EL USO DE LAS NARRATIVAS EN PSICOTERAPIA



Begoña Aznárez
www.psicociencias.com

México mayo 2024



NARRATIVAS EN PSICOTERAPIA

- Nadie narra su verdadera historia, narramos solo lo que el otro puede escuchar
- No nos vemos como realmente somos sino como fuimos mirados
- Esto tiene importantes implicaciones en Psicoterapia
- Nos exige a los profesionales toma de consciencia y entrenamiento



TRAUMA PSÍQUICO

El trauma psíquico es la herida resultante de verse obligado a silenciar, negar e incluso disociar, las experiencias vividas con alto impacto emocional que debieran haber sido compartidas con las figuras de apego para adquirir significado; así como para generar las adecuadas creencias sobre uno mismo y el mundo y, consiguientemente, posibilitar la adaptación y el aprendizaje



INTRODUCCIÓN



TOMAR CONSCIENCIA, HACE LA DIFERENCIA



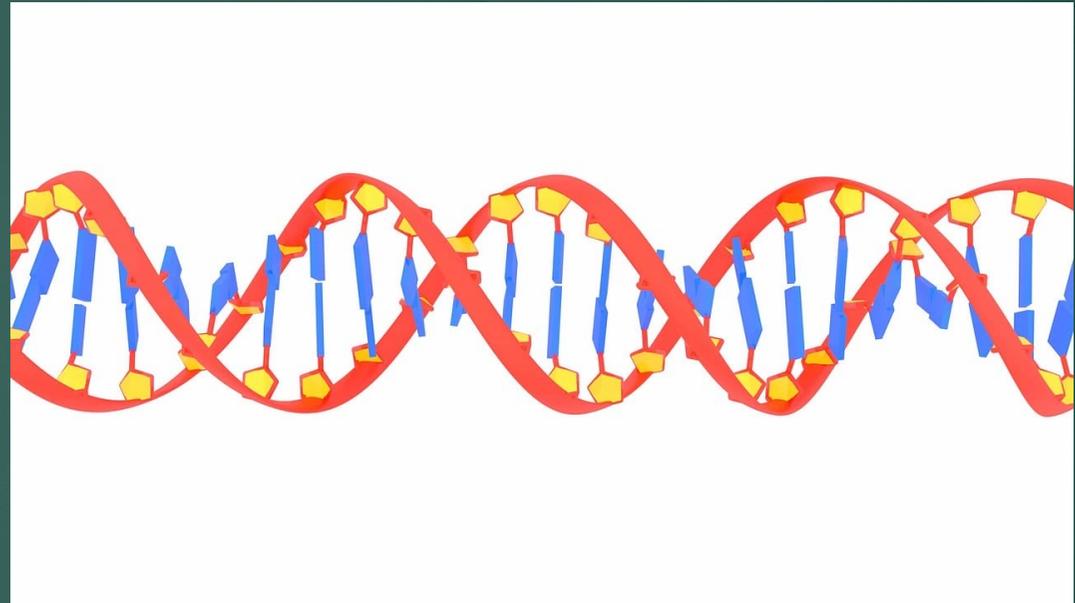


TRES PUNTOS DE TOMA DE CONSCIENCIA

1.

El ser humano otorga significado a la experiencia, narrándola

Lugar propio en
nuestro genoma
Gen FOXP2





TRES PUNTOS DE TOMA DE CONSCIENCIA

2. El lenguaje es lo que nos caracteriza a los humanos y su desarrollo ha sido definitivo para convertirnos en quiénes somos



El lenguaje evolucionó como variante del chismorreo, dice Y.N. Harari





TRES PUNTOS DE TOMA DE CONSCIENCIA

- *La cooperación social es clave para la supervivencia*
- *El chismorreo, no obstante, puede resultar una sentencia de muerte*
- *Límita, por el miedo a ser expulsado, a la no pertenencia*



TRES PUNTOS DE TOMA DE CONSCIENCIA

3. *El lenguaje construye y moldea nuestra realidad*

y gracias a él podemos transmitir pensamientos complejos y generar ideas y representaciones en los otros de una naturaleza más o menos descabellada



“Tener una segunda lengua
es como tener una segunda alma”





EN RESUMEN...

- La necesidad de contar historias está “instalada” en nuestro genoma
- Las contamos, fundamentalmente, a través del lenguaje y éste evolucionó a partir del “chísmorreo”
- El chísmorreo facilita la cooperación social pero también genera pánico a la expulsión y a la no pertenencia
- El lenguaje construye realidades y moldea nuestra forma de pensar



TRES OBJETIVOS BÁSICOS

1. Ahondar en la comprensión del poder de las historias
2. Reivindicar la necesidad de escuchar **TODAS** las historias de nuestros pacientes
3. Ofrecerles una muestra de cómo nos inspiran las narrativas en nuestro modelo de Psicoterapia Breve Enfocada en el Conflicto





1. EL PODER DE LAS HISTORIAS

Es muy difícil no aprender a amar a alguien después de haber escuchado su historia

*Las historias son hechos
envueltos en emoción
que gustan a todo el mundo*





1. EL PODER DE LAS HISTORIAS



- En 1794, a un niño de 9 años se le ofreció un cuento para hacer frente a una intervención quirúrgica...





1. EL PODER DE LAS HISTORIAS

- *Significant Objects*: sitio web dedicado al poder de las historias
- Experimento llevado a cabo por Rob Walker y Joshua Glenn
- Hipótesis: "un escritor puede crear una historia sobre un objeto que lo dote de una importancia subjetiva; lo cual aumentará su valor objetivo"
- Convirtieron 128,74 en 3.615,51, lo que implica un aumento del 2.700%





1. EL PODER DE LAS HISTORIAS



- Las historias más poderosas son, sin embargo...
- Aquellas que nos garantizan vínculos y nos "atan" al grupo
- Esas son las que nos contaremos hacia dentro y contaremos hacia afuera
- Estas historias son grandiosas porque tienen el poder de encumbrarnos o esclavizarnos



2. LAS HISTORIAS DE NUESTROS PACIENTES

- Tres puntos importantes a tener en cuenta:
 1. El sistema al que pertenecemos construye nuestra historia antes de que nos personifiquemos en este mundo
- Existe pues, un prólogo, que ya está escrito mucho antes de que podamos empezar a respirar el oxígeno de nuestra existencia





2. LAS HISTORIAS DE NUESTROS PACIENTES

- Poeta palestino Mourid Barghoutí: *secondly...*
- Las historias sistémicas son las más poderosas
- Condicionan la idea que generamos sobre nosotros mismos y el mundo que nos rodea
- Tienden a convertirse en la historia única





2. LAS HISTORIAS DE NUESTROS PACIENTES

Esto es poder: mostrar a una persona como una sola cosa:

Loca, fracasada, deprimida, inútil...pues eso es en lo que
ella se convierte





2. LAS HISTORIAS DE NUESTROS PACIENTES

- Este poder lo ostentamos como madres y padres, como profesionales de la salud, como miembros de un grupo y como parte de una sociedad, de una cultura
- Los estereotipos no es que sean siempre falsos, es que son siempre incompletos





2. LAS HISTORIAS DE NUESTROS PACIENTES

2. Nos construimos en relación

La paradoja de la condición humana es que no podemos

convertirnos en nosotros mismos más que bajo la influencia

de otros

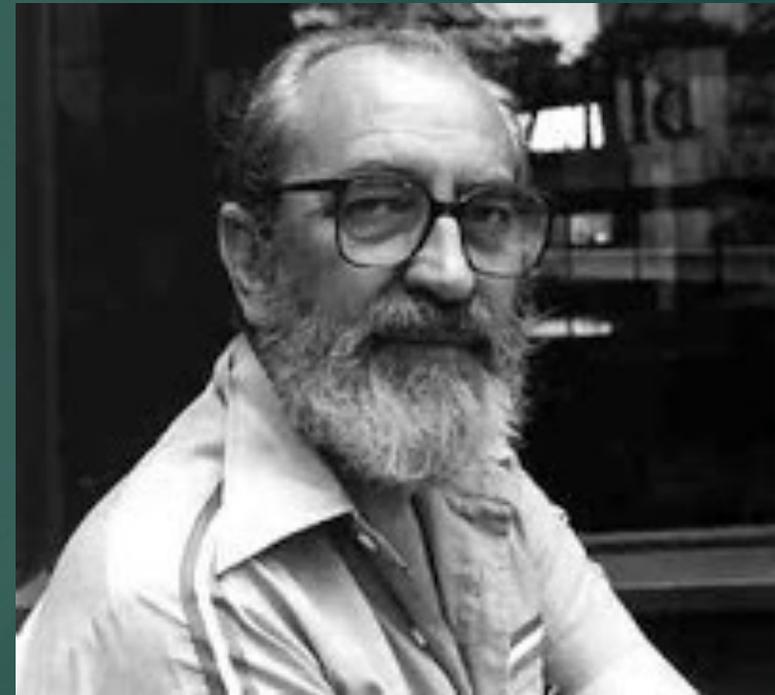
Borís Cyrulník.





Muerte en el olvido

Yo sé que existo
porque tú me imaginas.
Soy alto porque tú me crees
alto, y limpio porque tú me miras
con buenos ojos
con mirada limpia.
Tu pensamiento me hace
ínteligente, y en tu sencilla
ternura, yo soy también sencillo
y bondadoso.
Pero si tú me olvidas
quedaré muerto sin que nadie
lo sepa. Verán viva
mi carne, pero será otro hombre
oscuro, torpe, malo,
el que la habita



Ángel González



2. LAS HISTORIAS DE NUESTROS PACIENTES

3. Las historias que generamos están al servicio de
garantizar los vínculos

*La victoria relacional se paga con la amputación
personal, nos dice el gran Cyrulnik*





2. LAS HISTORIAS DE NUESTROS PACIENTES

- El silencio debe imponerse como garantía de preservación de los vínculos
- Las historias son incompletas, incoherentes con la experiencia interna y totalmente ineficaces en la adaptación





2. LAS HISTORIAS DE NUESTROS PACIENTES

- Cuando el silencio se impone reinan la inhibición y la alerta
- Nada agota más y causa más sufrimiento y sintomatología





RESUMIENDO...



- Existen historias que se silencian y otras que se imponen
- Las poderosas son las que están al servicio de la preservación de vínculos y de la pertenencia al sistema
- Estas historias condicionan nuestra realidad y la percepción de nosotros mismos, además de generar sufrimiento
- Nuestra biografía no es nuestro destino, pero explica cómo y por qué hemos llegado hasta aquí



3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

1. Variables relacionadas con el terapeuta:

- Hacer consciencia
- Vaciar antes de llenar
- Entrenar la mirada
- Cambiar nuestro lenguaje
- Recoger todas las historias
- Educar: Psicoeducación
- Contribuir a la transformación, no a la cronificación





18 SEGUNDOS

REVISTA DEL ILUSTRE COLEGIO OFICIAL DE MÉDICOS DE MADRID

Nº 152
OCTUBRE 2021

MADRID MÉDICO

#somosmédicos



“Nobody cares how much you know,
until they know how much you care”
Theodore Roosevelt

“A nadie le importa cuánto sabes,
hasta que sepan lo mucho que te importan”

La conducta no verbal
y la importancia de la neurociencia

Doctor,
¿me está escuchando?





3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

2. variables relacionadas con el conflicto:

Bowlby: el conflicto universal supone experimentar un deseo y su contrario simultáneamente





3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

Bowlby: la salud mental supone la gestión satisfactoria de los conflictos

- Dos enfoques: cognitivo y simbólico
- Podríamos asociarlos a cada uno de los hemisferios





3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

- No deberíamos tener que elegir, pero nuestra sociedad tiende a imponernos funcionar desde el izquierdo
- Ocurre lo mismo en Psicoterapia
- Son perfectamente miscibles y la mejor manera de generar aprendizaje e integración





3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

3. variables relacionadas con el proceso terapéutico:



✓ Recogida de información: línea de vida, Genograma, Entrevista de Apego Adulto, Fotobiografía, Técnicas Projectivas, Juego simbólico, Caja de arena → Narrativa empobrecida, narrativa problema

✓ uso de Alegorías: las ya disponibles o las creadas por nosotros



3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

- Alegorías, elementos principales:

1. Un reino cercano donde reina la tranquilidad y la normalidad, hasta que un día...

2. Un día algo impacta desde fuera generando conflicto.

Aparece el villano y su hechizo...





3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

Adultos

3-1. la ayuda mágica crea un contra-hechizo

4-1. A partir de ese momento, el héroe vivirá así hasta que
un día...





3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?



Hechizo universal:

“El día que te sientas libre y comprometido a la vez, legitimado en tus deseos, preparado para cuidar de tí, cuidar a otros y para solicitar cuidados, con opciones, capaz de regular tus emociones, integrado, motivado y con permiso para luchar por aquello que deseas desde lo más profundo de tu corazón y para gozar con los placeres de la vida, en contacto con tus recursos y en paz con tus contradicciones..., ese día, morirás”



3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

Contrahechizo universal:

Mecanismos de defensa: *díscociación, negación, polarización, somatización, aislamiento afectivo, actíng, represión, etc...*





3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

Niños:

3-2. El héroe inicia un viaje para resolver el conflicto

4-2. Varios obstáculos y ayuda mágica



3. ¿QUÉ PROPONEMOS DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE ENFOCADA EN EL CONFLICTO?

5. El héroe triunfa y el viaje le ha transformado





EN RESUMEN...



- El uso de las narrativas en psicoterapia supone tener en cuenta:
 - La importancia de hacer consciencia, como profesionales, del peso de las historias sistémicas, lo silenciado y el poder de la historia única
 - Para ello debemos entrenar lenguaje, mirada y estereotipos
 - Y revisar nuestras estrategias de evaluación e intervención



A modo de epílogo...

"El dios que solo conoce 4 palabras":

Cada niño ha conocido a dios,

no al dios al que damos diferentes nombres,

no al dios del "esto no se hace"

sino al dios que solo conoce 4 palabras:

VEN Y BAILA CONMIGO

Hafiz







MUCHAS GRACIAS

Las diapositivas en: www.psicociencias.com



@sempyp

