

Narrativa en psicología sistémica relacional

Lucía Rojas Figueroa*

Resumen

El propósito de este artículo es mostrar el modelo de psicoterapia sistémica relacional centrada en narrativa. Se comienza con una aproximación epistemológica y paradigmática, para luego exponer brevemente el modelo narrativo, enfatizando en la importancia del lenguaje y de los significados compartidos. Finalmente, se presentan algunos aspectos del operar psicoterapéutico a partir de este modelo.

83

CONSIDERACIONES EPISTEMOLÓGICAS

El paradigma sistémico surge como exponente de la transformación del pensamiento científico alrededor de la segunda mitad del siglo XX. Dicha

transformación es producto del permanente cambio en la concepción del universo, en la forma de mirar el objeto de las ciencias de la conducta, más específicamente, de la psicología.

* Psicóloga, UCINF. Docente de la carrera de Educación Básica con mención en Trastornos del Aprendizaje, UCINF.

Inicialmente, el sustento epistemológico recae en el constructivismo, desarrollado en su forma más radical por Ernest Von Glasersfeld, quien introduce el término de "cibernética de segundo orden" o "cibernética de los sistemas observantes" para incorporar al observador como constructor de la realidad observada. "El objeto de estudio pasa a constituirse en el observador observando su propia observación" (Jutoran, 1994). Desde esta perspectiva epistemológica, ni la realidad ni el observador pueden ser determinados independientes uno del otro. Posteriormente, algunos investigadores como Bateson, Von Foerster, Maturana y Watzlawick, han llevado este tipo de pensamiento al ejercicio teórico y pragmático.

Su principal postulado radica en que la realidad no existe como hecho objetivo, sino que es una construcción más dentro de las construcciones que realiza toda persona, entre las cuales también se encuentra la construcción social. Se descarta la idea de objetividad, cuestionando la noción de un mundo compuesto por propiedades estables, que existen con independencia del observador. De esta manera, el mundo se vuelve, como señalara Von Foerster (en Jutoran, 1994), "un

mundo de sistemas observantes donde las observaciones no son absolutas sino relativas al punto de vista del observador. En este sentido, el modo de observación modifica lo observado" (Goolishian y Winderman, 1989).

A este respecto White y Epton (1994) señalan que *el observador participa activamente en el acto de conocer*. En este sentido lo humano se va configurando en el vivir.

A nivel paradigmático, se pone la mirada en la relación. Se trata de ver las interacciones entre los miembros del sistema: "el ordenamiento de las cadenas de acción es más importante que las acciones individuales" (Zlachevsky, 1996).

La mirada relacional se sustenta fundamentalmente en la Teoría General de Sistemas (TGS), aplicada a los sistemas humanos. Según la TGS, cada sistema o grupo está compuesto por una serie de elementos en interacción, con una organización tal que un cambio en el estado de uno de los elementos irá seguido por cambios en los demás elementos.

La teoría sistémica relacional es un modo de pensamiento cuyo eje fundamental está cimentado sobre las

interacciones que se dan entre los miembros de un sistema humano. Es así que, la conducta de un miembro de un sistema no puede entenderse separada del resto de sus miembros. Esto lleva a su vez a considerar que un sistema humano, cualquiera que éste sea: pareja, familia, organización laboral o educacional, comunidad, grupos humanos (con problemas psicosociales como la migración, guerras, efectos de cambios económicos, etc.), es más que la mera unión de sus componentes. En este sentido, se concibe un sistema humano como un sistema abierto inmerso en un sistema mayor que es la sociedad.

Esta visión ofrece la oportunidad de distinguir los problemas desde una perspectiva integral y global. Para Gergen y Warhuus (2001), "la construcción del mundo no se sitúa en el interior de la mente del observador, sino más bien, en el interior de diferentes formas de relación". Al poner el énfasis en la construcción relacional de los problemas, presupone que tal interacción lleva a una determinada acción que al repetirse organiza el problema. Es por ello que el foco de atención se pone en la modificación del individuo a partir de la interacción con los otros, es decir, en la relación.

MOVIMIENTO NARRATIVO

En la última década del siglo XX emerge en el enfoque sistémico relacional el movimiento narrativo. Jerome Bruner (1998), uno de los teóricos del movimiento narrativo en psicología, distingue dos modalidades de funcionamiento cognitivo, "dos modalidades de pensamiento que brindan modos característicos de ordenar la experiencia, que dan lugar a la forma cómo distinguimos lo que *es la realidad*". Por un lado estaría el *modo de pensamiento paradigmático o lógico científico* y por el otro el *modo narrativo*. Cada una de estas modalidades conforman maneras diferentes de construir la realidad.

El pensamiento científico es el pensamiento de axiomas lógicos, utiliza categorizaciones, busca verdades que describan el mundo tal y como es, se basa en el razonamiento para conocer el mundo. La abstracción que produce está relacionada con los aspectos más universales o generales del pensamiento. El lenguaje que utiliza es regulado por el principio de no contradicción. La mayoría de las personas suele creer que es el único sistema de pensamiento existente.

La modalidad narrativa es menos reconocida, a pesar de ser el modo más antiguo del pensamiento humano. El modo narrativo deshace las certidumbres y ofrece la posibilidad de entender el mundo como comprensiones cambiantes. El pensamiento narrativo no sigue un razonamiento lógico lineal, sino que pone el acento en los significados, vincula significativamente al sujeto con los acontecimientos en una trama continua entre el pasado, el presente y el futuro.

Para Bruner (1998) "la narrativa se ocupa de la condición humana, de cómo las personas se viven la vida, de las historias que nos contamos sobre nosotros y sobre los demás y a través de la cual vamos construyendo los significados en que nuestras experiencias adquieren sentido". De esta forma "qué somos y quiénes somos se comprende a partir de las narraciones que nos revelamos mutuamente" (Goolishian, Anderson, 1994).

Una narrativa es una representación de una secuencia de acontecimientos entrelazados mediante una trama o relato. Un sistema de actores, guión y contexto, unidos por una trama narrativa. Las historias -estructura o trama narrativa- son como afirma

Sluzki (1998) "organizaciones autorreguladas, son sistemas semánticos que contienen un argumento (qué), personajes (quiénes) y un escenario (dónde y cuándo)". Estos componentes narrativos se mantienen unidos regulados y regulando el orden moral de la historia.

EL LENGUAJE: LA MORADA DEL SER

El ser humano es el único ser que necesita contar su vida para poder vivirla como propia. El acto de la comprensión y de la autocomprensión está mediado por historias. Vivimos para contar historias porque contamos historias para poder vivirlos. "Somos el relato que nosotros y los demás contamos de nosotros mismos" (Echeverría, 1997); los seres humanos somos y existimos en el lenguaje. En este sentido, Goolishian y Anderson (1994) sostienen que "la persona se constituye como sujeto en y por el lenguaje".

En este contexto, Echeverría afirma que "no existe otro camino que el lenguaje". La realidad se hace a través del lenguaje, siendo éste, el repertorio de expresiones y acciones simbólicas que nos proporciona la cultura.

Lo que llamamos realidad reside y se expresa en las descripciones que hacemos de los acontecimientos, personas, ideas, sentimientos y experiencias. Estas descripciones, a su vez, evolucionan a través de las interacciones sociales -nuestro mundo social-; siendo "una de ellas la historia de que nuestro mundo social está constituido por y a través de múltiples historias o narrativas" (Sluzki, 1996).

Las historias que cada uno de nosotros cuenta implican un trasfondo de relatos posibles, los cuales tienen que ver con el contexto histórico y socio-cultural donde estamos insertos y que nos hace entender el mundo de una forma particular, la cual nos ha sido enseñada a través de la interacción con quienes convivimos de manera directa o indirecta y que definen un modo de vivir (un modo de estar orientado en el existir), e involucran un modo característico de actuar. Es por ello que podemos construir una limitada cantidad de relatos sobre quiénes somos según la propuesta social en la que nos desarrollamos.

Echeverría denomina "discursos históricos a estos metarrelatos, que dan el trasfondo sobre cuya base un sujeto se construye". Es con otros con

quienes aprendemos a dar un significado a esta forma particular de significar el mundo. Al respecto, Zlachevsky (1998) señala:

....vivimos constreñidos a nuestra capacidad de generar significados, a nombrar lo que vemos de una cierta manera, a distinguir ciertos hechos y no otros, a significar de una forma y no de otra el comportamiento de los demás y el de uno mismo, a relacionarnos de cierta forma con algunas personas y no con otras, a construir una forma de entender la vida y de conferir significado a ello.

Los significados compartidos por una comunidad determinada dan origen a formas de entender lo que se hace, se deja de hacer; se dice o deja de decir en tanto son consensualmente decodificados por esa comunidad, que los acepta como válidas para sí misma. Estos significados compartidos van configurando distintos sistemas de relaciones sociales, donde ciertas palabras, acciones o eventos son entendidas de una manera particular en el contexto de ese sistema, siendo entendida de manera distinta en otro sistema de relaciones (Zlachevsky, 1998).

Para Gergen (1996) "las significaciones, así como el sentido de sí mismo y las emociones nacen de un contexto intrínsecamente relacional". No solamente el "yo" y el "tú" se manifiestan en el seno de los diálogos permitidos por las relaciones humanas, sino que la propia identidad es producida por las narraciones surgidas de intercambios comunes, remitiendo las narraciones del "yo" (sí mismo) a las relaciones sociales más que a las elecciones individuales.

White y Epston (1994) sostienen que "existe una peculiar relación entre narración y tiempo, de tal forma que en el intento de dar sentido a la vida, las personas afrontan la tarea de ordenar las propias experiencias de los hechos en secuencias temporales". Las experiencias específicas de hechos del pasado y del presente, junto a aquellas que según se prevé sobrevendrán en el futuro, deben estar conectadas en una secuencia lineal para desarrollar una conciencia coherente de sí mismo y del mundo. El éxito de ese proceso de construcción de las historias proporciona a las personas un sentido de continuidad, un sentido de la propia vida, de la vida cotidiana y de la interpretación de las historias futuras.

PSICOTERAPIA CENTRADA EN NARRATIVA: CONSTRUYENDO UNA HISTORIA ALTERNATIVA

Las personas tenemos un pasado de historias virtuales, no hay más historia que la contada: ésta se construye a través de un acto de narración que ocurre en el presente, por el presente y para el presente.

Cuando una persona consulta, detrás de ella hay una historia que contar, dónde él o ella es el personaje principal, personaje inserto en una narrativa más amplia que configura el sistema de creencias en el que esa persona vive. Para muchos se trata de una historia de hechos calamitosos que conspiran contra su sensación de bienestar, de autosatisfacción. Para otros, "la historia suele aludir a fuerzas invisibles que se introducen en las organizadas secuencias de la vida para perturbar y destruir" (Gergen, 1996).

Habitamos en la cárcel de nuestras propias creencias, las que constriñen nuestro comportamiento y nuestras formas de significar en los distintos contextos en los que nos desenvolvemos; en el decir de Ortega y Gasset (2001) "nuestras creencias, más que tenerlas, las somos".

Desde este enfoque "el problema reside en la descripción del problema" (Sluzki, 1998), en la manera que se cuenta esa historia, en los significados asignados a los hechos que se están viviendo, en otras palabras, en lo que cada miembro distingue o vivencia en un momento determinado, producto de la forma particular y única que cada ser humano tiene para significar lo vivenciado, dando lugar a una historia saturada de problemas. Para Sluzki, "el cambio reside en describir o hablar acerca de los problemas de manera diferente, generando diferentes acuerdos y diferentes consecuencias".

El objetivo terapéutico será armar una historia alternativa, construida en conjunto por el terapeuta y el sistema consultante, una co-construcción, que dé una perspectiva distinta a la narración dada, puesto que la historia saturada de problemas ha sido construida sobre la base de los discursos sociales que la acaban transformando en una historia del deber ser. El foco de atención son las historias alojadas en el espacio virtual de las conversaciones entre personas, es decir, la narrativa.

Anderson (1999) plantea que "el problema determina la estructura y considera el cambio como la construcción

de nuevos significados". Cada historia alternativa, o narrativa, se estructura alrededor de un mito o tema cultural viable, cada una contiene un reparto distinto de personajes, de secuencia de argumento y de escenarios. Junto con la transformación de las narrativas, "la historia original que contenía el problema pierde su dominancia, pierde su centro, se disuelve".

Las historias alternativas generalmente son una recombinación de los componentes que contiene la antigua historia, a la que se les incorpora nuevos elementos, -una historia mejor contada-, ya que si difiere de la antigua historia no será reconocida por el sistema consultante como suya, siendo simplemente rechazada como no pertinente.

La función del terapeuta es convertirse en crítico literario para interpretar la narrativa del consultante con el propósito de construir junto al sistema consultante, otra historia en la que el problema, el sufrimiento o las carencias que le llevaron a consultar tengan un significado diferente. Al respecto, Gergen (1997) propone a los terapeutas el "uso de metáforas extraídas de la teoría literaria o de la antropología posmoderna".

Al ser los significados co-generados por el paciente y el terapeuta en el contexto psicoterapéutico, no existe más una voz única. No hay una voz sino varias, por tanto los intercambios verbales entre el terapeuta y el sistema consultante no reflejan una sola verdad; se trata de comprometerse en un diálogo potencialmente productivo, que permita al sistema consultante orientarse hacia otras formas de conversación.

Anderson (1996) afirma que "el poder transformador de la narración descansa en su capacidad para relatar los hechos en el contexto de un significado nuevo y diferente".

CONCLUSIONES

Para quienes compartimos esta forma de entender, y por lo tanto del operar psicoterapéutico, "lo psicológico" no lo vemos ubicado al interior de la mente de las personas, sino que lo ubicamos en el espacio relacional,

que aparece como producto de lo que ocurre entre las personas.

En este sentido, este enfoque no está interesado en establecer leyes generales ni conceptualizaciones abstractas, sino en poder describir aspectos particulares de la forma única de entender y significar que cada uno de nosotros tiene.

Quienes nos consultan vienen con una historia que, según cuál sea y según cómo sea contada, les hace sufrir. Consecuentemente, la terapia pasaría por co-construir una historia alternativa que ofrezca a los consultantes más posibilidades, a través de intervenciones psicoterapéuticas en donde la literatura o la expresión plástica son utilizadas de forma estructurada, con la finalidad de proponer elementos adecuados para la construcción de nuevas narraciones, que no pueden separarse de los espacios emocionales y pragmáticos que caracterizan cualquier intervención sistémica.

BIBLIOGRAFÍA

ANDERSON, HARLENE. "El lenguaje es poderoso y puede ser peligroso". *Revista Sistemas Familiares* Año 12 N° 1, (1996): 9-14.

ANDERSON, HARLENE. *Conversaciones, lenguaje y posibilidades*. Buenos Aires: Editorial Amorrortu, 1999.

- BRUNER, JEROME. *Realidad mental y mundos posibles*. Barcelona: Gedisa, 1998.
- ECHEVERRÍA, RAFAEL. *Ontología del lenguaje*. Santiago: Editorial Dolmen, 1994.
- GERGEN, KENNETH. *Realidades y relaciones*. Buenos Aires: Paidós, 1996.
- GERGEN, KENNETH. "La comunicación terapéutica como relación". *Revista Sistemas Familiares* Año 13 N° 3. (1997): 11-24.
- GERGEN KENNETH y LISA WARHUUS. "La terapia como construcción social. Dimensiones, deliberaciones y divergencias". *Revista Sistemas Familiares*, Año 17 N° 1, (2001): 12-13.
- GOOLISHIAN, HAROLD y LEE WINDERMAN. "Constructivismo, autoepoiesis y sistemas determinados por problemas". *Revista Sistemas Familiares*, Año 5 N° 3, (diciembre 1989): 20.
- GOOLISHIAN, HAROLD y MARLENE ANDERSON. "Narrativa y self. Algunos dilemas posmodernos de la psicoterapia". *Nuevos paradigmas, cultura y subjetividad* (Dora Schmitman, recopiladora). Buenos Aires: Paidós, 1994: 293-311.
- ORTEGA Y GASSET, JOSÉ. *Historia como sistema*. Madrid: Editorial Biblioteca Nueva, 2001: 17.
- SLUZKI, CARLOS. *La red social. Frontera de la práctica sistémica*. Barcelona: Editorial Gedisa, 1996.
- . "Transformaciones: un esquema acerca de los cambios narrativos en la terapia". *Revista Sistemas Familiares*, Año 14, N° 2, (1998).
- JUTORAN, SARA. "El proceso de las ideas sistémico-cibernéticas". *Revista Sistemas Familiares*, Año 10 N° 1, (abril 1994): 9-27.
- WHITE, MICHEL y DAVID EPSTON. *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Buenos Aires: Paidós, 1994.
- ZLACHEVSKY, ANA MARÍA. "Una mirada constructivista en psicoterapia". *Revista Terapia Psicológica* Año XIV Vol. VI (2), (1996): 105- 111.
- . "¿Es posible ser coherente?". *Revista Terapia Psicológica*, Año XIV, Vol. VII N° 29, (1998): 21.
- . "Yo, mi trama narrativa". *Revista Psicología y Sociedad*. *Revista Límite*, N° 10 (2003) formato pdf. Universidad Central.