Sociedad Española de
Medicina Psicosomática
y Psicología Médica

LA NARRACIÓN EN TERAPIA INFANTIL

Narrar y re-narrar: en busca de significado

Begoña Aznárez Urbieta

Mayo 2010

www.psicociencias.com
b.aznarez@psicociencias.com

- Las llamadas terapias narrativas se encuadran dentro del marco conceptual del Constructivismo:

- Origen en la Filosofía. Kant afirma que nuestra mente construye el conocimiento a partir de los datos de la experiencia. La mente ordena los datos de la experiencia, las sensaciones, mediante esquemas o reglas universales, que pertenecen a ella y no al mundo o realidad en sí misma

-La realidad no se revela directamente sino que debe ser construida

-No hay realidades esenciales

-Las realidades son construidas socialmente

-Las realidades se construyen a través del lenguaje

-Las realidades se organizan y mantienen a través de las historias

-Porque para entender nuestras vidas y expresarnos a nosotros mismos, la experiencia debe "relatarse"

-Es precisamente el hecho de relatar lo que determina el significado que se atribuirá a la experiencia

SCHEREZADE Y LAS MIL Y UNA NOCHES



Terapia Narrativa

- Responde a una concepción general del ser humano. Y esta es que el ser humano accede a su realidad a través del lenguaje.

- Vive esa realidad contándosela y de ésta forma haciendo que las cosas cobren sentido.

Lo que llamamos trastornos mentales serían

-Narrativas que producen sufrimiento evitable (como sucede con lo que en su momento se llamaron trastornos neuróticos) o

-Narrativas que evocan mundos no compatibles con los del resto de los miembros de la comunidad y que impiden, por tanto, actividades de cooperación o enfrentan al sujeto con el resto de sus integrantes (como sucede con los trastornos psicóticos)

La psicoterapia sería un procedimiento de intervención sobre estas narrativas "indeseables" que busca la construcción de narrativas alternativas a través de un proceso de comunicación interpersonal.

- Terapias Narrativas en Psicoterapia infantil

1. La práctica para aferrar la experiencia por medio de narrativas comienza muy temprano en la vida

2. En el esfuerzo de dar un sentido a sus vidas, los niños enfrentan con la tarea de organizar su experiencia de los acontecimientos en forma de **representaciones mentales** a fin de obtener un relato coherente de sí mismos y del mundo que los rodea

REPRESENTA-CIONES MENTALES

MODELO COGNITIVISTA:

ESQUEMAS COGNITIVOS

MODELO PSICODINÁMICO:

REPRESENTACIONES SIMBÓLICAS

MODELO COGNITIVO

-Desarrollado fundamentalmente a partir de los modelos de terapia familiar

-La explicación del mundo a través de determinados esquemas cognitivos puede llevar a la construcción de una narrativa problema, empobrecida al estar saturada de aspectos negativos

-Se trata de construir una nueva narrativa llamada: narrativa rival, adaptativa o alternativa. También "enriquecida"

- Técnica

1- Comunicación lúdica

2- Descripción "saturada del problema"

3- Conversación exteriorizadora

4- Conocer al niño al margen del problema

5- Construcción de desenlaces inesperados

6- Es fundamental tener en cuenta el contexto familiar, social y cultural del niño

7- **Narrar y re-narrar** para enriquecer el relato.

8- Consideración del uso de testigos externos

9- Celebración final

Ayudas adicionales:

-Elaborar un relato mediante cartas

-Compartir historias

-Inclusión de "Coterapeutas sin título"

-Certificado de terminación de la terapia

-"Certificado de Cacería y domesticación de monstruos y gusanos"

-"Diploma de Caza de Miedos"

* * *

La Sociedad Anglo-Australiana de Cazadores de Traumas

* * *

certifica que
DONNA RICHARDSON
ha desarrollado estrategias exitosas para vencer a sus falsos amigos,
LOS PERSISTENTES RECUERDOS INVASORES,
y ha aprendido a recibir la ayuda de sus verdaderos amigos,
LOS RECUERDOS ALEGRES,
LOS AMIGOS Y FAMILIARES QUE LA QUIEREN,
EL OPTIMISMO,
EL INGENIO,
y que, por todo esto,
ha conseguido librarse de la Ansiedad
y aprender a vivir feliz y satisfecha.

11 de noviembre de 1994
firmado
Martin Payne
(Representante en el Reino Unido
de la Sociedad Anglo-Australiana
de Cazadores de Traumas)

* * *

- Características de la nueva historia resultante del trabajo de co-creación :

-Suficientemente próxima para ser aceptada pero suficientemente lejana para hacer innecesario el síntoma o permitir el afrontamiento del problema

-Deberá integrar elementos del mundo del niño suficientes para permitir prever, plantear y resolver los problemas que van a suscitar las exigencias del mundo que le rodea

-Habrá de ser creíble por el niño y por el terapeuta y compatible con los valores prevalentes en el entorno en que el niño convive

-No puede ser preparada por el terapeuta y aceptada pasivamente por el niño

MODELO PSICODINÁMICO

-Representaciones simbólicas

-Cambio terapéutico a través de la reestructuración de las representaciones simbólicas.

-Hasta la edad de 10 años, el niño no puede diferenciar conscientemente entre un símbolo y la entidad que simboliza. Con niños muy pequeños: El cambio terapéutico debe ser fundamentalmente a nivel inconsciente.

-El niño encuentra el significado que busca a través de los **cuentos de hadas.**

-Cuando escucha un cuento, el niño recoge ideas sobre cómo poner orden en el caos de su vida interna.

Schiller: " El sentido más profundo reside en los cuentos de hadas que me contaron en mi infancia, más que en la realidad que la vida me ha enseñado".

-Si le explicamos a un niño lo que debe hacer, lo único que conseguimos es sustituir su inmadurez por la servidumbre que implicaría seguir las órdenes de los adultos

-El niño comprende intuitivamente que aunque estas historias no son reales, no son falsas

-Una vez que las presiones internas dominan al niño, la única manera de vencerlas es **externalizándolas**

-Los cuentos ofrecen al niño personajes con los que externalizar: expresión de deseos destructivos, identificación, obtención de satisfacción de un deseo, relación ideal, según las necesidades del momento

-En lugar de presentar didácticamente una moral (o moraleja) explícita o un mensaje cauto y previsor, el cuento logra su función terapéutica creando una "realidad fenomenológica compartida". (Rossi, 1972)

- El niño podrá empezar a ordenar sus tendencias contradictorias cuando:

-Sus pensamientos llenos de deseos se expresen a través de un hada buena.

-Sus impulsos destructivos a través de una bruja malvada

-Sus temores a través de un lobo hambriento

-Las exigencias de su conciencia a través de un sabio

- Elementos terapéuticos en los cuentos de hadas:

  1. Conflicto que evoca el del niño y le permite su **identificación** con el héroe de la historia.

  2. **Personificación** de habilidades y recursos que desde el inconsciente se atribuyen a los héroes y sus colaboradores; y de los miedos y creencias negativas de villanos y "obstructores".

3. **Integra** situaciones paralelas de aprendizaje de éxitos previos

4. Presenta una situación de **crisis** que sirve como punto de corte hacia la solución

5. Aporta un **significado nuevo** a la identificación como resultado de un "viaje victorioso" del héroe

6. Finalmente, culmina con una **celebración** donde se produce el reconocimiento del mérito del héroe

- Con los niños más pequeños nuestra propuesta es la de utilizar la Narrativa alternativa con los padres y el Cuento de Hadas con el niño

- Diferencias entre la visión del problemas de los padres: conductas

- Y la de los niños: emociones y sensaciones

OTRA PROPUESTA

-Desarrollada por R. Greenwald (2005)

-Construye el cambio a partir de un formato arquetípico de cuento de hadas

-Cuento del Reino, el Dragón, el Héroe y la Princesa

CARACTERÍSTICAS DE LA EXPERIENCIA VITAL

INPUTS SENSORIALES



REACCIONES
- Emociones
- Sensaciones
- Cogniciones
- Conductas

MEMORIA
- Recuerdos integrados

NARRACIÓN eficaz, integradora

CARACTERÍSTICAS DE LA EXPERIENCIA VITAL TRAUMÁTICA

INPUTS SENSORIALES propios de un evento crítico



REACCIONES
- Emociones vehementes
- Conductas irracionales
- Cogniciones falsas
- Somatizaciones

MEMORIA
- Recuerdos fragmentados

NARRACIÓN desintegrada, ineficaz

TRATAMIENTO

- Evaluación:
  Historia de trauma
  Recursos (int. y ext.)
- Metas, Motivaciones
- Búsqueda de ayuda
  Comienzo del trabajo
  Psicoeducación
- Alianza y vínculo
  Prevención de riesgos
  Entrenamiento padres

CUENTO DE HADAS

- Tú eres el que estábamos esperando, necesitas más información sobre el dragón
- Princesa
- Ayuda, entrenamiento, aprendiendo recursos
- Construyendo el cercado
  Seguridad para objetivos

TRATAMIENTO

- Afrontamiento paulatino al problema, comenzar con pequeñas metas
- Autorregulación
  Aumento capacidad de autoapaciguamiento
  Aumento seguridad psicológica
- Resolución del trauma

CUENTO DE HADAS

- Lucha contra el dragón, ensayos previos
- Acaba con el dragón

TRATAMIENTO

- Estabilización, consolidación de ganancias
- Prevención y reducción de riesgos
  Aumento capacidad de previsión y disminución del impacto psicológico

CUENTO DE HADAS

- Boda con la princesa
- Consulta a sabio y consejos

Caso clínico: Salander 13 años

- 1.**HISTORIA**

PEORES COSAS

Edad	Suceso	Puntuación
4	Escondida en armario	10
8	Acompaña a su madre. Paliza	10
10	Discusión cocina Paliza, arrastrada	10

MEJORES COSAS:

Tenacidad

Capacidad de esfuerzo

Hacer amigos

Bailar

Disimular

Buenas notas

- 2. METAS

  Sentirse segura

  No ser agresiva como su padre

- 3. BÚSQUEDA DE AYUDA. COMIENZO DEL TRABAJO. PSICOEDUCACIÓN

  -CONCEPTUALIZACIÓN DEL CASO:

  1. Trauma:

     - Vio a su padre maltratar a su madre

     -Agredida física y verbalmente por su padre

     -Durante años, sus padres, violentas discusiones

     -Pérdida de contacto con su padre

2. Creencias negativas:

Estoy en peligro
Yo tengo la culpa
No estoy bien como soy
Hay algo que funciona mal dentro de mi
Voy a volverme loca

3. Cúmulo de sentimientos:

Miedo, vergüenza, rabia, tristeza, culpa y confusión

4. Disparador:

Episodio de humillación en academia de baile

5. Conducta problema:

Encararse con la profesora, agresividad, *bullying* a sus compañeros

-PSICOEDUCACIÓN:

Educación emocional, aumento IE

Trabajo con creencias negativas

Empatía

Optimismo

-OBJETIVOS ESPECÍFICOS A CORTO PLAZO:

Control de la agresividad

Abrirse a los demás

Aumento de la confianza

- 4. ALIANZA Y VÍNCULO. CONTENCIÓN

-¿Qué necesitas para sentirte segura?:

"A mi madre protegiéndome" (ejemplos)
"Saber que mi padre no va a aparecer sin avisar"

-Posibles beneficios secundarios:

Disminución momentánea de la ansiedad
Sensación de dominio, seguridad

-Trabajo con la madre.

- 5. AFRONTAMIENTO PAULATINO AL PROBLEMA

-Descarga emocional: silla vacía
parada de pensamiento
role playing
dramatización

-Técnicas de relajación

-Trabajo con "Chaíto"

- 6. RESOLUCIÓN DEL TRAUMA

  -Ensayo general (sonrisa permanente)

  -Día de la representación (celebración en grupo, felicitación profesora)

- 7. ESTABILIZACIÓN. CONSOLIDACIÓN DE GANANCIAS

  -A prueba a diario en el colegio -

  -Ser ella misma, sin disimulos

- 8. PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DE RIESGOS

  -Manejo de la culpa
  -Hablar a diario con mamá
  -Análisis de consecuencias
  -Posible encuentro con su padre

Cuento para Salander, 13 años
(Modelo Greenwald-Aznárez)

- 1. Érase una vez…(recursos y fortalezas)

  Hasta que un día…(dragón)

  De esto, Salander saca unas coclusiones, aprende la lección…(creencias negativas)

Cuando ocurren este tipo de cosas lo que uno suele sentir…(emociones negativas)

Así que, cuando tiene que compartir algunos momentos con compañeros en los que…(disparador)

- 2. Pero lo que ella más desea es…(princesa)

- 3. Un día, la psicóloga del colegio le recomienda…(búsqueda de ayuda)

  Y comienzan a trabajar…(entrenando habilidades necesarias para luchar)

- 4. Con la psicóloga empieza a sentirse segura, a pensar que lo suyo sí tiene solución y que no se está volviendo loca…(construcción de la valla protectora…)

- 5. Hacen ensayos de posibles situaciones de riesgo en las que actúan como si lo peor ocurriera, por ejemplo, escena con Chaíto. Aprende también a descargar su agresividad y algunas técnicas de relajación…(entrenamiento con entrenador personal dentro de recinto vallado)
- 6. ¡Y llegan los día más temidos…ensayo general y representación! ¡Qué éxito! (acaba con el dragón)

- 7. Entre ella y la psicóloga van desmenuzando los días para ir comprobando qué tal se le da mantener ese éxito de la academia en el Insti y en las vacaciones…(matrimonio con la princesa)

- 8. Analizan despacio las situaciones de riesgo para prevenirlas en el futuro. La previsión es un gran mecanismo de defensa. Contemplan la posibilidad de volver a ver a papá (investigación de porqué viene el dragón a nuestro reino).

FIN