

# Teràpia Narrativa editat

«Teràpia Narrativa»

Carlos Chimpén:

La teràpia narrativa és una teràpia que sorgeix al voltant dels anys noranta, cap al principi dels anys noranta, i sorgeix en un context determinat, que és a Austràlia. És una teràpia que, al principi, agafava arrels de la teràpia familiar; però en aquest moment a Austràlia hi havia molts canvis socials. No sé si..., m'imagino que la gent sabrà que Austràlia és un dels països que va obrir camí social, a assumptes socials, a problemàtiques socials; per exemple, al masclisme i, per descomptat, al feminisme. Llavors, dins de tot aquest canvi social que hi havia de protesta, de produir canvis socials, va aparèixer la teràpia narrativa. És a dir, que la teràpia narrativa pren les fonts del que és la teràpia familiar, però també del moviment social. Amb la qual cosa és una teràpia molt enriquidora, perquè té en compte la vida de la persona, té en compte la família, però també té en compte quin és l'ambient i el context social que està provocant certs malestars en la persona. Per la qual cosa és molt àmplia, molt enriquidora per a treballar-la. D'aquí ve la teràpia narrativa.

Entrevistadora:

I com sorgeix aquest tipus de teràpia? Vull dir, és un tipus de teràpia nou, o és un tipus de teràpia modern?

Carlos Chimpén:

Bé, realment gairebé totes les teràpies tenen els seus antecedents en la psicoanàlisi, en teràpies cognitivoconductuals; és a dir, en altres escoles de teràpia, oi? Però el que resulta nou d'aquest tipus de teràpia és que sorgeix, no de mans de psicòlegs o de psiquiatres, sinó de mans de treballadors socials i d'antropòlegs. Amb la qual cosa, al principi, mentre que des d'un punt de vista més psicològic es treballa l'intrapsíquic, l'individual de la persona, això té més en compte la societat, té en compte els canvis socials i com els canvis socials afecten la persona, de vegades de formes opressives. Per exemple, poso un petit exemple per a comprendre-ho.

Entrevistadora:

Sí.

Carlos Chimpén:

El tema de l'anorèxia. El tema de l'anorèxia al principi es podria considerar un problema de dins de la persona. Té distorsions cognitives pel que fa al seu cos i problemes més intrapsíquics, d'acord? O es pot prendre com des de l'efecte de la família: la família està tenint cert model exigent pel que fa al cos, pel que fa a com has de ser com a persona i desvia per aquí el tema de l'anorèxia. Però també es pot veure que la societat ofereix models de perfecció pel que fa al cos que, en certa manera,

oprimeixen la persona, o oprimeixen les adolescents, per a tenir un determinat cos, una determinada forma física; ser perfectes en tot, el model de la dona perfecta, oi? Llavors des de la teràpia narrativa es prenen els tres punts de vista per a treballar en la teràpia o en la psicoteràpia. Això seria una mica la part nova, però sempre es tenen en compte, és clar, una altra sèrie d'aspectes que tenen les seves bases en les teràpies anteriors, oi?

Entrevistadora:

Parla'ns una mica d'Epston i White. Com van arribar a desenvolupar aquest tipus de teràpia?

Carlos Chimpén:

Bé, doncs és molt interessant, perquè he parlat molt del tema social, i realment les tècniques que sorgeixen de la teràpia narrativa sorgeixen treballant amb nens, amb nens petits. I una de les tècniques que s'utilitzen és el que anomenen l'«externalització», «externalització del problema». I això apareix en nens petits, de quatre o cinc anys, fins a nou anys fins i tot, en aquestes edats venien amb problemes d'enuresi, encopresi, és a dir que es feien pis al llit o es feien caca al llit; llavors ells van començar a desenvolupar la tècnica amb els nens fent-los veure que ells no en tenien la culpa; ells no eren el problema, sinó que el problema era o el pis o la caca. És a dir, és com una espècie de joc de paraules que s'utilitzava amb els nens per fer-los veure que..., llevar-los la culpa, d'acord?, fer-los veure que ells no eren els culpables, sinó que hi havia una espècie de —permeteu-m'ho dir així— una espècie de força externa, que eren el pis i la caca, que lluitava contra ells per a amargar-los la vida. Llavors començaven un joc de paraules amb els nens en el qual els nens de seguida es ficaven. Quan els deien: «Digue'm, què t'està impedit fer el pis amb normalitat quan ve a les nits i et mulla el llit?». Llavors els nens deien: «Doncs no em deixen anar amb els meus amics; no em deixen anar de campament; no em deixen anar a fer les coses que els altres nens fan».

«Bé, i tu què faries per a parar una mica el pis i la caca? Com ho faries?»

«Bé, doncs jo faria un dibuix i el trencaria i el llençaria i llavors aquí s'anirien el pis i la caca». Llavors diuen als nens: «Bé, doncs endavant, fes el dibuix». Llavors el nen començava a dibuixar el pis o la caca de com li atacava a les nits i a partir d'aquí feien un diàleg entre el pis i la caca i el nen, com separant el problema del nen, i el nen començava a prendre força i poder sobre el pis i la caca, d'acord?

Entrevistadora:

És curiós.

Carlos Chimpén:

Després van començar a augmentar, i el que feien és ficar la família dins del mateix discurs, d'acord?

«I què fa el teu pare quan el pis ve a dominar-te a la nit?» I llavors el pare començava a parlar una mica de què és el que feia el pis en la vida de la família, també com els amargava perquè havien d'aixecar-se a la nit i netejar tot el llit. I a partir d'aquí, van

desenvolupar tota aquesta sèrie d'estratègies, o de tècniques, d'externalització del problema amb un ampli espectre de problemàtiques, inclosos temes bastant profunds com l'esquizofrènia; van començar a veure com l'esquizofrènia dominava la teva vida i de quina manera les al·lucinacions feien que quedessis malament davant de la gent, com podries dominar els deliris, coses així.

I realment va ser impactant com Michael White i David Epston van començar a crear la teràpia narrativa amb aquesta sèrie de tècniques.

Entrevistadora:

Interessant. Ara parlem una miqueta més sobre la part narrativa de la teràpia. Per què exactament la narració? Què passa quan narrem alguna cosa? De què ens serveix? Com ens ajuda?

Carlos Chimpén:

Bé, doncs aquest és un dels conceptes que els creadors, Michael White i David Epston, van crear a través de l'antropologia, de les idees de l'antropologia, i van ser unes idees que es prenen perquè, quan les persones comencen a parlar dels seus problemes, sempre expliquen una història. És a dir, van al psicòleg, van al psicoterapeuta, van al treballador social, al professional que sigui, i et narren la història del problema. Llavors et comencen a explicar quan van començar a estar depressius, què succeïa, què van començar a perdre.

Llavors van veure que sempre, indefectiblement, és com que la gent té al cap que «jo vaig al psicòleg i haig d'explicar tot el dolent i la meva història sempre està tenyida pel problema d'una manera o una altra». Llavors, ells què van pensar? «Bé, no pot ser que sempre el cent per cent de la teva vida estigui tenyida pel problema, hi ha d'haver una altra cosa per darrere. Hi ha hagut moments en què la teva vida no ha estat marcada per la depressió? Hi ha hagut moments en què vas deixar la depressió en un racó i vas poder fer la teva vida normal?». Llavors el que feien era començar a agafar la història que hi havia per darrere del problema i la posaven per davant; és a dir, ja no és la història de la depressió, sinó que és una història de fortaleses en les quals tu has anat vençant la depressió o aguantant la depressió o deixant-la de banda, en què, si la poso per davant, és una via de recursos, de valors, de somnis, d'expectatives. És a dir, aquest és el joc de la narrativa: com puc jo modificar la història, una història basada en el problema, per una història alternativa que està per darrere del problema i que és una història de recursos, d'esforç, de lluitar pels meus somnis, pels meus assoliments; una història d'esperança, en definitiva.

Per això és narrativa.

Entrevistadora:

I com ens ajuda? Com ens ajuda aquesta història d'esperança o aquests records positius a l'hora de superar el problema, per exemple, la depressió?

Carlos Chimpén:

Mira, quan algú té un problema així, doncs més o menys seriós, com una depressió, o esquizofrènia —que ja és més seriosa—, anorèxia, qualsevol tipus de problema així, és com que, en el fons, la teva vida queda truncada per aquest problema, oi? És com si hi hagués un abans i un després. Llavors, la gent és com que explica la història amb aquest abans i després, i ara, a partir d'ara, és la història del problema i no la història de la meva vida. Llavors, si la línia de la història és així, és contínua, d'acord?, per a ells això es parteix i apareix una altra història.

Quan tu comences a posar de manifest que realment la seva història sempre va estar aquí —la història dels esforços, la història de la lluita pel que vols, la lluita per les teves esperances, pel teu somni—, resulta que ara, això que et semblava que estava trencat s'ajunta. És a dir, li dones una continuïtat a la teva vida. «El problema no va poder trencar la meva vida, sempre va estar aquí. Sempre vaig tenir una identitat —posem-hi la paraula, encara que no m'agrada gaire dir-la i tampoc s'utilitza en narrativa— una identitat sana, no una identitat marcada pel problema».

Llavors, és per això que és tan important el tema de la història, de la narració, perquè la persona necessita dir: «Jo sempre vaig tenir una identitat relativament sana per al que em va fer la societat, no? La meva identitat no va quedar trencada pel problema. Sempre he estat amb aquesta continuïtat».

«Què ens ofereix la Teràpia Narrativa?»

Carlos Chimpén:

Ofereix l'aspecte individual, ofereix l'aspecte familiar, però també ofereix l'aspecte social, amb la qual cosa em va semblar molt tancada la idea. I, finalment —no sé si la gent ho coneixerà—, però al principi, quan neix la psicoteràpia amb Freud, la part espiritual estava molt, molt renyida. És a dir, això de la religió i l'espiritualitat dins de la psicologia, doncs no tenia cabuda. Des d'un punt de vista més positivista, més de la recerca, doncs el mateix: «Com investigarem l'espiritualitat? Com valoro el que és l'espiritualitat d'algú?».

Llavors, com que, en cert moment, l'espiritualitat va quedar de banda dins de les escoles de psicologia.

I des d'un punt de vista humanista, la van agafar, però la van agafar molt des del «jo», des del «jo puc; jo tinc recursos; jo puc ser el meu propi Déu; jo puc vèncer totes les coses que em vinguin per davant». I no m'agradava gaire aquesta idea.

No obstant això, la teràpia narrativa rescata la part de l'espiritualitat, però amb un respecte absolut per l'espiritualitat de cada persona en combinació amb la seva religió, amb la seva societat, amb la seva església, amb el que tingui. I això em va encantar.

Vaig dir: «Aquest és el tipus de teràpia que jo vull», perquè abasta el biopsicosocioespiritual, abasta els quatre aspectes de la persona. I té en compte també la família. Aleshores per això em vaig decantar a fer-ho, a triar aquest tipus de teràpia.

«Tècnica Narrativa»

Carlos Chimpén:

[...] es diu l'equip de la vida. L'equip de la vida és utilitzar tot el que és el futbol en una teràpia col·lectiva, i utilitzar-ho per a veure com s'enfronten els problemes. Per exemple, «Què és el que més t'agrada? Ser davanter? El davanter què fa? Marcar gols d'acord? Bé, com aconseguixes tu marcar gols a la teva vida malgrat el que t'ha succeït? Com has aconseguit arribar a regatejar de la manera en què ho fas?». Llavors s'utilitza la metàfora del futbol per a aplicar-la al que és la vida de la persona i dir com tu t'hi enfrontes —igual que al futbol, que anem i barallem i regategem i fem gols—, «Com fas tu aquestes coses a la vida després de tot el que et va passar? Quins són els recursos que segueixes utilitzant malgrat que va morir tanta gent a la teva família?». Llavors la gent ja no es posa tan malament, tan trista. I comença a jugar, a veure com és la tàctica del futbol, segueix gaudint del futbol i, a partir d'aquí, doncs comença a treure tàctiques, estratègies, per a aconseguir els somnis, les esperances; com a partir del futbol, d'aquesta metàfora, s'utilitzen aquests recursos en la vida i la gent continua lluitant per les seves esperances sense posar-se tan trista com passava amb l'altra.

Entrevistadora:

Aquest és el començament d'aquesta teràpia narrativa col·lectiva. I aplicada als temps d'avui? Com l'esteu aplicant? Vull dir, com feu aquesta teràpia col·lectiva?

Carlos Chimpén:

Bé, aquí comença. Llavors el que nosaltres fem és aquesta mateixa estratègia que van utilitzar, ara l'apliquem amb adolescents o l'apliquem amb persones grans a les quals els agrada el futbol.

Entrevistadora:

I si no ens agrada el futbol?

Carlos Chimpén:

Utilitzem un altre tipus de coses, com per exemple hi ha el que anomenem «l'arbre de la vida». L'arbre de la vida és exactament igual. El que fem és que les arrels tinguin un significat, que el tronc tingui un altre significat, la terra en tingui un altre, les branques un altre; és a dir, quins són els teus valors, on estan els teus valors; i els poses a les branques; els fruits són les esperances, els valors; les arrels són la gent que et va ajudar, que et va donar suport.

Llavors, a partir d'aquí vas traient una història en la qual hi ha gent que et dona suport, que t'escolta, que t'atén, que et va animar, que et va reconfortar. I fins que arribes a com vaig aconseguir aquests somnis que estan a dalt. Quins són els teus somnis, quines són les teves esperances, cap a on vas, qui t'ajuda per a aconseguir aquests somnis. És a dir, surt una mica de l'aïllament i comença a veure que hi ha una altra gent que l'està ajudant, que li està donant suport; i comença a saber que té recursos també. «Quins són els teus recursos? Quines són les teves fortaleces? Quines són les teves virtuts?»

I a partir d'aquí es treballa una mica amb tot el grup.

Entrevistadora:

I, per descomptat, doncs agraïm el doctor Carlos Chimpén, president de l'Associació Espanyola de Teràpia Narrativa, per informar-nos sobre aquesta teràpia tan interessant. Moltíssimes gràcies, Carlos.

Carlos Chimpén:

Moltes gràcies a vosaltres.

«Gràcies per l'esforç que fan per a no adormir-se...»

«Araujo Sánchez Vanessa Bautista Alata Nelly Maldonado Ledesma Sisi Mitma Galindo Jhon Moscoso Calvo Marlyn»