\*Artículo publicado en THE INTERNATIONAL JOURNAL OF NARRATIVE THERAPY AND COMMUNITY WORK | 2019 | No.3 [www.dulwichcentre.com.au](http://www.dulwichcentre.com.au)

\*Este artículo se tradujo sin permiso del autor por Nina Navajas-Pertegás. nina.navajas@uv.es. El objetivo fue compartir el documento en español entre el estudiantado del Máster en Terapia Narrativa de la Universidad de Extremadura (España).

**"Viajando por la vía neuronal: Práctica narrativa, neurociencia, cuerpos, emociones y el giro afectivo"**

Por David Denborough

|  |  |
| --- | --- |
|  | *David Denborough es un trabajador comunitario, docente y escritor en el Dulwich Centre, y es el coordinador del Máster en Terapia Narrativa y Trabajo Comunitario en la Universidad de Melbourne.* *Se le puede contactar en* *daviddenborough@dulwichcentre.com.au* |

**Resumen:**

En los últimos tiempos, una compleja interacción de factores ha llevado a las ciencias sociales a enfrentarse con la neurociencia, la afectividad/emoción y la experiencia encarnada de nuevas maneras. Este artículo aborda las siguientes cuatro preguntas:

¿Cómo se relaciona la terapia narrativa con la neurociencia?

¿Cómo interactúa la práctica narrativa con la emoción?

¿Cómo podría la práctica narrativa facilitar el giro afectivo?

¿Cómo se involucra la terapia narrativa con la experiencia corporal/somática/encarnada?

A lo largo de este artículo se discuten ejemplos de la práctica terapéutica de Michael White, así como ejemplos contemporáneos de práctica narrativa colectiva.

**Palabras clave:** neurociencia, afecto, giro afectivo, práctica afectiva, emoción, cuerpos, práctica encarnada, terapia narrativa, práctica narrativa colectiva.

Este artículo comenzó con una inquietud sobre cómo se están incorporando las ideas de la neurociencia en el campo de la práctica narrativa y luego se convirtió en una especie de aventura. Fue como si hubiera comenzado a viajar por una vía neuronal y, de manera inesperada, me encontrara desviado hacia los escritos de teóricas feministas (como Ann Cvetkovich, Clare Hemmings, Ruth Leys, Margaret Wetherell y Deborah Gould) y sumergiéndome en los primeros escritos y videos de Michael White, que abordan cómo la terapia narrativa se relaciona con los cuerpos y las emociones.

Realmente he disfrutado esta aventura, y tengo que agradecer a los profesionales de la narrativa que están explorando la neurociencia por ello. Espero poder transmitir algo de mi disfrute y deleite intelectual en las siguientes páginas.

**Una conexión personal con la ciencia**

Mi padre, Michael Denborough, fue un investigador médico y doctor. Siempre podré evocar la sensación de su estetoscopio en mi espalda. Su amabilidad al tratar a los pacientes era significativa, pero fue su intelecto y rigor lo que te hacía sentir seguro. Sabías que tu salud y tu vida estaban en buenas manos. Mi padre y el equipo con el que trabajaba en la Escuela de Investigación Médica John Curtin buscaron rigurosamente y encontraron respuestas a un misterio relacionado con muertes previamente inexplicables bajo anestesia. Para hacerlo, convocaron un "comité de avances" que se reunía regularmente. Durante esos años, todos los días mi padre llegaba a casa y les preguntaba a sus hijos: "¿Hubo algún avance hoy en la escuela?" Te aseguro que la vida se vuelve mucho más interesante cuando estás en constante búsqueda de descubrimientos. Los avances que él y su equipo lograron en el laboratorio, como resultado de años de investigación rigurosa, metódica y dedicada, siguen influyendo en la práctica de cada quirófano en el mundo y literalmente han salvado miles de vidas. Eso es algo impresionante, ¿verdad?

Menciono esto al inicio de este artículo para dejar muy claro que tengo un profundo respeto por la ciencia y los investigadores médicos. De hecho, no estaría vivo sin los investigadores que contribuyeron a los tratamientos para el asma infantil. En este artículo, planteo preguntas sobre cómo las ideas relacionadas con la neurociencia están influyendo en el campo de la terapia narrativa y el trabajo comunitario. No cuestiono la "ciencia" en sí en las siguientes páginas, ya que no soy neurocientífico, sino más bien la manera en que la "ciencia" es mediada, interpretada y aplicada lejos del laboratorio.

**¿Por qué este artículo?**

En los últimos tiempos, una compleja interacción de factores ha llevado a las ciencias sociales a enfrentarse con la neurociencia, la afectividad/emoción y la experiencia encarnada de nuevas maneras. Influencias tan diversas como la neurobiología y la filosofía deleuziana han sido catalizadores de un cambio en el panorama intelectual, así como de disputas sobre la historia y la política (Leys, 2011).

En este contexto más amplio, los estudiantes de terapia narrativa y trabajo comunitario me han preguntado ocasionalmente a mí y a otros miembros de la facultad del Dulwich Centre preguntas como las siguientes:

* ¿Cómo se relaciona la terapia narrativa con la neurociencia?
* ¿Cómo interactúa la práctica narrativa con la emoción?
* ¿Cómo se relaciona la práctica narrativa con el giro afectivo?
* ¿Cómo se involucra la terapia narrativa con la experiencia corporal/somática/encarnada?

Cuanto más exploro estas preguntas, más me doy cuenta de que están interrelacionadas. Por eso, he decidido responder a las cuatro preguntas estructurando este artículo en cuatro partes:

Parte 1: "La práctica narrativa se encuentra con la neurociencia", en la que intento transmitir algunos de los potenciales, complejidades, ironías y riesgos asociados con la vinculación de la práctica narrativa con la neurociencia.

Parte 2: "Emocionarse: Terapia narrativa y emoción/significado/acción", en la que trato de describir cómo la terapia narrativa se relaciona con las emociones sin separarlas de la acción ni del significado.

Parte 3: "Comprometiéndose con el giro afectivo", en la que exploro qué puede ganar la práctica narrativa al involucrarse con el giro afectivo en las ciencias sociales, y cómo es posible comprender la práctica narrativa como una forma de "práctica afectiva".

Parte 4: "Terapia narrativa y el cuerpo", en la que examino cómo la terapia narrativa se relaciona con el cuerpo de maneras que buscan superar la dicotomía mente/cuerpo.

A lo largo de este artículo incluyo ejemplos de la práctica terapéutica de Michael White (extraídos de sus escritos y archivos de video), junto con ejemplos contemporáneos de práctica narrativa colectiva. Debido a que los debates filosóficos y de las ciencias sociales más amplios están dando forma a estas consideraciones en nuestro campo, también recurro a los escritos de diversos teóricos sociales.

Intentar responder a cuatro preguntas diferentes pero relacionadas en un solo artículo ha resultado en un texto bastante extenso. ¡Quizás debería venir con una advertencia! "Para cuidar tu cuerpo, mente, cerebro y emociones, ponte cómodo físicamente y prepárate una taza de té o café antes de comenzar..."

**Parte 1: La práctica narrativa se encuentra con la neurociencia**

Michael White y David Epston (1990) desarrollaron la práctica narrativa como una forma de ayudar a individuos, parejas, familias y comunidades a resistir las imposiciones del poder moderno, promover la diversidad y fomentar la insurrección de conocimientos alternativos. Para Michael White, la terapia narrativa era una forma de "política"[[1]](#footnote-1) alineada con el proyecto político de Michel Foucault:

Él [Michel Foucault] dice que es en la periferia, en los extremos, donde estas técnicas de poder se vuelven más visibles para nuestro análisis… podemos ver estas técnicas operando en las relaciones entre esposos y esposas, en las escuelas y clínicas, y en muchos otros contextos… es muy importante que desafiemos las técnicas de poder a nivel local… [esta] idea de un programa político consiste en involucrarse a nivel local, ayudando a las personas a desafiar las técnicas de poder y la sumisión a esas técnicas. Y en lugar de la insurrección de las personas, esta es la insurrección de los conocimientos subyugados, una insurrección de conocimientos alternativos. (M. White, 1989)

Han pasado ya 35 años desde la muerte de Michel Foucault y 11 años desde el fallecimiento de Michael White. Durante la última década, las operaciones y especificaciones del poder moderno, que ambos escritores intentaron describir, han seguido cambiando. Las estrategias del poder moderno no se detienen, especialmente dentro de disciplinas como la psiquiatría, la psicología y el trabajo social, que están a la vanguardia de nuestra sociedad disciplinaria contemporánea. La tecnología, la ciencia y los discursos que las acompañan están en constante evolución, trayendo nuevas posibilidades para la subordinación de los individuos. Afortunadamente, las tácticas de resistencia también están en constante cambio.

**Ubicando ideas contemporáneas en la historia y la cultura**

En este artículo, deseo explorar un par de ámbitos contemporáneos de interés intelectual: la neurociencia y el giro afectivo. Pero primero, quiero compartir la forma humorística en que Michael White historiza nociones contemporáneas que damos por sentadas. El siguiente extracto es aún más divertido si ves el video[[2]](#footnote-2), en el que puedes ver las expresiones faciales de Michael, verlo levantar la mano y escuchar las risas entusiastas de los participantes del taller.

¿Cuántos de ustedes tienen necesidades psicológicas? Solo levanten la mano si tienen necesidades psicológicas. No les estoy pidiendo que las confiesen, ¿de acuerdo? Aunque eso podría ser muy interesante [risas]. Pero solo quiero saber si las tienen o no. Puedo ver que muchas personas están de acuerdo. No me sorprende porque, en la cultura occidental, las personas tienen necesidades psicológicas desde 1929. Existen desde 1929. Y son cada vez más populares; hoy en día, más y más personas tienen necesidades psicológicas. Así que esto fue un nuevo entendimiento. La acción como una manifestación superficial de una necesidad psicológica es una idea relativamente nueva. En la historia de la cultura mundial, es una idea novedosa.

¿Cuántos de ustedes tienen dinámicas de relación? Levanten la mano si tienen dinámicas de relación. [risas] Tampoco me sorprende, porque estas existen desde la década de 1960. Y hoy en día, muchas personas tienen dinámicas de relación. De hecho, están volviéndose cada vez más populares... Las dinámicas de relación han sido muy exitosas... No estoy diciendo que antes de la aparición de las dinámicas de relación... las personas fueran más felices en sus relaciones con los demás. En ocasiones, seguían siendo miserables y estaban en conflicto, [pero] no se construía en términos de dinámicas, ¿queda claro? Es una nueva construcción.

Anteriormente hablamos sobre propiedades personales como las fortalezas... ¿Cuántos de ustedes tienen recursos, recursos personales? Estos han existido por más tiempo que las necesidades psicológicas; han estado presentes durante un par de cientos de años. Ha sido un desarrollo en crecimiento... La idea de que tenemos estas propiedades personales está asociada con el desarrollo de la teoría liberal moderna. La teoría liberal proporciona la base del estado democrático occidental. Uno de los pilares fundamentales de la teoría liberal fue... el reconocimiento y la preservación del derecho del individuo a poseer propiedad, a tener propiedad. También preservó el derecho del individuo a capitalizar su propiedad... explotándola y sacando a la superficie estos recursos, o cultivando su propiedad para mejorar sus activos. Ahora, alrededor de la misma época, surgió esta nueva idea de que tal vez... tenemos un yo que es como una propiedad personal que podemos poseer de la misma manera que podemos poseer una propiedad real: la tierra. Y así, en realidad, podemos "minar" el yo para descubrir los recursos, sacarlos a la superficie y ponerlos en circulación. ¿Cuántos mineros internos hay en este grupo? ¿Cuántos de ustedes se han encontrado en situaciones en las que tuvieron que excavar profundamente para conectarse con sus recursos y ponerlos en circulación? ¿Mineros internos en el grupo? [risas] …

Estas son comprensiones relativamente nuevas... esto es parte de una tradición que a menudo se denomina estructuralista. La acción en la vida como una manifestación superficial de algún elemento o esencia que proviene del centro de lo que somos. Y estas ideas ahora se dan por sentadas. Se asume naturalmente que la acción es la manifestación superficial de fortalezas, recursos, necesidades psicológicas, dinámicas de relación y así sucesivamente... Eso casi nunca se cuestiona.

Ahora, no estoy diciendo que sean malas ideas, ¿queda claro? Creo que algunas de esas ideas son realmente hermosas. Pero creo que es importante entender que estas ideas han sido desarrolladas y construidas en la historia y en la cultura[[3]](#footnote-3). Si entendemos eso, no estamos encadenados a las ideas, no estamos atados a ellas. Podemos pensar fuera de ellas. (M. White, 2018)

Estos extractos provienen de un video titulado Funny moments, una recopilación de enseñanzas tanto humorísticas como profundas de Michael White, que fue creada a sugerencia de su hija, Penny White. Existe una larga tradición dentro de la práctica narrativa de usar el humor para marcar distinciones entre diferentes tradiciones de pensamiento. He comenzado este artículo con este extracto porque creo que demuestra claramente cómo la práctica narrativa se desarrolló para cuestionar las nociones psicológicas y culturales contemporáneas que damos por sentadas, tanto que algunos la han descrito como "pospsicológica" (McLeod, 2005, 2007).

Hoy en día, dentro de los campos psicológicos, además de hablar de necesidades psicológicas, dinámicas de relación y propiedades personales, han surgido nuevos conceptos. En la actualidad, es bastante común escuchar que tenemos una parte "reptiliana" en nuestro cerebro, que nuestros hemisferios cerebrales pueden estar funcionando con un nivel de integración reducido y/o que nuestras vías neuronales pueden necesitar una mayor conectividad o una reconfiguración. Además de estos conceptos, con los cuales estoy seguro de que estás familiarizado, recientemente he escuchado a personas ofrecer sus servicios para ayudar a otros a maximizar/optimizar/capitalizar su "bienes raíces cerebrales" e incluso trabajar en su "plasticidad relacional"[[4]](#footnote-4).

**¿Cómo podemos, como practicantes narrativos, relacionarnos con estos conceptos?**

Un posible enfoque es tratar de comprender las historias de estos desarrollos. Si esto te interesa, te recomiendo encarecidamente los escritos de Fernando Vidal (Vidal, 2009; Vidal & Ortega, 2017), donde rastrea las historias del "sujeto cerebral", la "cerebralidad" y las "neuroculturas". En lugar de que estos conceptos hayan evolucionado debido a descubrimientos neurocientíficos, Vidal sostiene que ocurrió lo contrario:

Un buen número de neurocientíficos de los siglos XX y XXI parecen pensar que sus convicciones sobre el yo están basadas en datos neurocientíficos. De hecho, las cosas ocurrieron al revés: la "cerebralidad" precedió a los descubrimientos neurocientíficos confiables y constituyó un factor motivador de la investigación que, a su vez, la legitimó. Así, aunque el auge del sujeto cerebral no puede reducirse a la historia de las ciencias del cerebro, cualquier intento de comprender cómo llegó a ser una figura central de la modernidad debe darle a esta historia un papel central. (Vidal, 2009, p. 14)

Curiosamente, Fernando Vidal describe la "cerebralidad" y el desarrollo del sujeto cerebral como ideologías que sostienen y reproducen el individualismo:

El individualismo característico de las sociedades occidentales y occidentalizadas, el valor supremo otorgado al individuo como agente autónomo de elección e iniciativa, y el énfasis correspondiente en la interioridad a expensas de los lazos sociales y los contextos, son sostenidos por la ideología de la cerebralidad y reproducidos por los discursos neuroculturales. (Vidal, 2009, p. 7)

Según Vidal, este es un proceso vinculado a la colonización contemporánea:

La cerebralidad parece ser un fenómeno exclusivamente occidental, aunque ahora ha sido universalmente exportado a través de la globalización de las formas originalmente europeas de la ciencia y la medicina. Hasta donde puedo decir, ninguna otra cultura ha propuesto la reducibilidad del yo a un órgano del cuerpo. Sin embargo, la "cultura occidental" es un proceso dinámico que incluye la propia noción del yo, y la aparición de la cerebralidad es parte integral de la historia de las concepciones sobre la identidad personal. (Vidal, 2009, p. 11)

**La terapia narrativa se encuentra con la neurociencia**

Dentro de este contexto histórico más amplio, una gran variedad de terapeutas narrativos (particularmente en América del Norte) se han entusiasmado con las posibilidades de integrar conocimientos de la neurociencia en su práctica terapéutica. Este interés se ejemplifica quizás mejor en la reciente publicación de dos libros. Collaborative therapy and interpersonal neurobiology: Emerging practices (2017) es una colección de capítulos escritos por diferentes autores[[5]](#footnote-5), editado por Marie-Nathalie Beaudoin y Jim Duvall. Neuro-narrative therapy: New possibilities for emotion-filled conversations (2018) fue escrito por un solo autor[[6]](#footnote-6), Jeff Zimmerman. Ambos libros buscan ampliar y fortalecer el campo de la práctica narrativa y las terapias colaborativas mediante la incorporación de la neurociencia[[7]](#footnote-7).

Tengo un gran respeto por los profesionales vinculados a estos dos libros. De hecho, es precisamente por la alta estima en la que los tengo y por la considerable influencia que ejercen dentro del campo que he escrito este artículo. Respeto la intención de estos autores de seguir expandiendo el campo de la práctica narrativa y asegurar su relevancia y resonancia en la cultura contemporánea. Además, aprecio la manera en que algunos de estos autores reconocen que sus propuestas para unir la práctica narrativa y la neurociencia son especulativas:

Aunque la convergencia entre la psicoterapia y la neurobiología ofrece muchas esperanzas y posibilidades, nuestras propuestas son especulativas y están insertas en un contexto social y científico en evolución. (Duvall & Maclennan, 2017, p. 18)

Si bien existe una gran diversidad de formas en que los practicantes narrativos están involucrándose con la neurociencia, quedará claro que tengo algunas preocupaciones generales sobre la manera en que la práctica narrativa y la neurociencia se están encontrando. En este artículo, hablo más sobre estas preocupaciones⁸ que sobre lo que podría obtenerse de un compromiso con la neurociencia. La razón de esto es bastante sencilla. Existen muchos artículos y capítulos de libros en los que los practicantes narrativos describen las posibilidades que ven en la relación con la neurociencia, incluso dentro de esta edición de la revista (véase Beaudoin, 2019), mientras que este artículo, hasta donde sé, es uno de los pocos dentro del campo de la práctica narrativa que plantea inquietudes[[8]](#footnote-8).

Espero que este artículo pueda fomentar discernimientos y discusiones. De hecho, estas ya han comenzado. Antes de la publicación de este trabajo, realmente aprecié la retroalimentación y el diálogo con Marie-Nathalie Beaudoin. Espero continuar las conversaciones sobre estos temas con cualquier persona interesada.

Para mí, fue un descubrimiento darme cuenta de que las ideas "neurocientíficas" en las que ciertos practicantes narrativos se basan, a menudo son citadas a través de los escritos de psicólogos del desarrollo y psicoanalistas (incluyendo a Daniel Stern, 2004); escritores cibernéticos (como el teórico de la personalidad Silvan Tomkins, 1991); y psiquiatras formados en teorías del apego y sistemas (como Dan Siegel, 2007, 2010). Por lo tanto, las ideas de neurociencia con las que los practicantes narrativos están interactuando suelen estar mediadas a través de la psicología del desarrollo, la cibernética, las teorías del apego y las teorías psicodinámicas (Papoulias & Callard, 2010, p. 33). Esto ha llevado al resurgimiento de metáforas que hace algunos años fueron cuestionadas en el campo de la práctica narrativa por su especificidad cultural. Entre ellas se incluyen:

* Metáforas de integración: estas nos invitan a "integrar" los hemisferios del cerebro y/o a "integrar" las relaciones, por ejemplo, "se entiende que los jóvenes necesitan separarse como individuos mientras mantienen una conexión con sus padres" (Siegel en Beaudoin & Duvall, 2017, p. 7; véase también Zimmerman, 2018, p. 15).
* Metáforas de regulación: si antes la idea dominante en la psicología era "expresar" nuestras emociones, ahora se nos invita a "regularlas" o "domarlas": "Al nombrar nuestras emociones, podemos domar[[9]](#footnote-9) su efecto potencial sobre nosotros" (Marlowe, 2017, p. 54).

Comprender partes de nosotros mismos como reptilianas, capitalizar el "bienes raíces del cerebro", trabajar en la "plasticidad relacional", "integrar los hemisferios del cerebro" o incluso "regular las emociones" son conceptos que han sido desarrollados y construidos en la historia y la cultura. La manera en que cualquier "conocimiento científico" se adopta y se utiliza en la práctica está mediada por la cultura.

Cuando un practicante de neuro-narrativa (basándose en la analista junguiana Margaret Wilkinson) afirma que:

cuando el afecto se expresa y se regula en una relación segura, surge una nueva narrativa coherente que está más vinculada al presente que al pasado (Zimmerman, 2018, p. 20),

¿es esta la "ciencia" hablando o son los imperativos culturales dominantes de Occidente hablando a través de la "ciencia"? Dar valor a la "regulación", la "coherencia" y la "separación del pasado" es solo una forma de conceptualizar nuestras vidas emocionales e identidades. Sugerir que es la única manera y que los hallazgos de la neurociencia la "validan" corre el riesgo de oscurecer muchas otras posibilidades.

David Marsten, David Epston y Laurie Markham (2016) también han descrito cómo los nuevos enfoques y tecnologías provenientes de la neurociencia y la epigenética están siendo utilizados para perpetuar antiguos discursos de culpabilización materna[[10]](#footnote-10):

Recientemente, la genética parece estar enarbolando la bandera de la culpabilización materna, señalando "la forma fundamental en que la expresión génica es determinada por la experiencia temprana" (Siegel, 2012, p. 112)… La neurociencia podría estar intensificando aún más estas tensiones, resaltando el costo de la "maternidad fallida", al indicar cómo "la mente del adulto cuidador y sus patrones de comunicación moldean directamente la organización del cerebro en desarrollo del niño"? (Siegel, 2012, p. 103).

¿Hemos entrado en una nueva frontera, yendo más allá de las simples teorías sobre las madres como agentes causales ruinosos para ingresar a un campo probatorio, una especie de tribunal supremo científico, donde cada madre es una potencial infractora que podría ser acusada de obstrucción genética, daño cerebral o incluso asesinato neuronal (Siegel, 2012)? ¿O podría ser que estas disciplinas estén utilizando nuevas tecnologías para perpetuar viejos prejuicios, al menos en lo que respecta a la culpabilización materna, y manteniendo a las madres con los pies en las llamas de un fuego que ya las ha consumido? (Marsten, Epston, & Markham, 2016, pp. 198–199).

Como describen Nikolas Rose y Joelle Abi-Rached (2013):

Las formas de pensamiento neurobiológicas han llegado a impregnar los análisis de los problemas de la conducta humana, tanto individual como colectiva, en los numerosos ámbitos y prácticas que fueron colonizados por las disciplinas psicológicas a lo largo del siglo XX. (Rose & Abi-Rached, 2013, p. 226)

Si la terapia narrativa ha de mantener su compromiso con la descolonización de áreas de la vida que han sido influenciadas por las comprensiones psicológicas occidentales (ver Drahm-Butler, 2015), ¿qué tipo de precauciones serían necesarias si elegimos seguir un camino basado en la neurociencia? ¿Sería posible aprovechar los aprendizajes de la neurociencia sin que estos sean mediados a través de la psicología occidental?

Consideremos con más detalle cómo algunos practicantes narrativos están interactuando con la neurociencia.

**Práctica narrativa, neurociencia y evitar el neuro-ocultamiento**

Existen dos maneras en las que los practicantes narrativos están utilizando ideas de la neurociencia. Una es para explicar y explorar los efectos de las prácticas narrativas existentes; la otra es para realizar cambios en la práctica narrativa informados por la neurociencia. En ambos casos, las intenciones son nobles. Analicemos estos enfoques con más detalle.

***1. Explicar los principios de la terapia narrativa y/o medir los efectos de la práctica narrativa a través de la neurociencia***

Algunos practicantes narrativos (por ejemplo, Duvall & Maclennan, 2017) están utilizando hallazgos neurocientíficos para explicar la experiencia de nombrar problemas mediante conversaciones externalizantes (M. White, 2007):

Nombrar estimula la liberación de neurotransmisores calmantes que relajan la amígdala límbica, modulando la respuesta de lucha, huida o congelación (Creswell, Way, Eisenberger, & Lieberman, 2007; Siegel, 2014). Las emociones positivas resultantes y la sensación de alivio pueden activar la disposición del hemisferio derecho hacia la novedad y el conocimiento, creando un espacio para una experiencia transformadora (Beaudoin, 2015; Kounios & Beeman, 2009; Subramaniam, Kounios, Parrish, & Jung-Beeman, 2008). (Duvall & Maclennan, 2017, p. 21)[[11]](#footnote-11)

Otros practicantes narrativos están involucrados en investigaciones para medir cambios en la función cerebral después de sesiones de terapia narrativa. Esto incluye a la experimentada practicante narrativa Karen Young y sus colegas (Young, Hibel, Tartar, & Fernandez, 2017). Su artículo, "Single Session Therapy and Neuroscience", describe cómo están: "interesados en investigaciones que puedan demostrar que las conversaciones que incluyen elementos de conversaciones de andamiaje tienen efectos neurofisiológicos observables y medibles." (Young et al., 2017, p. 109)

Este mismo artículo incluye dos ejemplos significativos de práctica narrativa en relación con los problemas de anorexia y ‘autocrítica’, así como la 'soledad y desesperación de los refugiados'. Sin embargo, el interés de los autores en medir biológicamente los efectos de la terapia narrativa en conversaciones de andamiaje es el punto en el que quiero centrarme aquí:

Esperábamos que estas sesiones individuales, diseñadas para invocar novedad, nombramiento, entusiasmo, compromiso social y activación óptima, resultaran en diferencias observables en los niveles de cortisol, alfa-amilasa y lecturas de EEG… Hemos analizado los resultados de una cohorte de 20 participantes, 10 en la situación neutral y 10 en la situación narrativa. Nuestros resultados muestran patrones estadísticamente diferentes en ambos biomarcadores. A pesar de contar con una muestra muy pequeña, observamos efectos biológicos en los marcadores de compromiso social durante las conversaciones narrativas. Parece posible demostrar que las conversaciones narrativas breves basadas en andamiaje tienen efectos neurofisiológicos, en línea con las ideas propuestas desde la perspectiva de la neurobiología interpersonal. (Young et al., 2017, p. 111)

Aunque me interesa el impacto de las conversaciones externalizantes y las conversaciones de andamiaje dentro de la práctica narrativa, estas explicaciones y exploraciones plantean preguntas importantes. ¿Es significativo permitir que las personas nombren sus experiencias con sus propias palabras y términos (dentro de las conversaciones externalizantes) porque libera neurotransmisores calmantes? ¿O porque facilita la acción dentro de la cultura local? ¿O porque tenemos un compromiso político y ético con el derecho de las personas a nombrar sus propias experiencias?

Por supuesto, no tiene que haber una única explicación, pero me preocupa interpretar la importancia de "nombrar" de manera aislada de la política. Desde una perspectiva neurobiológica, puede haber poca diferencia entre llamar a un problema "trastorno de ansiedad" o llamarlo "la voz del abuso". Sin embargo, dentro de la práctica narrativa (y la política feminista), existe un mundo de diferencia.

Si queremos "medir" el cambio, ¿en qué tipo de cambios queremos centrar nuestra atención? ¿Elegimos medir los cambios en la función cerebral o los cambios en las relaciones fuera de la sala de terapia? ¿Queremos medir hasta qué punto la terapia ha reforzado discursos dominantes o ha abierto espacio para alternativas (ver White, 2011a, pp. 41-43)? Supongo que los practicantes narrativos que trabajan con neurociencia estarían interesados en todos estos tipos de cambios.

Mi preocupación es que, si elegimos enfocarnos en los cambios en el cerebro de las personas después de conversaciones terapéuticas, existe el riesgo de que estos estudios oculten más de lo que revelan. Al centrarnos en los cambios en el cerebro, una de las primeras cosas que podrían quedar ocultas son las consideraciones políticas (ya sea en relación con el género, la raza, la clase, la pobreza, la sexualidad u otras relaciones de poder). No quiero decir que alguien busque deliberadamente ocultar estas cuestiones, especialmente los practicantes narrativos, sino que el enfoque neurocientífico promueve una visión limitada, lo que en ocasiones llamo "neuro-ocultamiento" (neuro-conceal).

Planteo algunas preguntas sobre el uso de la neurociencia para explicar y/o medir los efectos de la práctica narrativa: ¿Existen formas de hacerlo que no contribuyan al neuro-ocultamiento? ¿Es posible utilizar la neurociencia sin privilegiar el mundo microinterno del cerebro sobre los efectos de nuestra práctica en las relaciones, el poder, el privilegio y la normatividad? Sé que algunos practicantes narrativos interesados en la neurociencia están tratando de equilibrar ambos enfoques dentro de una tensión crítica[[12]](#footnote-12). Quizás estas sean áreas para futuras conversaciones y reflexiones.

***2. Intentando mejorar la efectividad clínica de la práctica narrativa a través de comprensiones neurocientíficas***

La segunda manera en que algunos practicantes están involucrándose con la neurobiología interpersonal es utilizando sus conocimientos para intentar mejorar la práctica narrativa, alentando a los practicantes a:

* Expandir, elevar, codificar y fortalecer el afecto positivo durante, justo después y entre conversaciones terapéuticas[[13]](#footnote-13) (Beaudoin, 2017).
* Preguntar más sobre la experiencia encarnada (Beaudoin, 2017; Zimmerman, 2018).

El interés de los practicantes narrativos en estos dos ámbitos —emoción y cuerpo— ha despertado mi propio interés. Ahora me centraré en estos temas de afecto/emoción y experiencia corporal/encarnada en la terapia narrativa con más detalle. Pero antes que nada, hablemos sobre la emoción...

**Puntos clave de la Parte 1: La práctica narrativa se encuentra con la neurociencia**

* La práctica narrativa siempre ha cuestionado las nociones psicológicas y culturales contemporáneas que se dan por sentadas.
* Las manera en que las comprensiones neurocientíficas están siendo adoptadas en la cultura popular está generando nuevas formas de gestionar y optimizar nuestro sentido del yo a través del cerebro.
* Diversos practicantes narrativos están incorporando ideas de la neurociencia, a menudo a través de los escritos de psicólogos del desarrollo, psicoanalistas, autores cibernéticos y psiquiatras especializados en teorías del apego y sistemas.
* Las comprensiones neurocientíficas están siendo utilizadas para: Explicar los principios de la terapia narrativa; para medir los efectos de la práctica narrativa a través de la neurociencia, o bien para; intentar mejorar la efectividad clínica de la terapia narrativa.
* Uno de los riesgos de esto es el "neuro-ocultamiento" (neuro-conceal). Al centrarse en los cambios en el cerebro, se pueden invisibilizar consideraciones políticas, como las relacionadas con el género, la raza, la clase social, la pobreza, la sexualidad o las dinámicas de poder.

**Parte 2: Conectando con la emoción – Terapia narrativa y emoción/ significado/ acción**

Una de las cosas que me fascinó cuando presencié por primera vez entrevistas de terapia narrativa fue lo conmovedoras que me parecieron. Sentía escalofríos recorriendo mi espalda y, en muchas ocasiones, lágrimas en mis mejillas. A menudo, eran los pequeños puntos de inflexión los que más me impactaban. Momentos en los que, de repente pero con suavidad, se construía un nuevo significado: Tomar una taza de café dejaba de ser un acto cotidiano para convertirse en un logro profundo frente a la anorexia.

Un acto de cuidado hacia otra persona sobreviviente de abuso, que podría haber pasado desapercibido, se honraba como parte de un legado de bondad, transmitido por un vecino años atrás. El momento en que un joven comprendía que los testigos externos no lo veían como alguien "extraño", sino como alguien que mantenía su dignidad y resistía el racismo. Estos momentos marcaban un cambio en el significado y en la narrativa. Como testigo, me conmovían hasta las lágrimas una y otra vez[[14]](#footnote-14).

Y sin embargo, a pesar de esto, a veces escucho o leo a alguien diciendo: "La terapia narrativa no aborda las emociones". En realidad, la terapia narrativa sí trabaja con las emociones, pero de una manera particular. Vincula la emoción con el significado y se niega a separarlos. También se niega separar la emoción y el significado de la acción. De este modo, la emoción nunca está desligada de la cultura, la política y la ética[[15]](#footnote-15).

Aquí hay dos citas de Michael White sobre este tema:

Se trata realmente de… no pensar en el papel de las emociones como algo separado, sino en cómo todas las expresiones son expresiones de la experiencia: unidades de sentimiento, unidades de significado, unidades de acción, sin estar divididas en una u otra. Por lo tanto, hay una negativa a entrar en este dualismo entre sentimiento y significado, o sentimiento y acción.” (M. White, 2002)

Siempre he evitado hablar de sentimientos en la literatura porque se termina cayendo en ese dualismo tradicional… Si alguien está expresando una emoción intensa, me interesa esa expresión, pero también me interesa a dónde los está llevando esa expresión, a un lugar al que quizás no habrían llegado si no la hubieran expresado. Y creo que eso es una forma mucho más respetuosa de considerar lo que llamamos ‘expresión emocional’, porque no se trata solo de descargar algo, sino también de una acción que lleva a la persona a un determinado lugar. En esa expresión también hay un significado y un sentimiento que se comunican. Esa persona está abriendo su vida ante mí y dando un paso en su relación conmigo. (M. White, 2002)

De manera significativa, la práctica narrativa también está interesada en los efectos reales de cómo las "emociones" son comprendidas y practicadas en distintos tiempos, lugares y culturas. En las décadas de 1970 y 1980, a medida que la terapia narrativa se desarrollaba, había al menos dos ideas dominantes sobre las emociones en terapia (basadas en comprensiones humanistas, estructuralistas, psicodinámicas y psicoanalíticas):

* Que los problemas psicológicos se debían a la "represión" de la emoción, por lo que era necesario "expresarla" o "liberarla".
* Que el terapeuta no debía mostrar ninguna emoción[[16]](#footnote-16).

El discurso de represión/expresión fue una de las razones clave por las cuales Michael White no utilizó el lenguaje convencional de la época en relación con la "expresión emocional". Esto era cierto entonces y sigue siéndolo ahora: hablar de emociones dentro del ámbito terapéutico requiere cuidado para no caer en la glorificación de la "expresión emocional" o la "descarga", evitando así separar la expresión emocional (como acto) de los significados que se le atribuyen o con los que se asocia.

Uno de los peligros de la terapia basada en el discurso de represión/expresión es la posibilidad de exacerbar problemas de memoria en aquellas personas que son invitadas a revivir un trauma, sin haber establecido primero un espacio seguro en el que apoyarse y sin ningún tipo de revisión sobre el significado[[17]](#footnote-17). Un segundo peligro de cualquier enfoque que separe la emoción del significado es que aumenta la probabilidad de caer en una colonización psicológica sin darnos cuenta, al pensar que podemos interpretar las emociones de alguien de una manera que está desligada de nuestros propios sesgos culturales. Otra forma de decir que la emoción es inseparable del significado es afirmar que está mediada por la cultura[[18]](#footnote-18).

***Emociones/significado/acción en la práctica narrativa***

¿Cómo se ve en la práctica la integración de emoción, significado y acción? Veamos un ejemplo. Si alguien derrama lágrimas en una sesión de terapia narrativa:

* El terapeuta puede explorar qué valor se está expresando a través de esas lágrimas (vinculado al concepto de lo ausente pero implícito; ver M. White, 2000a).
* El terapeuta puede reconocer el significado del acto de compartir esas lágrimas y tristezas con el terapeuta.
* El terapeuta puede preguntar variaciones de la pregunta[[19]](#footnote-19): "Si esas lágrimas pudieran hablar, ¿qué dirían?"

En la siguiente historia corta, Michael White ofrece varias variaciones de este enfoque:

Cuando Ashley comenzó a describir estos episodios de llanto, empezó a llorar. Al notar esto, dijo: "Mira, ahí voy de nuevo, simplemente soy un caso perdido." En lugar de alejarme de esas lágrimas, le pregunté a Ashley si estaría bien para ella que tuviéramos una conversación que pudiera contribuir a una comprensión más amplia de su significado. Ella accedió, y comencé a hacerle algunas preguntas suaves sobre ellas:

"Si pensáramos en estas lágrimas como pequeñas cápsulas llenas de pensamientos, ¿qué pensamientos te vienen a la mente en este momento que quizás no están disponibles para ti en otras ocasiones?"

"Si estas lágrimas contuvieran otras imágenes o perspectivas sobre tu vida, sobre lo que podría significar para ti, ¿estás experimentando algo que pueda darnos una pista sobre ellas?"

"Si este flujo de lágrimas refleja una actitud diferente hacia tu propia vida y hacia ti mismo, una que no sea tan de rechazo, ¿qué sentido tienes de cuál podría ser esa actitud?"

"Si estas lágrimas son, en parte, un intento de conexión con el mundo y una apertura de tu mundo hacia los demás, ¿cuál sería tu conjetura sobre la naturaleza de las conexiones que podrían construir?"

"Si pensáramos en estas lágrimas como un posible medio de transporte hacia otro lugar en la vida, lejos de esa desesperación familiar, ¿dónde crees que podría estar ese lugar?" (M. White, 2003, p. 42)

Por supuesto, he extraído estas preguntas de una historia más amplia de práctica, y cualquier exploración similar variará profundamente según el contexto. Sin embargo, creo que ofrecen un vistazo de cómo Michael White, en la práctica, lejos de evitar la emoción, se dirigía hacia la expresión emocional (como episodios de llanto) de formas que no separaban la emoción del significado o la acción.

Incluí viñetas para mejorar la claridad del texto, pero si prefieres una traducción más fiel al formato original, aquí la tienes sin bullets:

Hay otros dos aspectos de la práctica narrativa que quiero mencionar en relación con la emoción.

En las conversaciones externalizantes, cuando se exploran los efectos reales de los problemas, los terapeutas narrativos buscan reconocer profundamente los efectos emocionales de las dificultades que están siendo experimentadas. Estos efectos son identificados, nombrados y reconocidos en diversos ámbitos: emocional, físico y espiritual. Las conversaciones externalizantes también incluyen la exploración de cómo el problema está afectando la percepción de la persona sobre sí misma y sus pensamientos acerca de su identidad. Esto abarca los efectos sobre las acciones que las personas están tomando o dejando de tomar, así como sobre sus relaciones y la vida de los demás. La forma en que los terapeutas narrativos reconocen los efectos de los problemas no separa los efectos emocionales de los efectos en los significados, acciones o relaciones. Estos están entrelazados[[20]](#footnote-20).

Además, la práctica del *testigo externo* (M. White, 1999) implica una forma de e-moción. Cuando los testigos externos responden al testimonio de una persona o familia, describen cómo han sido "movidos" por la sesión. En la práctica narrativa, este "movimiento" se relaciona con la catarsis con \*k\*[[21]](#footnote-21) (\*katharsis\*), en lugar de la catarsis con \*c\* (\*catharsis\*), ya que no se trata de una simple descarga emocional, sino de honrar cómo los testigos han sido conmovidos, transformados o transportados. Esto puede incluir el acceso a nuevas comprensiones (significados) o la adopción de diferentes acciones en el futuro. Quizás sería más claro referirse a esto como e-moción, una forma de emoción que no separa el sentimiento del significado o la acción.

Más arriba, especulé sobre lo que podría hacer un terapeuta si alguien derramara lágrimas en una sesión de terapia[[22]](#footnote-22) narrativa. Ahora quiero ofrecer otro ejemplo.

La siguiente transcripción es de una conversación de re-memoria (re-membering conversation) (M. White, 2007) que mencioné anteriormente, entre Chris, Jussey Verco y Michael White (M. White, 2000b). En esta conversación, Michael le preguntó a Chris sobre la historia de las habilidades de consuelo (que ella ha llamado "hilos de gasa") que había estado ofreciendo a otras mujeres que también formaban parte del grupo Silent Too Long, destinado a mujeres sobrevivientes de abuso sexual infantil (Silent Too Long, 1998, 2000, 2001). Durante la conversación, Chris rastreó el origen de estas habilidades hasta sus vecinos de la infancia, entre ellos una persona a la que le había dado el nombre de Tía Mary. En el siguiente extracto, Jussey, quien es la facilitadora de Silent Too Long y también amiga de Chris, actúa como testigo externo (outsider witness).

**Michael:** Entonces, Tía Mary… si la Tía Mary pudiera estar aquí y escuchar esta conversación, y si estuviera oyendo un poco sobre algunas de estas conexiones y sobre cómo Chris, de alguna manera, ha asumido este papel y está, ya sabes, adoptando algunas de estas habilidades para consolar y sanar a otros, y cómo hay un vínculo entre eso y lo que la Tía Mary representaba.¿Cómo crees que se sentiría la Tía Mary si estuviera aquí? ¿Qué estaría pensando sobre su vida y…?

**Jussey:** Su vida, oh, creo que se sentiría profundamente conmovida por el amor y la ternura que mostró a esa niña pequeña, que podríamos suponer que estaba bastante aterrorizada, ya sabes, y a la que ella le ofreció amor y bienvenida.Ver ahora a esa niña, convertida en una mujer adulta, haciendo lo mismo por otras mujeres profundamente heridas y lastimadas… creo que la Tía Mary estaría profundamente conmovida por eso, mmm.

**Michael:** ¿Crees que ella sentiría que su vida tuvo un propósito?

**Jussey:** Oh, absolutamente, sí.

**Michael:** Sí, ¿incluso aunque fue separada de Chris?

**Jussey:** Incluso aunque se construyó la cerca, sí.

**Michael:** Sí.

**Chris:** Esto es… oh, Dios, es hermoso (emocionada, con lágrimas).

**Michael:** ¿Qué es hermoso, Chris?

**Chris:** Oh, pensar que pude hacer algo para honrarla.

**Michael:** Sí.

**Jussey:** Mmm, mmm.

**Chris:** ¡Oh, wow!

**Michael:** Tu sensación es que ella estaría… ¿cómo crees que se sentiría hacia Chris por los pasos que ha tomado?

**Jussey:** Um, bueno, probablemente muy conmovida, creo, Michael.

**Michael:** ¿Conmovida hacia ella?

**Jussey:** Sí, encantada, abrumada, probablemente, ya sabes a qué me refiero. Como, ver lo que Chris hace con estas mujeres, que son todas mujeres que han pasado por eventos horribles, y ver la sanación que Chris trae a sus vidas… creo que la Tía Mary estaría completamente asombrada por todo esto. [risas]

**Chris:** Nunca pensé que siquiera estaba en el mismo planeta que los demás… No pensé que pudiera hacer nada para decir gracias. [emocionada, con lágrimas]

[Jussey le pasa un pañuelo a Chris y también toma uno para ella, ya que ambas están con lágrimas]

**Michael:** Sí, sí.

**Jussey:** ¿Qué cosa más grande podrías hacer por ellas?

**Chris:** Mmm. Sí.

**Jussey:** ¿Quieres un pañuelo también, Michael? [risas]

**Michael:** La verdad, no me vendría mal uno. [Jussey le pasa un pañuelo a Michael, ya que él también está con lágrimas]. Mmm. Estaba pensando mucho en su tristeza por la pérdida de su conexión con Chris y lo que significaría para ellos saber que en realidad eso no se había perdido del todo, y que algunos de esos dones ahora también estaban siendo expresados a otras mujeres, a través de la forma especial en que Chris lo hace. Así que eso era en lo que estaba pensando, sí.

**Chris:** ¿Así que de ahí vienen los hilos de gasa [habilidades de consuelo]? ¡Wow, nunca lo supe! (...)

**Michael:** Las imágenes de ellos [los vecinos] también se quedarán conmigo. Tengo esta imagen de su tristeza por haber perdido su conexión contigo y esta otra imagen de, ya sabes, sus habilidades de consuelo, y mi percepción de lo que trajiste a su vida, y de lo que Jussey ayudó a revelar. Esto se quedará conmigo, es muy hermoso.

**Chris:** Mmm. (M. White, 2000b)

Incluyo este ejemplo porque aquí hay un extracto de una conversación de terapia narrativa profundamente "emocional", en la que los tres participantes (incluidos los profesionales) están llorando y compartiendo pañuelos[[23]](#footnote-23). Esta "expresión emocional" se relaciona con una historia alternativa, una historia que se hizo visible en esta conversación, una historia que creó un "pasado más utilizable" (Wertsch, 2002, p. 45). Se presta gran atención a los efectos reales de la expresión emocional, al significado que se le otorga a esta expresión y a lo que hace posible esta acción de expresión y construcción de significado.

Como mencioné anteriormente, lejos de "no abordar las emociones", la terapia narrativa ha desafiado rigurosamente dos ideas generalizadas sobre la emoción en terapia:

* Que los problemas psicológicos se deben a la "represión" de las emociones, por lo que es necesario "expresarlas" o "descargarlas".
* Que el terapeuta no debe mostrar ninguna emoción.

La terapia narrativa ha ido aún más lejos en su rechazo a separar la emoción del significado o la acción, o de la cultura. De manera crucial, la práctica narrativa también reconoce que la forma en que cualquier terapia conceptualiza la emoción también moldea las relaciones que se forman dentro y fuera de la sala de terapia. Como describió Michael White:

"Una expresión emocional es también una actividad de formación de relaciones con uno mismo… por lo que, si solo nos enfocamos en la emoción, pasamos por alto el hecho de que esta expresión está dando forma a algo." (M. White, 2002)

Si una terapia anima o insta a los clientes a expresar o descargar sus emociones, mientras que el terapeuta no debe mostrar ninguna de las suyas, esto genera ciertos tipos específicos de relaciones (para más información sobre la posición del terapeuta en la terapia narrativa, ver M. White, 1997).

Lejos de no abordar la emoción, cada aspecto de la práctica narrativa trata sobre emoción/significado/acción.

***Peligros de "privilegiar" la emoción y un retorno a la catarsis***

El hilo subyacente del trabajo Neuro-Narrativo es la emoción, una distinción clave con respecto al trabajo Narrativo, el cual ha utilizado tradicionalmente ideas posestructuralistas como base fundamental. *Emoción, emoción, emoción* se ha convertido en mi mantra; no es sorprendente que la emoción sea considerada el organizador central de las funciones cerebrales. (Zimmerman, 2018, p. xiv)[[24]](#footnote-24)

"Las emociones deberían ser privilegiadas en este trabajo".
(Zimmerman, 2018, p. 37)

Como se discutió anteriormente, hubo muchas razones por las que la terapia narrativa se apartó de la perspectiva comúnmente aceptada de separar la emoción del significado. Una de estas razones fue que, en numerosas terapias, el "revivir" y "expresar" emociones se consideraba una parte necesaria de la "sanación". Esto se vincula con la noción de catarsis, que puede (y de hecho lo hace) contribuir a la retraumatización.

Jeff Zimmerman, sin embargo, defiende un "privilegio" de la emoción, separándola implícita y explícitamente del significado y/o del afecto. También enfatiza la importancia de invitar a los clientes a "revivir" emociones asociadas con los problemas:

Se le pide al cliente que elija un momento en el que el Problema haya tenido el efecto que le preocupa, y que reviva esta experiencia en detalle, experimentando completamente el MOMENTO. (Zimmerman, 2018, p. 46)

Hay una cualidad de ensoñación cuando los clientes vuelven al MOMENTO[[25]](#footnote-25) – se puede sentir cómo sucede en la sala. (Zimmerman, 2018, p. 52)

Una vez que pudo revivir el afecto asociado con su muerte.

(Zimmerman, 2018, p. 23)

Importante distinción entre relatar y revivir.

(Zimmerman, 2018, p. 48)

Privilegiar las emociones está influenciado por el énfasis de Dan Siegel (2011) en el valor de la "activación emocional" en los procesos terapéuticos, una postura con la que varios otros escritores narrativos coinciden[[26]](#footnote-26) (véase Dunne, 2017).

Gran parte de mi trabajo es con grupos y comunidades que han experimentado dificultades profundas, incluyendo abuso, guerra, encarcelamiento y tortura (ver Denborough, 2008, 2018). Sé que los terapeutas narrativos interesados en la neurociencia compartirían mis preocupaciones sobre la posibilidad de retraumatizar a las personas (Beaudoin & Zimmerman, 2011, p. 6; Zimmerman, 2018, p. 61). Sin embargo, creo que "privilegiar" la emoción y/o la "activación emocional", separando la emoción/afecto del significado, e invitar a las personas a "revivir" emociones o situaciones problemáticas en la sala de terapia implica un gran riesgo de devolverlas al "escenario del trauma", un riesgo que Michael White describió de manera vívida y clara:

Lo primero es lo primero. No hay justificación para que las personas experimenten retraumatización dentro del contexto terapéutico. El malestar, sí. La retraumatización, no. Creo que la idea de que las prácticas de sanación deben basarse en el imperativo de regresar al lugar del abuso para revivirlo es una noción altamente cuestionable y, además, peligrosa. Esta idea suele justificarse con la teoría de la catarsis, una teoría que oscurece la dimensión crítica del significado. Alentar a las personas a volver al sitio del trauma puede reforzar para ellas los significados dominantes que moldean la autodestructiva expresión de la experiencia del abuso. Además, esto puede contribuir a la renovación del trauma e incitar nuevas acciones de autolesión.

Por supuesto, hay muchas otras razones para cuestionar esta idea sobre la importancia de regresar al lugar del trauma. En el momento en que estas personas fueron víctimas de abuso, no tenían poder, no tenían elección, estaban atrapadas. En respuesta a circunstancias imposibles y angustiosas, muchas desarrollaron mecanismos extraordinarios que les permitieron escapar del contexto abusivo, no materialmente, sino refugiándose en su mente. Otras usaron el poco espacio de maniobra que tenían disponible para crear experiencias de autosustento, lo cual, en estas circunstancias, es un logro extraordinario. Ahora, permítanme hacer una pregunta: Al requerir que las personas regresen al lugar del trauma, ¿no estamos reproduciendo condiciones de opresión, despojándolas de su libertad de elección? ¿No estamos, sin querer, reproduciendo la fobia de nuestra cultura a la huida? ¿No estamos demasiado cómplices del imperativo cultural de "enfrentar" el trauma? ¿Y, en esta complicidad, no estamos cerrando las posibilidades que podrían estar disponibles para que las personas honren sus habilidades especiales y cualidades personales, aquellas que les permitieron atravesar las horas más oscuras de sus vidas y llegar hasta el presente? (M. White, 1995a, p. 85)

Curiosamente, en uno de los primeros artículos que exploraron las implicaciones de la neurobiología y la práctica narrativa, Marie-Nathalie Beaudoin y Jeff Zimmerman (2011) coincidieron en los riesgos de invitar a las personas a revivir memorias traumáticas, y recurrieron a sus lecturas de neurociencia para argumentarlo:

Nuestra memoria cerebral se altera cada vez que revivimos una experiencia (Sousa, 2006). Por ejemplo, el recuerdo de un evento se impregna de diferentes significados y estados de ánimo cada vez que se revive (siendo los estados de ánimo más intensos los que tienen un mayor impacto que los neutrales). Esto implica que, una vez que la memoria de una experiencia se recupera en terapia y se discute de manera significativa, se almacena nuevamente en el cerebro de forma alterada (LeDoux, 2002), ya sea fortalecida o debilitada. *Se fortalece si la discusión refuerza la experiencia problemática y la enriquece con detalles poco útiles, como el proceso de revisar un trauma, una práctica fuertemente desaconsejada en la terapia narrativa* [énfasis añadido] (Beaudoin, 2005; Duvall & Béres, 2007; White, 1995a, 2007). La memoria se debilita si la conversación de reautoría permite que el cliente examine la "autopista del problema" de una manera que conecte experiencias alternativas con respuestas afectivas, y haga visibles habilidades que eran inicialmente invisibles en la historia original. (Beaudoin & Zimmerman, 2011, p. 6).

Lejos de invitar a las personas a "privilegiar" la emoción, separar la emoción del significado y "revivir" emociones o situaciones problemáticas, estoy interesado en diversas formas de práctica narrativa que generen un sentido de reconocimiento, honor y comunidad en relación con los efectos emocionales, espirituales, físicos, mentales, intelectuales y relacionales de los horrores que las personas han soportado; prácticas que honran las respuestas de las personas a la adversidad, que no siempre requieren que hablen en primera persona sobre tales dificultades (mucho menos que las revivan), y que evocan y describen de manera rica y detallada formas de sanación locales, personales, colectivas y culturales[[27]](#footnote-27).

**Logros extraordinarios impregnados de afecto**

Antes de continuar, quiero expresar mi interés en los escritos de Marie-Nathalie Beaudoin y Jeff Zimmerman (2011) sobre lo que ellos llaman "logros extraordinarios impregnados de afecto" (p. 9) y las maneras en que Marie-Nathalie Beaudoin (2017) busca expandir, elevar, codificar y fortalecer el afecto positivo durante, justo después y entre conversaciones terapéuticas. Estos esfuerzos para desarrollar experiencias sensoriales más ricas de resultados únicos y para "intensificar el yo preferido" (Beaudoin, 2019) evitan los riesgos de invitar a las personas a revivir problemas y proporcionan opciones adicionales para los profesionales.

***Escapando de la teoría de las emociones básicas***

Al considerar la emoción, la práctica narrativa y la neurociencia, hay dos temas adicionales por discutir. El primero se relaciona con lo que se conoce como la teoría de las emociones básicas. La psicóloga social Margaret Wetherell (2012) ha descrito una serie de lo que ella denomina "giros equivocados" dentro de la investigación neurocientífica sobre el afecto. Uno de estos "giros equivocados" tiene que ver con la influencia continua de la teoría de las "emociones básicas", que sustenta el trabajo de algunos neurocientíficos (cuyo trabajo, a su vez, es retomado por terapeutas narrativos):

Durante las décadas de 1980 y 1990, los antropólogos y psicólogos sociales, en particular aquellos de orientación construccionista social, encontraron gran variabilidad y contingencia en las experiencias emocionales y en cómo las personas de todo el mundo narraban e interpretaban sus estados fisiológicos. Los psicólogos y neurocientíficos, en cambio, solían enfocarse en un conjunto reducido de lo que consideraban "primitivos psicológicos" universales y determinados genéticamente. El paradigma de las emociones básicas, que dominó la psicobiología del afecto, se basaba profundamente en la idea de que las rutinas emocionales están programadas, que las plantillas afectivas son residuos innatos de partes arcaicas, y que la "rueda del afecto" se organiza en patrones relativamente discretos. (Wetherell, 2012, pp. 17–18)

Margaret Wetherell describe cómo el pensamiento de las "emociones básicas" todavía se filtra en celebradas narraciones de la ciencia popular sobre la emoción...’ (Wetherell, 2012, p. 17; ver también Leys, 2011, p. 439). Como resultado, el pensamiento basado en emociones básicas también se infiltra en los escritos de algunos terapeutas narrativos que trabajan con neurociencia:

El modelo de Panksepp sugiere que el cerebro está guiado por siete sistemas emocionales:

BÚSQUEDA, MIEDO, IRA, PÁNICO/DUELO, LUJURIA, CUIDADO y JUEGO (Zimmerman, 2018, p. 39).

Si la práctica narrativa va a relacionarse con la neurociencia, ¿cómo podemos asegurarnos de escapar del pensamiento de "emociones básicas"?[[28]](#footnote-28) Tal vez una forma sea evitar separar la emoción de la historia.

***Tejiendo historias de emoción***

lenda Fredman, en su libro Transforming emotion (2004), describe un enfoque de "tejer historias de emoción" que:

 implica invitar a las personas a situar su sentimiento en una secuencia de acción (¿Cómo surgió este sentimiento? ¿Cuándo comenzó? ¿Cómo se desarrolló?) y en el contexto de interacciones (¿Quién más estuvo involucrado? ¿Cómo respondieron? Si yo, o alguien más, estuviera contigo, ¿qué querrías que notáramos sobre este sentimiento? ¿Qué te gustaría que hiciéramos con este sentimiento?) (Fredman, 2004, p. 112).

El enfoque de Glenda Fredman también implica tejer hilos de experiencia (corporal), acción y juicio para generar una "historia emocional" más rica y con más matices:

Preguntas como "¿Cómo sabes que sientes lo que describes?", "¿Quién más le daría este nombre?", "¿De dónde obtienes tus ideas sobre esta emoción?", "¿Cómo te enseñaron estas ideas?" y "¿Quién comparte tus puntos de vista?" pueden aportar capas de contexto como relaciones, cultura, familia o género, a través de las cuales podemos tejer diferentes hilos de la historia emocional. (Fredman, 2004, p. 114).

Para mí, esto es completamente congruente con la larga tradición de la terapia narrativa de no separar la emoción del significado o la acción. Creo que esta tradición significa que los terapeutas narrativos están en una posición única desde la cual comprometerse con el giro afectivo.

**Puntos clave de la Parte 2: Conectando con la emoción: Terapia narrativa y emoción/significado/acción**

* ¡La terapia narrativa es emocional!
* La práctica narrativa vincula la emoción con el significado y se niega a separarlos. También rechaza la separación entre emoción y significado respecto a la acción. De esta manera, la emoción tampoco se separa de la cultura, la política y la ética.
* La práctica narrativa también se interesa en los efectos reales de cómo se entienden y practican las "emociones" en tiempos, lugares y culturas particulares.
* Dentro de la práctica narrativa, se tiene especial cuidado en los efectos reales de la expresión emocional, en el significado que se genera en relación con esta expresión y en lo que hace posible esta acción de expresión y construcción de significado.
* "Privilegiar" la emoción y/o la "activación emocional", separando la emoción/afecto del significado e invitando rutinariamente a las personas a "re-experimentar" emociones problemáticas o situaciones en el contexto terapéutico, conlleva el riesgo de hacer que las personas regresen al "lugar del trauma" y sufran una re-traumatización.
* Ofrece ricas posibilidades para la práctica cuando evitamos separar la emoción de la historia.

**Descubrimiento (¡al menos para mí!) #2: Encontrarme con escritos feministas fantásticos sobre el giro afectivo incluyendo a Ruth Leys, Ann Cvetkovich, Margaret Wetherell, Clare Hemmings y Deborah Gould...**

# ****Parte 3: Comprometiéndose con el giro afectivo****

Estoy completamente de acuerdo con Jeff Zimmerman (2018, p. 182) en que Michael White tenía una habilidad particular para sintonizar con el afecto en el contexto terapéutico. En esta sección, deseo explorar oportunidades dentro del campo de la práctica narrativa que están relacionadas con lo que se ha denominado el ‘giro afectivo’. Permíteme explicarlo.

Durante los últimos 20 años, varios autores en las ciencias sociales y humanidades han comenzado a explorar el afecto no consciente y su relación con la emoción consciente. Este movimiento, que también enfatiza la experiencia corporal o encarnada, se conoce como el giro afectivo[[29]](#footnote-29).

Como parte de este giro afectivo, escritores de diversas disciplinas han mostrado un gran interés en diferenciar entre afecto y emoción. Aquí está la explicación de Deborah Gould:

Uso el término afecto para indicar experiencias de energía e intensidad corporales no conscientes y no nombradas, pero que, sin embargo, quedan registradas en respuesta a estímulos que impactan el cuerpo. ‘Registradas’ en el sentido de que el organismo percibe la influencia y los efectos corporales, pero no conscientes en el sentido de que esta percepción está fuera de la conciencia individual y tiene intensidades inarticuladas y aún no formuladas en palabras... Mientras que el afecto es fluido, sin estructura y no lingüístico, una emoción es la expresión personal de lo que uno siente en un momento dado. Una expresión que está estructurada por la convención social, por la cultura.(Gould, 2010, pp. 26–27)

¿Por qué esto es relevante para la práctica narrativa? Bueno, creo que la terapia narrativa puede entenderse como una forma de ‘práctica afectiva’ (Wetherell, 2012, p. 22), una manera de atravesar el afecto hacia la emoción de formas específicas y cuidadosas. Aquí está nuevamente Deborah Gould (2010):

La distinción aquí entre afecto, como sensación corporal que excede lo que se actualiza a través del lenguaje o el gesto, y una emoción o emociones, que sí se actualizan, puede ilustrarse mediante una discusión sobre cómo pasamos de uno al otro. El afecto está al margen del pensamiento consciente en lugar de estar dentro de él, pero, como intensidad sensorial, puede iniciar una sensación informe de que estamos experimentando algo, un leve agitación que, si se enfoca con fuerza, puede incluir esfuerzos —más o menos conscientes— para averiguar qué estamos sintiendo y cómo expresarlo. En esa indagación, recurrimos necesariamente a etiquetas y significados culturalmente disponibles y a nuestros hábitos y experiencias, a través de los cuales un gesto o una marca lingüística "expresan" lo que estamos sintiendo. Esta "expresión" nunca es completa, nunca es una representación exacta de nuestra experiencia afectiva... es mejor considerarla como una aproximación.

En este proceso de nombrar o expresar aproximadamente lo que sentimos, ocurre una transformación, una reducción de un estado afectivo no estructurado e irrepresentable con todo su potencial en una emoción o emociones cuyas cualidades son convencionalmente conocidas y fijas... En otras palabras, una emoción comprime una identidad o sensación corporal vaga en el ámbito de significados culturales y normatividades, sistemas de significación que estructuran nuestras propias vidas. (Gould, 2010, p. 27)

Hay una razón por la que me detengo extensamente en el trabajo de Deborah Gould. Su trabajo se centra en la política de la emoción (Staiger, Cvetkovich y Reynolds, 2010) más que en cualquier otra autora que haya encontrado que trabaje con el afecto. Esto se debe a que Deborah Gould tiene una larga historia de compromiso con ACT UP y Queer to the Left y es miembro fundador del grupo de arte/activismo/investigación colaborativa Feel Tank Chicago. Le interesa cómo las consideraciones sobre el afecto pueden ayudar a comprender los movimientos sociales. Aquí, escribe sobre los grupos de concienciación de la liberación de las mujeres:

Consideremos el "trabajo emocional" que ocurrió en los grupos de concienciación de mujeres a finales de la década de 1960 y principios de la de 1970. Las feministas desafiaron las comprensiones individualizadas de lo que muchas mujeres experimentaban como una sensación informe de que algo simplemente no estaba bien —lo que muchos llamaban depresión— y señalaron los orígenes sociales de esa sensación, renombrándola como ira. Ese trabajo interpretativo de la emoción alentó a las mujeres a comprenderse a sí mismas y sus situaciones en nuevas formas e, incluso, *sentirse diferente*, sentir rabia en lugar de depresión y autointerrogación. Los sentimientos que muchas mujeres habían estado experimentando podrían entenderse como estados afectivos que surgían de las condiciones de vida en un orden sociocultural superior, que no se ajustaban a las contradicciones dentro de ese orden, o lo hacían de manera informe, y tenían el potencial de intensificarse hasta desafiar o implicar cambios en él. El contexto del movimiento de liberación de las mujeres ayudó a fomentar ese potencial al nombrar un estado afectivo amorfo como ira... Los contextos de movimiento son importantes sitios donde los estados afectivos amorfos se traducen en emociones nombradas. (Gould, 2010, p. 34)

Para mí, la terapia es otra forma en la que los estados afectivos amorfos se traducen en emociones nombradas (Gould, 2010, p. 34). Una forma de conceptualizar la terapia narrativa es verla como la participación en traducir la experiencia en palabras y llevarla al campo del significado. Como mencioné antes, estoy de acuerdo con Jeff Zimmerman (2018, p. 182) en que Michael White estaba atento al efecto y tenía una gran habilidad para cómo este se convertía en lenguaje (se transformaba en emoción).

Si bien algunas formas en las que las personas describen el afecto parecen estar más alineadas con la práctica narrativa y menos con las nociones psicoanalíticas del inconsciente[[30]](#footnote-30), otras enfatizan el afecto como "no consciente"

(pero no[[31]](#footnote-31) inconsciente, no irracional ni no racional), lo que ofrece un estímulo para que los terapeutas narrativos sean más cuidadosos en la negociación del significado y la experiencia de nombrar. Algunas sugerencias que surgen de esta reflexión incluyen:

* No quedarse atrapado en una sola emoción nombrada, sino enriquecerla para explorar múltiples (posiblemente contradictorios) efectos de cualquier experiencia particular.
* Ser conscientes de cómo nombrar una emoción también puede cerrar otras posibles denominaciones que podrían dar lugar a otras experiencias.

Y lo más significativo,

* para asegurarnos de que estamos dando espacio a que las experiencias sean nombradas de maneras que estén fuera de la cultura normativa, de modo que nuestra práctica afectiva esté realmente expandiendo la cultura en lugar de requerir sumisión a ella. Esto, por supuesto, es parte de la tradición de la práctica narrativa de no depender de terminología existente, sino de "exotizar lo doméstico"[[32]](#footnote-32) (M. White, 2004a, pp. vi–vii) para que las personas puedan nombrar sus experiencias con sus propias palabras y términos.

Un ejemplo vívido de una práctica afectiva cuidadosa y no normativa se ilustra en las colaboraciones de David Newman con jóvenes en Uspace, un servicio de salud mental juvenil para pacientes hospitalizados en Sidney[[33]](#footnote-33) (Newman, 2008, 2015, 2016a, 2016b). Si existe un contexto en el que el nombrar experiencias requiere un cuidado exquisito para evitar replicar la normatividad, los servicios de salud mental para pacientes hospitalizados probablemente sean ese contexto.

David Newman y los jóvenes están en un proceso de colaboración continua para crear un "diccionario de experiencias oscuras" (Newman, 2019). Su introducción dice:

"A veces tenemos experiencias para las que es difícil encontrar palabras, que son únicas, complejas o poco comunes. A continuación, hemos empezado un diccionario para este tipo de experiencias. Este diccionario es una manera de sacar a la luz estas experiencias e incluso encontrar palabras únicas para ellas. Puede haber muchas razones por las cuales esto es importante, y los siguientes comentarios ofrecen algunas:

‘Cuando voy a un médico realmente profesional y no pueden encontrar nada malo, me siento realmente mal, como si lo que siento no existiera. Si pudiera etiquetar esta experiencia, entonces me daría permiso para sentir lo que siento cuando vuelva a ocurrir. Seguirá ahí y seguirá sintiéndose horrible. Sin embargo, hace que sea más fácil volver a mi vida’.

‘Puedo sentirme tonto o loco por tener estas experiencias. Es bueno escuchar que otras personas experimentan algo similar. Entonces puedo verlo como algo normal y que no soy un alienígena raro’."

Aquí incluiré las cuatro entradas de este diccionario en expansión (hasta el momento de escribir este artículo) que comienzan con la letra D:

|  |  |
| --- | --- |
| Una caricatura de una persona  El contenido generado por IA puede ser incorrecto. | **Sentencia de muerte de Dalí:** Pérdida o distorsión del tiempo debido a la depresión.Texto  El contenido generado por IA puede ser incorrecto. |

**Density (Densidad):** Cuando la ansiedad reduce tu mundo al punto en que incluso las cosas más mundanas resultan aterradoras.

**Diagnestiny (Referencia: "diagnosis destiny" - destino del diagnóstico):** Esos momentos en los que el diagnóstico se convierte en destino.

**Drooping (Caída):** Una sensación de pesadez en la cabeza cuando no ha sucedido nada. A menudo comienza por la mañana, impidiendo incluso la posibilidad de iniciar el día con buen ánimo.

Las iniciativas como el diccionario de experiencias oscuras de David Newman son una continuación de la tradición de la práctica narrativa de recorrer el afecto hacia la emoción de formas particulares, cuidadosas y no lineales[[34]](#footnote-34), que:

* fomentan la diversidad y no la conformidad
* no buscan fijar el afecto en una única emoción
* no dependen de la terminología global existente para las experiencias emocionales

De esta manera, creo que la terapia narrativa puede entenderse como una forma de práctica afectiva[[35]](#footnote-35) que busca recorrer "el cuerpo, los contextos discursivos y sociales, las historias, las narraciones personales y el movimiento del afecto" (Wetherell, 2012, p. 26).

Espero que esta conceptualización pueda ofrecer una manera para que la práctica narrativa interactúe con el afecto no consciente, al tiempo que prioriza el "propósito y la intención conscientes, la elección reflexiva, las creencias apreciadas, los valores personales, los deseos alimentados y las esperanzas preferidas" (White, 2000c, pp. 14–15).

**Politizando la emoción**

Se abre otra posibilidad para el campo de la práctica narrativa cuando reconocemos las formas en que la terapia narrativa siempre ha trabajado con la emoción (sin separar la emoción del significado ni de la acción). Esto se relaciona con la posibilidad de vincularse con proyectos de emoción[[36]](#footnote-36) política.

**Avance (¡al menos para mí!) #3: Me siento muy bien con los proyectos de sentimientos públicos**

*Aquí hay posibles nuevos amigos con los que nosotros, como practicantes narrativos, podemos jugar…*

Negarse a separar la emoción del significado y la acción puede permitir colaboraciones emocionantes entre los practicantes de la terapia narrativa y aquellos que buscan politizar la emoción, como los activistas queer y otros involucrados en proyectos de “sentimientos públicos”. Entre otras actividades, proyectos de sentimientos públicos como Feel Tank están organizando en torno al concepto de "depresión política".

El concepto de depresión política no es, cabe destacar, la misma que la depresión clínica. En cambio, Feel Tank ha operado con más humor de lo que uno podría esperar de un grupo de académicos y activistas queer, organizando una marcha internacional del Orgullo Depresivo en la que los participantes estaban invitados a mostrarse en su peor estado de ánimo, indicar su desacuerdo con las formas tradicionales del Orgullo y distribuir camisetas y pegatinas de refrigerador que llevaban el lema “¿Deprimido? Podría ser Político”. El objetivo es despatologizar los sentimientos negativos para que puedan ser vistos como un recurso posible para la acción política en lugar de su antítesis. (Cvetkovich, 2012, p. 2).

Estos proyectos de sentimientos públicos son una forma de resistencia a la actual teoría de la felicidad/positividad en la psicología occidental, que despatologiza sentimientos negativos como la vergüenza, el fracaso, la melancolía y la depresión, y reconfigura categorías como la utopía, la esperanza y la felicidad como “entrelazadas con y mejoradas por formas de sentimientos negativos” (Cvetkovich, 2012, p. 5).

De este modo, se hacen posibles diferentes formas de acción, como lo describe el poeta indígena Billy-Ray Belcourt en su libro de poesía This Wound is a World:

En The Alphabet of Feeling Bad, Cvetkovich y Karin Michalski preguntan: “¿Es posible compartir el sentimiento de estar solo o aislado como una manera de crear nuevas formas de colectividad?” This Wound is a World insiste en que sí. Insiste en que la soledad es endémica al afecto de la colonización colonial, pero que también es una suerte de commons afectivo que demuestra que hay algo en este mundo que no está del todo bien, que de hecho anticipa un nuevo mundo en el horizonte. (Belcourt, 2018, p. 69).

Creo que vale la pena considerar cómo Ann Cvetkovich (2012) y otros buscan politizar la depresión:

Los sentimientos públicos toman la depresión como una palabra clave para describir... cómo se siente el capitalismo... [en orden a] entender la cultura como una forma de vida y una estructura del sentimiento... La riqueza de los archivos de lo ordinario buscados por los sentimientos públicos surge de formas de producir lo negativo como relatos alternativos del poder que han sido centrales en los estudios culturales. La depresión, o relatos alternativos de lo que se etiqueta como depresión, es una manera de describir la melancolía pública, o la versión actual del afecto político en tiempos neoliberales. (Cvetkovich, 2012, p. 11).

Uno de los objetivos de los proyectos de sentimientos públicos es tratar de hacer conexiones entre la desesperación personal y la colectiva:

La oscuridad de las conexiones entre nuestra propia desesperación y la desesperación colectiva que está presente en los lugares donde vivimos nos lleva a nuestra confusión y a la depresión (política). (Cvetkovich, 2012, p. 81).

Así que Ann Cvetkovich y otros están buscando formas particulares de testimonio:

He estado buscando formas de testimonio que puedan mediar entre lo personal y lo social, que puedan explicar por qué vivimos en una cultura cuya violencia colectiva tiene el efecto de hacernos sentir mal. Idealmente, me gustaría que estas formas de testimonio fueran al mismo tiempo registros personales de sentimientos negativos y narraciones de largo alcance sobre la historia política de la depresión. El testimonio es algo que viene de dentro y que proporciona una forma para articular lo que no siempre puede ser dicho. (Cvetkovich, 2012, p. 15).

Para mí, la terapia narrativa y la práctica colectiva narrativa están particularmente bien posicionadas para responder a las llamadas de los proyectos de *sentimientos públicos*. Podemos usar la terapia narrativa y las prácticas colectivas narrativas para crear y participar en afectos compartidos que sustenten vidas y acciones contraculturales.

**Testimonios que median entre lo personal y lo social**

Para ilustrar esto, quiero incluir un ejemplo reciente de un documento de práctica narrativa colectiva que actúa como una forma "de testimonio que puede mediar entre lo personal y lo social" (Cvetkovich, 2012, p. 15). Se trata de un testimonio colectivo de personas que han llegado a Australia como refugiadas sobre las formas en que están "sobreviviendo al océano de la depresión".

Fue desarrollado como una iniciativa de Abdul Ghaffar Stanikzai, un médico y activista de derechos humanos de Afganistán que ahora vive en Adelaida (ya que a él y a su familia se les concedió el estatus de refugiados allí). Mientras trabajaba como intérprete, Abdul Ghaffar Stanikzai conoció a refugiados que residían en salas psiquiátricas después de haber intentado acabar con sus vidas. Tras escapar de la violencia en sus países de origen y después de soportar la violencia y la degradación del régimen de detención de inmigrantes en Australia, estos hombres y mujeres ahora residían en la comunidad australiana, pero su voluntad de vivir seguía siendo frágil.

Con la esperanza de ofrecer algo a aquellos que estaban en la desesperación, el Dr. Stanikzai decidió entrevistar a otros solicitantes de asilo y refugiados que también habían soportado el "océano de depresión" y que habían tomado medidas para construir nuevas vidas en esta tierra. Juntos, él y yo creamos un testimonio colectivo que ahora está disponible como recurso de audio en árabe, dari, farsi, nepalí y pastún. (Ver: dulwichcentre.com.au/surviving-the-ocean-of-depression)

El testimonio incluye una serie de temas, cada uno ilustrado con historias. A continuación, incluiré un extracto:

**Sobreviviendo al océano de la depresión**

El país significa para nosotros lo mismo que una madre. Si dejas tu país, es como dejar a tu madre, por lo que siempre queda una razón vital detrás. Dejamos nuestro país basándonos en una situación que ponía en riesgo nuestra vida. Buscábamos y pedíamos protección. Éramos como personas perseguidas.

… Algunos de nosotros llegamos como refugiados en avión. Algunos llegamos como solicitantes de asilo en barco. Algunos hemos vivido con desesperación en centros de detención durante años antes de tener la oportunidad de comenzar una vida en la comunidad...

Todos deseamos ser miembros activos de la sociedad australiana en todos los aspectos: en el trabajo, en la vida social y en la construcción de paz. Pero también hemos pasado por tiempos de gran tristeza, preocupación y dolor...

Hemos tenido momentos en los que hemos perdido la esperanza, tiempos en los que nos ha resultado demasiado difícil seguir adelante con la vida. Algunos de nosotros casi nos hemos ahogado en el océano de la depresión. Algunos de nosotros casi hemos sido vencidos por los pensamientos que invadían nuestras vidas... Queremos compartir algunas de las formas en las que hemos logrado sobrevivir a la desesperación o la depresión. Si tú estás ahogándote, esperamos que nuestras palabras lleguen hasta ti...

**Estudios de vida**

Pensé que cuando estuviera en Australia, aprendería inglés en seis meses y luego finalmente comenzaría la universidad. Pero no es tan simple. Cuando llegué aquí, aprendí que tenía que volver a cursar la escuela secundaria y que eso tomaría tres años más. Fue como retroceder a cero… Las cosas negativas pueden hacer que te deprimas. Pueden robarte la confianza. Pueden traer decepción y hacerte pensar que no tienes futuro. Es fácil volverse retraído. Y tan difícil salir de casa… Luego comprendí que la escuela secundaria no solo era volver a estudiar lo que ya había completado en Irán, sino que era parte de mis estudios de vida. Aprendería sobre la vida y tal vez lo que aprendiera también podría ayudar a otros. Así es como ha ocurrido.

La lección más importante que he aprendido a través de estos estudios de vida es la paciencia. Hay un dicho en nuestra cultura: "No puedes viajar 1,000 millas en una sola noche". Esta es una frase útil.

También he aprendido la importancia de tener más de un objetivo. Así como tener tu meta principal, también necesitas otra, una más pequeña, al mismo tiempo. Esto significa que después de cada fracaso siempre queda una esperanza de éxito. Algunas personas sueñan con ser médicos o ingenieros. Los médicos necesitan pacientes y, a veces, el trabajo del paciente es igual o incluso más importante. Todos necesitamos trabajadores para hacer las tareas básicas. La sociedad necesita a todos nosotros.

Estas dos lecciones de mis estudios de vida, sobre la paciencia y sobre la importancia de tener más de una meta, son formas de sobrevivir cuando estás comenzando una nueva vida.

**Lágrimas y gritos**

Para mí, las lágrimas son la única solución. La paz solo llega después de las lágrimas. Para algunas de nosotras, las madres, gritar nos alivia. Cuando las cosas van mal en mi familia, empiezo a hablar muy rápido y fuerte, y luego grito delante de mi esposo. Le digo que no voy a escucharlo. Y antes de darme cuenta, me río a carcajadas. Reír y luego reír más hace una gran diferencia, aunque mi hija encuentra esto muy extraño...

**Hay otras cosas que también ayudan...**

[Entre otras cosas mencionadas aquí están ‘Llevar una sonrisa a los demás’, ‘El agua puede traerte nuevas ideas’, ‘Recordar el pasado’, ‘La sonrisa de mi amigo’, ‘Recordar y aprender de mis ancestros’, ‘Comer’ y ‘Después de cada oscuridad hay luz’.]

Estas son algunas de las ideas y habilidades que nos están ayudando a sobrevivir el océano de la depresión. Dejamos nuestros países en una situación de peligro de vida. Buscábamos y pedíamos protección. Huíamos en busca de paz.

Conocemos el océano de la depresión y el océano de la preocupación. Sabemos de una gran tristeza.

Después de cada oscuridad hay luz.

Después de cada noche hay un nuevo amanecer.

Si estás ahogándote, esperamos que nuestras historias lleguen hasta ti.

Estamos esperando conocerte.(Stanikzai, Denborough, & Byrne, 2018)

La creación y circulación de este testimonio colectivo ha sido una forma particular de proyecto de sentimientos públicos. Ha buscado crear un puente entre la intensa experiencia personal y aislante de los solicitantes de asilo/refugiados en entornos psiquiátricos y otros que también han experimentado un "océano de depresión". Busca honrar y compartir no solo la desesperación, sino también el conocimiento interno y las habilidades diversas y tradiciones de resistencia y supervivencia. Al hacerlo, intenta utilizar la historia para ayudar al oyente a reconectarse con sus propias habilidades de supervivencia.

Al mismo tiempo, al hacer público este testimonio a una audiencia más amplia (incluyéndote a ti, el lector), buscamos hacer visibles las múltiples esperanzas texturizadas, compromisos, penas y contribuciones de aquellos que están “persiguiendo la paz”. Esperamos que esto sirva como un contrapeso a las narrativas deshonrosas sobre la vida de los solicitantes de asilo que se transmiten habitualmente en Australia como parte de un discurso fronterizo imperialista. (Walia, 2013).

He incluido este testimonio aquí porque, lejos de no comprometerse con la emoción, la terapia narrativa siempre está comprometida con ella y siempre lo ha estado, junto con el significado y la acción. De hecho, en este tiempo del giro afectivo, creo que el campo de la práctica narrativa, como una forma de práctica posestructuralista, es el espacio perfecto para unir consideraciones posestructuralistas y discursivas con los ámbitos de la emoción y el afecto. El diccionario de experiencias ocultas de David Newman y los testimonios colectivos que pueden acompañar los proyectos de sentimientos públicos para politizar las emociones son solo dos ejemplos de diversas formas de práctica narrativa afectiva

**Puntos clave de la Parte 3: Comprometiéndose con el giro afectivo**

* En los últimos 20 años, numerosos autores en las ciencias sociales y humanidades han comenzado a explorar el afecto no consciente y su relación con la emoción consciente. Este movimiento, que también enfatiza la experiencia corporal o encarnada, ha sido denominado el giro afectivo.
* La práctica narrativa puede entenderse como una práctica afectiva, un proceso en el cual el afecto no consciente es atraído a la intención consciente a través del significado y la construcción de sentido.
* Esta forma de entender la práctica narrativa brinda oportunidades a los profesionales para no quedarse únicamente con una sola "emoción" nombrada, sino para explorar múltiples efectos (posiblemente contradictorios) de cualquier experiencia particular; para ser conscientes de cómo nombrar una emoción podría, al mismo tiempo, estar cerrando otras posibles formas de significación que podrían tener valor en otros momentos; y para asegurar que estamos haciendo espacio para nombrar experiencias de maneras que están fuera de la cultura normativa.
* Esta forma de entender el afecto permite a los profesionales narrativos considerar y comprometerse con el afecto no consciente mientras priorizan el propósito consciente y la intención en su trabajo.
* Al rechazar la separación entre emoción, significado y acción, los practicantes narrativos se alinean con el trabajo de teóricos feministas sociales que ven estados emocionales/afectivos como la "depresión" tanto en términos personales como sociales y políticos.
* Reconocer esto puede permitir a los profesionales narrativos, como aquellos involucrados en los proyectos de Sentimientos Públicos, buscar formas de mediar entre lo personal y lo social/político.
* Métodos narrativos como el diccionario de experiencias ocultas y los testimonios colectivos con múltiples historias pueden entenderse como dos formas de práctica narrativa afectiva.

Hay una pregunta más a la que ahora quiero responder: ¿cómo se compromete la terapia narrativa con el cuerpo, la experiencia somática y la experiencia encarnada?

**¡Descubrimiento (al menos para mí) #4: Hay una larga (y no contada) historia de la práctica narrativa encarnada!**

**Parte 4: La terapia narrativa y el cuerpo**

Una de las razones por las que algunos profesionales de la terapia narrativa se sienten atraídos por la neurociencia está relacionada con el interés en la corporeidad/encarnación (*embodiment*):

Estoy fascinada por la corporeidad, y creo que es extraordinario tener un sentido de lo que sucede en el cerebro y el cuerpo bajo un lenguaje de externalización (Marie-Nathalie Beaudoin, comunicación personal, 7 de junio de 2019).

Comparto el interés de Marie-Nathalie en estos ámbitos. En esta sección, con la esperanza de contribuir a los debates sobre la práctica narrativa y la corporeidad, analizo la larga historia del interés de la terapia narrativa en el cuerpo. Curiosamente, uno de los principios fundamentales en los que inicialmente se desarrolló la terapia narrativa fue trabajando con niños y jóvenes que estaban lidiando con trastornos de conversión (en los que los niños experimentaban ceguera, parálisis, o síntomas físicos que no podían explicarse médicamente), anorexia y enfermedades potencialmente mortales, y asma crónica debilitante (Epston, 1999).

Existen muchas formas en las que la terapia narrativa se relaciona con la experiencia encarnada. Ya he mencionado cómo los terapeutas narrativos responden a las expresiones físicas de las lágrimas —al no separar la emoción, el significado y la acción[[37]](#footnote-37). Así como la terapia narrativa se resiste a separar la emoción del significado y la acción, también trabaja con el cuerpo en formas que no refuerzan la división entre la mente y el cuerpo[[38]](#footnote-38).

Para demostrar esto, he recurrido a los escritos de Michael White para explorar las múltiples maneras en las que su trabajo abordó el cuerpo. En la lista de preguntas a continuación, se ilustran distintas formas en las que la terapia narrativa interactúa con la experiencia corporal. He incluido preguntas directas de White como ejemplos. Estoy segura de que hay muchas más y me encantaría conocer las tuyas si tienes ideas adicionales.

**1. Las conversaciones de externalización incluyen consideraciones sobre las formas en que el problema está afectando la forma en que las personas tratan y se relacionan con sus cuerpos**

En relación con el odio hacia uno mismo:

¿Qué te dice este odio hacia ti mismo sobre quién eres?

¿Qué cree este odio hacia ti mismo sobre quién eres? ¿Cómo ha sido tu relación con tu propio cuerpo?

¿Te invita a nutrir tu cuerpo o te exige rechazarlo?

¿Te impulsa a tratar tu cuerpo con compasión o te anima a adoptar un enfoque jerárquico y disciplinario hacia él? (M. White, 2004b, p. 125).

Cuando hablábamos sobre cómo el odio hacia uno mismo había tratado tu propio cuerpo, dijiste que requería que lo cortarás. Quería saber de qué se trataba esto y mencionaste que en parte tenía que ver con disciplinar tu cuerpo. Así que mi pregunta es, ¿cómo es esto para ti? (M. White, 2007, p. 47)

**2. Explorando cómo los logros extraordinarios han influido en las relaciones de alguien con su cuerpo**

Las siguientes preguntas provienen de la larga historia de la terapia narrativa en la anorexia:

¿Cómo ha cambiado tu actitud hacia tu cuerpo este paso en la recuperación de ti mismo?

¿Crees que esto ha debilitado las afirmaciones sobre tu cuerpo que otros han hecho en el pasado? (M. White & Epston, 1990, p. 158)

De manera significativa, esta segunda pregunta también sitúa la relación con el cuerpo en el contexto de las relaciones de poder.

**3. Explorando cómo las especificaciones de género reclutan a las personas para actuar en relación con sus cuerpos**

Las siguientes preguntas exploran la influencia de las concepciones dominantes de la masculinidad:

¿Qué tipo de operaciones en tu vida, en tu cuerpo y en tu alma te hizo/te hace este tipo de pensamiento y forma de vida comprometerte?

¿Cómo te involucró esto en la vida?

¿Cómo moldearon estas formas de pensar y vivir tu relación contigo mismo?

¿Cómo moldearon tu vida? (M. White, 1992, p. 50)

**4. Cómo generando una caracterización del problema cercana a la experiencia, a veces esto se asocia con una parte particular del cuerpo**

El siguiente extracto es de un capítulo titulado “Externalizando y responsabilidad” (M. White, 2011b). Describe una conversación notable con un joven que había sido violento con sus hermanos menores, que estaba agrediendo a su madre e intentó agredir a su padre. Los actos de violencia habían sido nombrados como "la violencia". Al ayudar al joven a tomar una posición en relación con "la violencia", Michael incluyó consideraciones sobre el cuerpo. La madre del joven también estaba en la consulta.

En otro punto de la conversación, le pido que me hable un poco sobre cómo "la violencia" afecta cómo se siente, porque puedo ver a su madre llorando. Así que le pregunto: "Bueno, ¿cómo te hace sentir esto? ¿Te pone triste?" No está seguro. Queremos hablar sobre lo que sucede en su cuerpo. Así que le pregunto: "Bueno, ¿dónde se siente esto en tu madre? Como cuando llora, ¿es en un lugar diferente?" Él responde: "Diferente", y yo digo: "Bueno, déjame ver si puedo adivinar, ¿dónde está en tu cuerpo? ¿Está aquí o allí, o más allá? ¿Dónde está?" Él elige el corazón de un grupo de opciones. Luego le pregunto: "¿Cuál es?" Él indica el corazón. "¿Está allí la tristeza en tu corazón?" y él dice: "Siento todo esto a la vez. No, nunca antes había dado cuenta de estos entendimientos sobre esto. Esto es completamente nuevo." Así que, una vez más, esto es una exploración: está vinculando estos actos de violencia con la tristeza, con lo que lo toca en su cuerpo, con lo que está sucediendo en la vida—y estos son todos nuevos desarrollos. (M. White, 2011b, p. 120)

**5. Atendiendo a las expresiones corporales en la sala de terapia**

A veces, notar y atender a las expresiones corporales en la sala de terapia es significativo. En esta historia de práctica, Michael está describiendo una conversación con un joven y su madre en la que se hablaron sobre expresiones corporales e hicieron una pausa para reconocer la importancia de una lágrima solitaria.

Esto abrió la puerta para que nuestro trabajo en conjunto se volviera más colaborativo.

—Daniel, ¿cómo es para ti que te hablen de cosas tan negativas sobre ti mismo?

Esta vez, Daniel no tuvo respuesta inmediata. Miró a sus padres y, tomando esto como una señal, les pregunté:

—¿Qué creen que significa para Daniel que le hablen de ideas tan negativas sobre quién es?

En respuesta, Tom dijo:

—Supongo que lo hace sentir solo... y también miserable.

—Creo que en secreto está triste por esto —dijo Lucy— porque estoy segura de que las manchas húmedas que a veces veo en su almohada por las mañanas son de lágrimas.

Miré a Daniel, preguntándome si lo confirmaría. De repente, vi una lágrima formarse en la esquina de su ojo. Todos la vimos. Daniel giró la cabeza hacia un lado, sus evaporadores de lágrimas trabajando al máximo. Cuando volvió a mirar, la lágrima había desaparecido. Pero las cosas nunca volvieron a ser iguales después de esa lágrima. Había un camino a seguir. La existencia de esa lágrima fue una señal de que Daniel había tomado una postura sobre el problema en el que todos los demás ya habían tomado una postura. Ahora, por lo que parecía ser la primera vez, existía la oportunidad de que los miembros de esta familia se unieran, junto conmigo, en sus esfuerzos por liberarse de lo que se había convertido en una situación tan terrible. (M. White, 2004b, p. 123)

**6. Ayudando a las personas a superar los bloqueos entre mente y cuerpo**

En sus primeros trabajos con niños, Michael White y David Epston describieron numerosas formas de superar el bloqueo mente/cuerpo (ver M. White & Epston, 1997). A veces, esto implicaba pasar de la experiencia corporal al significado de maneras que honraran lo que las personas (incluidos sus cuerpos) valoraban:

Martin, de 8 años, y sus padres me consultaron sobre sus temores. Este miedo había sido una característica de la vida de Martin desde que tenía 4 años y se estaba volviendo cada vez más invasivo en sus efectos. Estaba asociado con fenómenos físicos negativos, como dolores de cabeza y de estómago, con una profunda inseguridad en los contextos sociales, con insomnio y con una serie de preocupaciones altamente inquietantes. Los padres de Martin habían intentado todo en su esfuerzo por llegar al fondo del problema. Sin embargo, todas sus investigaciones habían sido en vano y ahora corrían el riesgo de concluir que simplemente era un niño miedoso.

Rápidamente comenzamos una conversación externalizadora, y por primera vez Martin caracterizó abiertamente sus preocupaciones. Lo alenté a nombrar cada una de estas inquietudes y a diferenciarlas claramente unas de otras, a describirlas gráficamente, a desarrollar un análisis de sus actividades y operaciones, a proporcionar un relato de las consecuencias de esas actividades y operaciones, y a llegar a algunas conclusiones sobre lo que todo esto decía acerca de lo que esas preocupaciones habían planeado para su vida. De esta manera, las conversaciones externalizadoras hicieron tangible lo intangible; se asignaron límites y fronteras a un problema que hasta entonces había tenido una presencia abrumadora en la vida de Martin. A medida que nos familiarizábamos con la naturaleza de estas preocupaciones, encontré la oportunidad de indagar sobre las fuerzas que podían estar alimentándolas. Como las preocupaciones ahora estaban claramente caracterizadas, Martin tenía dificultades para relacionarlas con el contexto de su vida. Aprendí de él que estas inquietudes estaban poderosamente respaldadas por eventos globales, incluyendo el tsunami de 2004, la epidemia de SIDA en África, la guerra en Irak y los atentados suicidas en el Medio Oriente. ¿Cómo había llegado a estar tan informado sobre estos eventos? Sin que sus padres lo supieran, Martin veía regularmente las noticias mundiales en la televisión.

Martin se encontró entonces en una conversación con sus padres que validaba sus preocupaciones. Estas preocupaciones ya no se consideraban irracionales. Martin no solo sentía orgullo por sus preocupaciones, sino que también experimentaba un reconocimiento de lo que valoraba en la vida y sentía que el orgullo de sus padres vivía en él. Ya no era simplemente un niño miedoso a los ojos de los demás, y sus padres se unieron a él en conversaciones sobre estos problemas y en la planificación de formas de abordarlos que fueran profundamente relevantes para Martin. Las consecuencias físicas negativas de estos temores se resolvieron rápidamente, al igual que su insomnio y su inseguridad social, y aunque Martin seguía altamente preocupado por los eventos mundiales, esta preocupación ya no se encontraba en la categoría de ansiedad paralizante que le impedía continuar con su vida. Si en el contexto de la terapia estas preocupaciones se hubieran construido en términos totalmente negativos, Martin y su familia tal vez nunca habrían abordado estos problemas de la misma manera. (M. White, 2007, pp. 36–38)

Esta historia de práctica me resultó realmente significativa. A través de la valorización de la experiencia corporal y de la exploración de su significado, lo que anteriormente se entendía como irracional dejó de ser irracional. Se superó el bloqueo mente/cuerpo.

***Vinculando posturas emocionales, posturas físicas e historia***

Muchos otros han escrito sobre la práctica narrativa y la experiencia corporal de maneras que evitan una separación mente/cuerpo. Por ejemplo, James Griffith y Melissa Elliot Griffith en relación con los diálogos terapéuticos para problemas mente-cuerpo (1994); Yael Gershoni, Saviona Cramer y Tali Gogol-Ostrowsky (2008) en relación con la terapia sexual; Laurel Phillips (2017) en relación con el dolor crónico; Sue Mann (2004) en relación con el abuso sexual; Carla Rice y sus colegas (2005) en relación con la diversidad corporal y la discapacidad; Kaethe Weingarten (2001) en relación con narrativas de enfermedad e Eleni Karageorgiou (2016) en relación con la incorporación del cuerpo en la práctica narrativa. El trabajo de autores bigénero, no binarios y transgénero (Benestad, 2016; Sawyer, 2013) también ha sido influyente[[39]](#footnote-39).

Además, he apreciado especialmente la lectura del trabajo de Glenda Fredman (2004). Basándose en la noción de posturas emocionales de James Griffith y Melissa Elliott Griffith (1994), que involucra la disposición de nuestro cuerpo a responder y enfocar nuestra atención hacia los demás y hacia nosotros mismos de diferentes maneras (Fredman, 2004, p. 77), Fredman explora formas de vincular posturas emocionales, posturas físicas e historia. Por ejemplo, cuando Gavin asoció su experiencia de depresión con una postura física en particular, Glenda le hizo la siguiente pregunta:

¿Cuándo has sentido esto antes en tu cuerpo? Si hojeas las páginas de tu vida, como si fuera un libro de tu historia de vida, ¿con qué partes de tu vida asocias más esta postura corporal? (Fredman, 2004, p. 73)

A través de conversaciones de re-autoria, también se identificó una postura alternativa preferida, que llegó a llamarse mantener la cabeza en alto:

**Glenda:** Mantener la cabeza en alto, mmm, entonces, si hojeamos nuevamente la historia de tu vida. ¿Cuándo sentiste esta sensación? ¿Cómo te sientes en tu cuerpo ahora, al mantener la cabeza en alto? (Fredman, 2004, p. 75)

Esto, me parece, es otra forma de trabajar que se niega a separar los cuerpos del significado y la acción[[40]](#footnote-40).

Sin duda, hay mucho que fascina en relación con la corporalidad y la práctica narrativa. Antes de discutir más ejemplos de práctica narrativa encarnada, hay algunos aspectos a considerar cuando prestamos atención al cuerpo.

**Algunas cosas para tener en cuenta**

En este momento cultural particular, el giro hacia la neurociencia y el giro afectivo también están entrelazados con un interés en la atención plena (mindfulness). Algunos practicantes narrativos no solo están incorporando la atención plena dentro de su práctica (Marlowe, 2017), sino que, debido a su propia experiencia personal profundamente positiva con la meditación/atención plena, creen que sería poco ético no recomendarla a sus clientes (Zimmerman, 2018, p. 25).

Si bien estoy muy interesado en diversas prácticas meditativas[[41]](#footnote-41) (hablaré más sobre esto más adelante), esto plantea una serie de preguntas para mí. En primer lugar, la atención plena está vinculada a las tradiciones budistas de entrenamiento de la mente (véase Percy, 2008). Si los practicantes tienen una experiencia personal muy positiva con una versión particular de la tradición meditativa cristiana o la tradición meditativa islámica o la tradición meditativa judía o la tradición meditativa hindú (como el yoga) o la tradición meditativa indígena o la tradición meditativa secular[[42]](#footnote-42), ¿se sentirían igualmente obligados en este momento cultural a recomendarla a cada persona que los consulta? En segundo lugar, mis experiencias infantiles con el asma, que ponía en riesgo mi vida y en la que mi respiración era un foco constante de atención, hacen que no me identifique en absoluto con las formas predominantes de atención plena que actualmente circulan como parte de la cultura terapéutica occidental[[43]](#footnote-43). De ninguna manera deseo restar importancia a la relevancia que la atención plena, la meditación o el enfoque en la respiración pueden tener para otras personas. De hecho, ese es precisamente mi punto: lo que para mí puede ser debilitante para la vida, podría ser lo que le salve la vida a otra persona. Pero, ¿no es esta precisamente la razón por la que la práctica narrativa busca diferenciarse de los profesionales que recomiendan formas de sanación a los demás?

Ciertamente creo que hay maneras congruentes de vincular las prácticas meditativas con la práctica narrativa. Por ejemplo, es posible explorar cualquier momento en la vida de una persona en el que haya experimentado una sensación de libertad con respecto a los efectos de pensamientos específicos, y podemos usar la práctica narrativa para desentrañar y describir en detalle dichos momentos o experiencias sensoriales, qué los hace posibles y cómo fomentar más experiencias similares. También es posible conocer, y describir de manera enriquecedora, cualquier práctica o tradición meditativa con la que la persona tenga conexión. Existen diversas prácticas meditativas asociadas con todas las tradiciones espirituales y religiosas, así como con las artes, los deportes y las búsquedas físicas, con compromisos con la naturaleza y demás. Las experiencias encarnadas en cualquiera de estos ámbitos meditativos pueden ser honradas, tomadas en cuenta y narradas de forma enriquecida a través del uso de prácticas narrativas.

También hay mucho que aprender de los practicantes narrativos que están inmersos en diversas tradiciones meditativas. En su artículo Awareness and authoring: The idea of self in mindfulness and narrative therapy (Conciencia y autoría: La idea del yo en la atención plena y la terapia narrativa) (2008), Ian Percy, quien ha estudiado y practicado tanto la terapia narrativa como la atención plena basada en el budismo durante varias décadas, plantea cuestiones interesantes sobre una posible “interacción y complementariedad” en lo que él denomina atención plena a la experiencia somática, incluyendo gestos, dentro de las conversaciones terapéuticas, para abordar tanto formas discursivas como no discursivas de conocimiento (Percy, 2008, p. 364; véase también Percy, 2016, 2017).

Lo que me resulta interesante en el trabajo de Ian Percy es su reconocimiento de los contextos sociales, historias y tradiciones de pensamiento que informan ambas tradiciones, así como su riguroso compromiso tanto con las similitudes como con las diferencias entre las enseñanzas budistas y la práctica narrativa, considerando lo que pueden ofrecerse mutuamente:

En las enseñanzas budistas, parece haber una falta de comprensión sobre el papel constitutivo de la narrativa y sobre cómo esta moldea fuertemente las vidas y relaciones de las personas, incluyendo la búsqueda de la meditación. Lo que falta, en mi opinión, es una apreciación de las vidas multilaterales e ineludibles que todos llevamos y del potencial de la narrativa para enriquecer la práctica meditativa a través de la creación de historias de apoyo, incluidas aquellas que pueden conectar a las personas con formas éticas de estar en el mundo. Por otro lado, la atención plena cuestiona el privilegio dado al dominio lingüístico-relacional en la terapia. Incorporar la atención plena proporciona una manera diferente y directa de relacionarse con las sensaciones corporales y la inmediatez de los estados emocionales y mentales. (Percy, 2008, p. 363)

También aprecio el énfasis de Ian en cómo la terapia narrativa:

aspira a discernir las prácticas comunitarias adversas que contribuyen a los problemas que enfrentan las personas, como los que pueden surgir en torno al género, la sexualidad, la discapacidad y la etnicidad… [y toma] en serio las relaciones de poder que siempre están en juego en cuanto a qué historias pueden ser contadas, quién tiene la autorización para contarlas y cómo se narran… (Percy, 2008, pp. 363–364)

ya que este tipo de conciencia puede reducir la posibilidad de lo que yo llamo “ocultamiento somático” (somatic-conceal), es decir, centrarse en el cuerpo a expensas de un enfoque en fuerzas sociales más amplias[[44]](#footnote-44).

Así como hay mucho que aprender de un/a practicante de la narrativa como Ian Percy, quien está inmerso en una tradición meditativa budista (mindfulness), también espero aprender de aquellas tradiciones islámicas, cristianas, hindúes, indígenas, judías y seculares sobre cómo estas podrían dar forma a diversas formas de práctica narrativa y maneras de involucrarse con la experiencia somática.

**Práctica narrativa encarnada**

Existe otro ámbito de la práctica narrativa y el cuerpo que deseo discutir. Cualquiera que haya leído la historia de Michael White cayéndose de su silla cuando Richard, de nueve años, acude a rescatarlo quitándole de las manos la caja retorcida de miedos (M. White, 2006), sabrá que hay una larga historia de lo que podría llamarse “práctica narrativa encarnada”: formas de no solo hablar sobre identidades preferidas, sino de tomar acción física de maneras que representan esas identidades preferidas.

Permíteme mencionar brevemente una forma más reciente de práctica narrativa encarnada. Me interesa particularmente en formas de práctica fuera de la sala de terapia en las que a veces es posible una encarnación diferente. Por ejemplo, una de mis partes favoritas del enfoque narrativo de *El equipo de la vida* (Denborough, 2008), que inicialmente se inspiró en jóvenes de un campo de refugiados en el norte de Uganda que amaban el fútbol (soccer), es cuando recreamos físicamente un "gol" que el "equipo de vida" de cada joven ya ha anotado.

Antes de esto, cada joven ha creado una "ficha de equipo" que representa su vida e identidad como si fuera un equipo y también ha dibujado un "mapa de goles".

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| *Un joven y su ficha de equipo – representando su ‘Equipo de Vida’.* | *Un ‘mapa de goles’ que ilustra un objetivo que este ‘equipo’ ya ha logrado y las contribuciones de diferentes personas a este objetivo.* |

Los goles que otros jóvenes nombraron han incluido ‘permanecer juntos en tiempos difíciles’, ‘permanecer en la escuela’, ‘amistades’, ‘logros académicos’ y demás.

A través del siguiente extracto (de Denborough, 2012), trataré de transmitir un poco de la experiencia de una celebración encarnada en particular que tuvo lugar en un campamento en Adelaida con jóvenes que habían llegado a Australia como ‘menores no acompañados’ (refugiados):

Para esta parte del proceso del Team of Life (Equipo de la Vida), nos trasladamos a un cobertizo que también era una cancha de baloncesto. Hubo escenas iniciales de caos organizado, mientras un enérgico partido de baloncesto y un vibrante juego de fútbol lograban coexistir en el mismo espacio. Cuando se pidió tiempo muerto, nos reunimos y pedí a los jóvenes que me dijeran sus formas favoritas de celebrar los logros. Sugirieron una lista bastante extensa: aplaudir, gritar, animar, abrazar, llorar, hacer volteretas, quitarse la camiseta, trepar a otros, deslizarse por el suelo, chocar los cinco, palmadas en la espalda, besos en el aire, levantar el pulgar.

... Entonces llegó mi parte favorita. Era el momento de celebrar los logros de cada equipo. Cada joven tomó un balón de fútbol o baloncesto y representó su mapa de goles. La gente se ubicó en el campo representando a los diferentes colaboradores, nos pasamos el balón y luego el joven lo pateó o lanzó a través de la puerta del cobertizo para simbolizar un gran "GOOOOOOOOL". Habíamos pedido a cada joven que nos dijera qué forma de celebración quería que realizáramos en ese preciso momento y, a medida que el balón pasaba por la puerta, estallábamos en aplausos y vítores, corríamos por el campo, lanzábamos besos al aire, fingíamos quitarnos las camisetas, nos deslizábamos por el suelo o levantábamos el pulgar, y así sucesivamente. Para ese momento, los jóvenes estaban muy dispuestos a turnarse en estas celebraciones. Estas son mini ceremonias de definición (Myerhoff, 1982). Son ceremonias de celebración que redefinen las identidades de estos jóvenes como miembros de equipos que han logrado grandes cosas frente a dificultades significativas. (Denborough, 2012, pp. 47–48)

La razón por la que incluyo esta descripción aquí es como un ejemplo de una práctica narrativa encarnada contemporánea: una actuación física y el testimonio de historias preferidas en las que no hubo separación entre historia, mente y cuerpo[[45]](#footnote-45).

**Consideraciones culturales y colectivas**

Al considerar cómo la práctica narrativa se involucra con el cuerpo, las consideraciones culturales y colectivas entran en juego. Para ilustrar esto, volvamos la mirada hacia los practicantes narrativos de Ruanda.

Hay una larga trayectoria de profesionales ruandeses que han expandido el campo de la práctica narrativa[[46]](#footnote-46). El año pasado, en una formación que tuvo lugar en las orillas del lago Kivu, Beata Mukarusanga habló sobre cómo los ruandeses, cuando buscan asesoramiento, a menudo mencionan un dolor físico o una molestia que están padeciendo. Beata describió cómo esto suele ser el punto de partida para las conversaciones de asesoramiento. Los profesionales narrativos ruandeses, por lo tanto, tienen un interés particular en cómo utilizar las prácticas narrativas cuando el problema se expresa como una dolencia física; es decir, cuando está encarnado. Las siguientes preguntas han sido desarrolladas en relación con el contexto ruandés. Las incluyo aquí por dos razones. En primer lugar, para llamar la atención sobre las consideraciones de diversidad cultural: la manera en que nos relacionamos con nuestra experiencia corporal varía enormemente. Puede que notes que algunas de las preguntas de la siguiente lista no sean relevantes en tu contexto cultural. Por ejemplo, preguntas como: "Si este dolor/malestar fuera una canción, ¿qué canción sería?" o "Si pudieras hablarle o cantarle a este dolor/malestar, ¿qué te gustaría decir o cantar? ¿Qué canción le cantarías?" resuenan de manera muy distinta en Ruanda, donde el canto forma parte de la vida cotidiana de una manera diferente a Australia. En segundo lugar, incluyo estas preguntas para resaltar la importancia de considerar tanto la experiencia individual como la colectiva. A menudo, las conversaciones sobre la experiencia corporal tienden a enfocarse únicamente en la vivencia individual de cada persona. Sin embargo, en Ruanda (y en muchas otras partes del mundo), hay oportunidades para explorar cómo la experiencia corporal de una persona puede relacionarse con las experiencias de los demás o incluso contribuir a ellas.

A continuación, se presentan las preguntas (aquellas marcadas con un asterisco fueron propuestas por la Hermana Seraphine Kaitesirwa):

* ¿Cuánto tiempo ha estado contigo este dolor/malestar?
* ¿Cómo apareció por primera vez en tu vida?
* ¿Qué estaba sucediendo en tu vida/familia/comunidad/Ruanda en ese momento?
* ¿Qué nombre le darías a este dolor/malestar? (A partir de entonces, usa el nombre que la persona le dé).
* ¿Dónde se manifiesta? ¿En qué parte(s) de tu cuerpo?
* Si pudieras localizar el dolor dibujando una imagen, ¿cómo se vería?\*
* ¿Sabes por qué encuentra un hogar en esos lugares de tu cuerpo?
* ¿Cómo se ve? ¿Podrías describírmelo? ¿Tiene una forma? ¿Un color? ¿Un sonido?
* ¿Cómo opera este dolor/malestar en tu vida?
* ¿Qué estrategias o trucos usa?
* ¿Cómo te afecta? ¿También afecta a otros?
* ¿Estos efectos son positivos, negativos o una combinación de ambos? ¿Por qué?
* Si este dolor/malestar pudiera hablar, ¿qué crees que te diría a ti o a nosotros?
* ¿Qué tipo de cosas escuchas que dice el dolor/malestar?\*
* ¿En qué tono habla?
* ¿Dice cosas diferentes en distintos momentos?\*
* Si este dolor/malestar fuera una canción, ¿qué canción sería?
* Si pudieras hablarle o cantarle de vuelta a este dolor/malestar, ¿qué te gustaría decir o cantar? ¿Qué canción le cantarías?
* ¿Conoces a alguien más a quien también visita este dolor/malestar?
* ¿Quién es más propenso a ser visitado por este tipo de dolor/malestar?
* ¿Crees que es justo que este dolor/malestar afecte tu vida y quizás también la vida de otras personas?
* ¿Hay algo que te gustaría decirles a otros que también están viviendo con este dolor/malestar?
* ¿Hay algo que hayas aprendido y que te gustaría compartir con otros que también están sufriendo?
* ¿Cuándo es más fuerte este dolor/malestar?
* ¿Qué está ocurriendo en esos momentos? ¿Dónde estás?
* ¿Tiene algún amigo/aliado que lo haga más fuerte (pobreza, tristeza, que otros sean crueles)?
* ¿Quién o qué está en el "equipo" de este dolor/malestar?
* ¿Cuándo es más débil este dolor/malestar?
* ¿Qué está ocurriendo en esos momentos? ¿Dónde estás? ¿Qué estás haciendo tú/otros?
* ¿Quién o qué está en tu "equipo" para disminuir el dolor/malestar? (oración, hablar, cantar, así como personas)
* ¿Hay algún ritual, lugar, comida, canción o recuerdo que traiga consuelo a tu cuerpo?
* ¿Quién te los presentó? ¿Compartes alguno de estos con otras personas?
* ¿Podríamos hacer alguno de estos juntos?

***Encarnando nuestro discurso***

Para concluir este artículo, hay otro tema que me parece importante mencionar. La práctica narrativa es una forma de política, y un elemento de esta política es el desafío a los actos de habla desincorporados y a las afirmaciones de conocimiento experto desincorporado que constituyen una parte considerable de las culturas profesionales. Michael White describió los efectos de estas formas "expertas" y "desincorporadas" de hablar en una de mis entrevistas favoritas, que fue conducida por Ken Stewart sobre el tema de la "Experiencia y discurso psicótico" (White, 1995b). A continuación, incluyo un extracto ampliado de esta entrevista:

**Michael:** Los dispositivos asociados con estas formas "expertas" de hablar incluyen:(a) oscurecer los motivos o propósitos que están detrás de los discursos de una persona,(b) eliminar toda referencia a las experiencias personales a través de las cuales se generan las afirmaciones de conocimiento,(c) excluir información sobre las luchas personales e interpersonales y los dilemas que están relacionados con la construcción de las realidades preferidas de una persona (esto incluye la eliminación de las experiencias personales de contestación y argumentación a través de las cuales se establecen sus afirmaciones de conocimiento),(d) desviar la atención de las inversiones personales que están informadas por la ubicación de la persona en los mundos sociales del género, la raza, la cultura, la clase, el trabajo, la orientación sexual, etc., y(e) eliminar toda referencia a la historia de la controversia y el disentimiento que rodea todas las afirmaciones de conocimiento "globales".

**Ken:** ¿Y cuáles son las implicaciones de esto en este trabajo?

**Michael:** Bueno, los actos de habla desincorporados pueden ser muy desalentadores para quienes están sujetos a ellos. Son bastante atrapantes. Limitan y restringen severamente las posibles respuestas. Sin embargo, la persuasión y la impresión que generan estos actos de habla pueden debilitarse mediante el principio de incorporación; es decir, situando estos actos de habla dentro del contexto de:(a) los motivos y propósitos del hablante,(b) las experiencias personales, incluidas aquellas relacionadas con dilemas y otras luchas que la persona ha experimentado en el proceso de atribuir significado a su experiencia de vida,(c) las inversiones que están informadas por su ubicación en los mundos sociales del género, la cultura, la raza, la clase, la orientación sexual, etc., y(d) resaltando la historia de la controversia que rodea las afirmaciones de conocimiento "objetivo" del hablante…

Para animar a los hablantes a situar sus opiniones en el contexto de sus propósitos, podríamos hacer preguntas como: "Entonces, tienes una opinión firme sobre lo que debo hacer. Dime, al expresar tu opinión de esta manera, ¿qué efecto esperas que tenga en lo que hago?" O tal vez podríamos preguntar:

"Si lograras influenciar lo que hago en esta ocasión, ¿cómo se ajustaría esto a tus objetivos generales para mi vida?" O quizás: "Creo que entiendo algo sobre cómo te gustaría que tu opinión moldeara lo que hago en este momento. ¿Cómo se ajusta esto con tus propósitos generales para mi vida? ¿Cómo encaja esto con tus planes para mi vida?"

Para fomentar a los hablantes a situar sus opiniones en el contexto de su experiencia vivida, podríamos preguntar algo como: "¿Podrías hablar sobre algunas de tus propias experiencias de vida que han desempeñado un papel central en la formación de esta opinión? Esto me sería útil, ya que así sabría más sobre cómo considerar tu opinión y quizás podría identificar aquellas partes de tu punto de vista que podrían encajar conmigo. Tal vez entonces podría hablarte de algunas de mis propias experiencias de vida y compartir contigo algunas de las conclusiones a las que he llegado a partir de ellas.

Para animar a los hablantes a situar sus opiniones dentro del contexto de su ubicación en el mundo social, podríamos intentar algo como: ¿En qué círculos son estas opiniones más fuertemente sostenidas? ¿Todas las personas en estos círculos están de acuerdo con esta opinión? Si algunas de estas personas estuvieran aquí con nosotros, ¿cómo apoyarían tu opinión? ¿Qué crees que pasaría si, en su presencia, expresaras una disidencia? ¿Qué tipo de presión crees que experimentarías para conformarte, para retractarte? ¿Qué consecuencias crees que enfrentarías si no aceptaras hacerlo?

Pero esto es solo una pequeña muestra de las posibilidades de respuestas que pueden deconstruir las ‘verdades’ que se defienden en los actos de habla desincorporados. Y quiero enfatizar que estas preguntas no requieren necesariamente una respuesta para ser efectivas. Al plantear tales preguntas, aquellos que están sujetos a actos de habla desincorporados dejan de estar tan atrapados en ellos y se enfrentan a nuevas posibilidades de acción." (M. White, 1995b, pp. 128–130)

Hay dos razones por las que incluyo este extracto ampliado. En primer lugar, para transmitir que la política de la práctica narrativa se basa en la incorporación del cuerpo. Y en segundo lugar, porque diversas afirmaciones globales de conocimiento desincorporado, hechas en nombre de la neurociencia, están influyendo ahora en el campo de la psicoterapia y la terapia narrativa (véase Lainson, 2019; Zimmerman, 2018). Estas incluyen afirmaciones como que aquellos influenciados por el ‘trastorno de estrés postraumático’ tienen ‘muy poco acceso directo a la información del hemisferio derecho del cerebro’; o que ‘la timidez se considera una reactividad excesiva del hemisferio derecho del cerebro y es probablemente genética’; o que ‘la oxitocina, que suele ser más abundante en los cerebros femeninos, lleva a las mujeres a cuidar y hacer amigos, a calmarse y conectarse’; o que la anorexia podría ser el resultado de un ‘procesamiento de recompensa aberrante’.

Una característica de la práctica narrativa que conozco y amo es la vigilancia en relación con el cuestionamiento de las afirmaciones de conocimiento global. Si he hecho afirmaciones en este artículo que parecen exageradas o, en ese sentido, ilógicas, o si evocan emociones fuertes en ti, querido lector, espero tu retroalimentación, crítica y conversación.

Por supuesto, la práctica narrativa también trata de reconocer la diversidad. Los profesionales están involucrándose con ideas neurocientíficas de diversas maneras. Espero que las ideas que he discutido aquí sobre ‘Terapia narrativa y el cuerpo’ puedan generar conversaciones sobre las diferencias en este fascinante tema de la práctica narrativa y la encarnación/encorporación.

**Puntos clave de la Parte 4: Terapia narrativa y el cuerpo**

* ¡Existe una larga (y en gran parte no contada) historia de la práctica narrativa incorporada!
* Así como la terapia narrativa se niega a separar la emoción del significado y la acción, las prácticas narrativas se relacionan con el cuerpo de formas que no refuerzan una división mente/cuerpo y que buscan evitar el ‘ocultamiento somático’—es decir, centrar la atención en el cuerpo a expensas de enfocarse en fuerzas sociales más amplias.
* Algunas formas de práctica narrativa incorporada no solo hablan de identidades preferidas, sino que llevan a cabo acciones físicas que las representan.
* Nuestra relación con la experiencia corporal varía enormemente entre culturas.
* Con frecuencia, las conversaciones sobre la experiencia corporal tienden a centrarse exclusivamente en la vivencia individual del cuerpo. Sin embargo, existen oportunidades para explorar cómo la experiencia corporal de una persona podría relacionarse o incluso contribuir a la de otros.
* La práctica narrativa desafía los actos de habla desincorporados y las afirmaciones de conocimiento experto universal que conforman gran parte de las culturas profesionales. Esto incluye afirmaciones desincorporadas hechas en nombre de la neurociencia.

***Ciencia y acción***

Comencé este artículo mencionando el trabajo de mi padre como investigador médico y cómo me inculcó un respeto permanente por la investigación científica. Sin embargo, hubo otro aspecto igualmente significativo en el trabajo de mi padre: cómo su investigación científica lo llevó a convertirse en un activista antinuclear.

En 1970, el año en que nací, mi padre supo por un colega, Roger Melick, que cada vez que el gobierno francés realizaba una prueba nuclear atmosférica en el Pacífico, los niveles de yodo radiactivo en las glándulas tiroides de las ovejas australianas aumentaban alarmantemente. En todo el país, estábamos siendo irradiados por estas pruebas. Michael Denborough y Roger Melick escribieron una carta a todos los periódicos nacionales para informar al público en general, lo que dio inicio a protestas científicas y políticas que lograron que dichas pruebas se trasladaran al subsuelo.

En 1983, a Michael Denborough se le ofreció el cargo de director interino del Centro de Investigación y Estudios Ambientales (CRES). No tenía intención de aceptar esta posición hasta que Erica (mi madre) le dijo: "¿Por qué no aceptarlo con la condición de que puedas usar este puesto para hacer algo que realmente quieras hacer?" Y así lo hizo. Como director interino del CRES, organizó un simposio titulado "Australia y la Guerra Nuclear". Mi padre decidió invitar a este simposio a destacados líderes que estaban protestando contra la locura nuclear en Estados Unidos, la Unión Soviética y otros lugares. Patrick White y otros distinguidos oradores aceptaron su invitación, y todo se estaba organizando bien, excepto por un problema importante: en 1983, era sumamente difícil que alguien de la Unión Soviética ingresara a Australia.

Sin dejarse intimidar, mi padre se dirigió a la embajada soviética para solicitar la asistencia de un prestigioso médico soviético en el simposio. No tenía idea de lo que sucedería después. En aquellos días, justo enfrente de la embajada soviética, había una oficina de vigilancia de la ASIO (Organización Australiana de Seguridad e Inteligencia) sobre una funeraria. Más tarde ese mismo día, un oficial de la ASIO llamado Reilly visitó la oficina de mi padre. "Reilly", le dijo Michael Denborough, "¡debes ser la base de espías!". Reilly no se mostró impresionado y fue directo al grano: "Michael, queremos que recolectes información y espíes a los rusos". Mi padre respondió exasperado: "Estoy tratando de evitar una guerra nuclear, ¿por qué demonios me convertiría en espía de la ASIO?".

Al día siguiente, recibió una llamada telefónica. Era la KGB. "Notamos que fuiste abordado por la ASIO. Nos gustaría que aceptaras su oferta de espiarnos, pero que en realidad trabajes como doble agente para nosotros". La respuesta desesperada de mi padre fue: "Estoy tratando de prevenir una guerra nuclear, ¿por qué demonios me convertiría en espía de la KGB?". Sin embargo, esto no fue el final. Ambos bandos continuaron acercándose a él hasta que un día, mientras Reilly estaba en la oficina de Michael, sonó el teléfono. Era la KGB. Sin perder el ritmo, mi padre le pasó el teléfono a Reilly, diciendo en voz alta: "Si tan solo comenzaran a hablar entre ustedes, el mundo podría convertirse en un lugar más seguro". Ni Reilly ni la KGB lo volvieron a molestar. Y mi padre siguió tomando medidas, tanto en el laboratorio como en la esfera política.

En 2003, a los 74 años, Michael Denborough, un investigador médico respetado, llevó a cabo una vigilia solitaria de 52 días frente al Parlamento para protestar por lo que la mayoría de nosotros ya sabíamos, y casi todos ignoraban: la inminente invasión injusta de Irak. Cientos de miles de personas fueron asesinadas en esa guerra. Muchos de nosotros sabíamos que esto iba a suceder. Michael organizó una vigilia y la mantuvo durante 52 días. Y él y otros activistas antinucleares más decididos no solo hicieron campaña cuando no había posibilidad de ganar. Continuaron hablando incluso cuando sabían que no había posibilidad de evitar la masacre y la guerra.

***Integridad a través de la revisión y la crítica***

El desarrollo del conocimiento científico implica la revisión por pares y la crítica. En este artículo, he tratado de ofrecer una crítica transparente sobre algunas de las formas en que el lenguaje y los conceptos científicos (mediados a través de la psicología) están influyendo en la práctica narrativa. Claramente, tengo preocupaciones sobre estos desarrollos. Sin embargo, deseo reconocer nuevamente los esfuerzos que están realizando los profesionales de la narrativa interesados en la neurociencia para aportar nuevos conocimientos al campo. Sé que lo están haciendo con integridad y con la genuina esperanza de un futuro mejor para esta disciplina. Aunque nuestros enfoques y entendimientos pueden ser diferentes, coincido con ellos en que necesitamos dedicar más energía a describir cómo la terapia narrativa se relaciona con el afecto, la emoción y la experiencia encarnada.

Por supuesto, la revisión y la crítica no son un proceso unidireccional. Antes de la publicación de este artículo, se invitó a tres de los autores clave a quienes menciono aquí—Jeff Zimmerman, Marie-Nathalie Beaudoin y Karen Young—para que leyeran un borrador previo y ofrecieran sus respuestas. Marie-Nathalie y Karen aceptaron esta invitación, y sus comentarios y críticas sobre la versión inicial llevaron a mejoras significativas.

Si tuviera que criticar este artículo, podría llamar la atención sobre la manera en que el autor ha evocado la presencia de dos hombres de renombre en sus respectivos campos, el Dr. Michael Denborough y Michael White, y cuestionar si esto se hizo para reforzar la credibilidad del artículo. También podría sugerir que el autor, en su deseo de ser respetuoso con sus colegas, no ha señalado de manera suficiente cómo la explicación de la práctica narrativa en términos neurocientíficos contribuye al cientificismo y al reduccionismo científico[[47]](#footnote-47). Al mismo tiempo, también podría criticar este artículo por no hacer lo suficiente para considerar las posibilidades que podrían surgir del compromiso con ideas de la neurociencia (ver "¿Posibilidades futuras?" en la p. 46). Si bien se podría decir mucho más en ambos sentidos, ¡este artículo ya es bastante extenso! Creo que es momento de detenerme.

***Mi experiencia al escribir este artículo y agradecimientos***

Escribir este texto ha sido un viaje profundamente emocional y encarnado. Normalmente, no mencionaría esto, pero dado el tema, me parece apropiado. Escribir es una experiencia encarnada. La sensación de que los pensamientos cobran forma a través del movimiento de los dedos sobre el teclado es, de manera curiosa, meditativa y satisfactoria. Sé que cuando estoy en la “zona de escritura”, mi percepción del tiempo cambia y, de forma alterna, paso los dedos por mi cabello, cierro los ojos, me estiro hacia atrás e incluso junto las palmas de mis manos (¿como en oración?) mientras intento encontrar las palabras adecuadas.

Escribir también es una experiencia relacional. Estoy agradecido a quienes me ofrecieron compañía, ánimo y valiosas críticas en los borradores previos de este artículo.

La agudeza editorial de Claire Nettle fue, como siempre, profundamente influyente. También agradezco a Kristina Lainson, Gaye Stockell, Chris Dolman, Susanna Chamberlain, David Newman, Merle Conyer, David Marsten, Philippa Byers, Lou Harms, Jill Freedman, Gene Combs, Glenda Fredman, Jon Jureidini, Sarah Strauven, Tom Strong, Henrietta Byrne y Mark Hayward, quienes ofrecieron comentarios rigurosos y constructivos sobre los primeros borradores, impulsando mi proceso de escritura.

A lo largo del camino, las conversaciones con Graham Williams sobre prácticas meditativas y el profesor de neurociencia John Willoughby acerca de las posibilidades y limitaciones de la neurociencia contemporánea fueron iluminadoras.

Kelsi (Sassy) Semeschuk desempeñó un papel fundamental como archivista/investigadora, ayudando a encontrar citas en las grabaciones de enseñanza de Michael.

John Winslade fue particularmente significativo en relación con este artículo de tres maneras: en una conversación inicial me presentó el trabajo de Margaret Wetherell; ofreció comentarios útiles en un borrador anterior y, como habrán notado, contribuyó con varias notas al pie sobre la obra de Gilles Deleuze.

A lo largo del proceso, el pensamiento feminista de Cheryl White proporcionó una crítica y reflexión creativa. ¡Gracias, Cheryl!

También quiero agradecer a Marie-Nathalie Beaudoin y Karen Young por su disposición a participar en un debate honesto y riguroso sobre las diferencias. Estoy profundamente agradecido por esto y espero continuar con estas conversaciones.

Finalmente, querido/a lector/a, quiero agradecerte por haber llegado hasta el final de este (algo épico) artículo. ¡Espero con interés tus comentarios!

**Avance (¡al menos para mí!) #5: ¡Este artículo está terminado!**

**¿Futuras posibilidades?**

Al considerar posibles colaboraciones futuras entre la práctica narrativa y la neurociencia, me vienen a la mente tres posibilidades:

En primer lugar, puedo imaginar colaboraciones creativas con quienes están involucrados en lo que se conoce como “neurociencia crítica”. Suparna Choudhury y Jan Slaby, en el prefacio de su libro Critical Neuroscience: A handbook of the social and cultural contexts of neuroscience, describen cómo ellos y otros están:

Tomando la neurociencia en serio, pero rechazando la primacía del cerebro en la comprensión del comportamiento, buscan formas que siempre tengan en cuenta explicaciones más complejas, teóricas y matizadas del comportamiento humano. (2012, p. xiii)

Este enfoque de la neurociencia crítica reúne a académicos con antecedentes en neurociencia, filosofía, historia de la ciencia, antropología, sociología y psicología (Choudhury & Slaby, 2012, p. xiii). ¿Quizás podríamos añadir la práctica narrativa a esa lista?

En segundo lugar, al hablar con el profesor de neurociencia John Willoughby, me pareció interesante saber que, en los experimentos de neurociencia, invariablemente hay resultados "atípicos" que no se ajustan a la norma o al promedio y, por lo tanto, suelen ser descartados. Joseph Dumit (2012) confirma esto:

La variabilidad individual a menudo no está representada en absoluto en el conjunto promedio resultante... Esto es intencional. Las diferencias individuales se tratan como ruido en la psicología cognitiva, cuya misión es descubrir las funciones mentales básicas que son comunes a (la mayoría de) las personas normales. (p. 208)

Debido a esto, la investigación sobre el cerebro "revela solo características comunes, y las diferencias individuales de gran potencial quedan oscurecidas." (Wise, Hadar, Howard, & Patterson, 1991, citado en Dumit, 2012, p. 208)

Como practicante narrativo, me pregunto sobre estos "atípicos". ¿Serían posibles colaboraciones con neurocientíficos que busquen aprender más sobre los resultados atípicos? Estas serían colaboraciones con el propósito de describir de manera rica la neurodiversidad, en lugar de promover la neuroconformidad y la neurotipicidad. Esto parecería estar en consonancia con el llamado de Erin Manning (2016) a "comprender mejor la neurodiversidad y movilizar ese entendimiento para la creación investigativa y el activismo político" (Holland, 2017, p. S247).

En tercer lugar, como practicantes narrativos, ¿podríamos desarrollar formas de ayudar a las personas a negociar los discursos neurocientíficos de manera que respalden sus preferencias y formas de vida? Esto podría ser similar a las maneras en que Michael White ayudaba a las personas a discernir su propia posición en relación con etiquetas y medicación. En la entrevista "Experiencia psicótica y discurso" (1995b), Michael explicó:

"He sido testigo de cómo se han utilizado los medicamentos de formas que tienen un efecto profundo en la apertura de los horizontes de la vida de las personas, de maneras que traen una variedad de nuevas posibilidades de acción. Y también he sido testigo de cómo se han utilizado los medicamentos de formas que tienen principalmente el propósito de control social, de maneras que restan significativamente las posibilidades de acción de las personas, de maneras que las despojan de la elección." (p. 117)

Luego, compartió una serie de preguntas que utilizaba para ayudar a las personas a discernir su propia posición y experiencia en relación con la medicación. Quizás estas preguntas podrían servirnos como punto de partida para desarrollar maneras de ayudar a las personas a tomar decisiones informadas en relación con los neuro-entendimientos.

En el siguiente extracto, he sustituido el término "neuro-entendimientos" en lugar de donde Michael se refería a drogas o medicamentos:

* ¿Cómo se podría ayudar a las personas a determinar si estos neuro-entendimientos están contribuyendo a su calidad de vida o si, por el contrario, están restándole valor?
* ¿Cómo se podría ayudar a las personas a determinar en qué aspectos estos neuro-entendimientos pueden ser habilitantes y en cuáles pueden ser discapacitantes?
* ¿Cómo se podría ayudar a las personas a evaluar los efectos reales de estos neuro-entendimientos en sus vidas y en sus relaciones con los demás?
* ¿Cómo se podría ayudar a las personas a establecer cuáles podrían ser para ellas los criterios adecuados para llevar a cabo dicha evaluación?
* ¿Cómo se podría ayudar a las personas a informarse plenamente sobre los diversos efectos secundarios negativos de estos neuro-entendimientos?
* ¿Cómo se podría ayudar a las personas a identificar quiénes son las personas más interesadas en el cumplimiento de los regímenes de neuro-entendimientos, quiénes son las menos interesadas y cuáles son los intereses específicos de cada una de estas partes?

(Adaptado de Michael White, 1995b, p. 117)

**Referencias bibliográficas**

Beaudoin, M. (2017). Helping clients thrive with positive emotions: Expanding people’s repertoire of problem counter-states. In M. Beaudoin & J. Duvall (Eds.), Collaborative therapy and interpersonal neurobiology: Emerging practices (pp. 28–39). New York, NY: Routledge.

Beaudoin, M. (2019). Intensifying the preferred self: Neurobiology, mindfulness and embodiment practices that make a difference. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, in this issue.

Beaudoin, M., & Duvall, J. (2017) Introduction: Merging soft and hard sciences. In M. Beaudoin & J. Duvall (Eds.), Collaborative therapy and interpersonal neurobiology: Emerging practices (pp. 1–12). New York, NY: Routledge.

Beaudoin, M., & Zimmerman, J. (2011). Narrative therapy and interpersonal neurobiology: Revisiting classic practices, developing new emphases. Journal of Systemic Therapies, 30, 1–13.

Belcourt, B. (2018). This wound is a world. Calgary, Canada: Frontenac House.

Benestad, E. E. P. (2016). Gender belonging: Children, adolescents, adults and the role of the therapist, Revised. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, (4), 92–106.

Borck, C. (2012). Toys are us: Models and metaphors in brain research. In S. Choudhury & J. Slaby (Eds.), Critical neuroscience: A handbook of the social and cultural contexts of neuroscience (pp. 113–133). Oxford, England: Wiley.

Choudhury, S. & Slaby, J. (2012). Preface. In S. Choudhury & J. Slaby (Eds.), Critical neuroscience: A handbook of the social and cultural contexts of neuroscience (pp. xiii–xv). Oxford, England: Wiley.

Cvetkovich, A. (2012). Depression: A public feeling. Durham, NC: Duke University Press.

Davidson, A. (2005). Ethics as ascetics: Foucault, the history of ethics, and ancient thought. In G. Gutting (Ed.), The Cambridge companion to Foucault (pp. 123–148). New York, NY: Cambridge University Press.

Deleuze, G., & Guattari, F. (2004). Anti-Oedipus: Capitalism and schizophrenia. London, England: Continuum. (Original work published 1984)

Denborough, D. (2008). Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Denborough, D. (2010). Working with memory in the shadow of genocide: The narrative practices of Ibuka trauma counsellors. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Foundation International.

Denborough, D. (2012). The Team of Life with young men of refugee backgrounds. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, (2), 44–53.

Denborough, D. (2018). Do you want to hear a story? Adventures in collective narrative practice. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Denborough, D. (2019). A political dictionary for the field of narrative practice. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Denborough, D., Freedman, J., & White, C. (2008).Strengthening resistance: The use of narrative practices in working with genocide survivors. Adelaide: Dulwich Centre Foundation.

Denborough, D., Koolmatrie, C., Mununggirritj, D., Marika, D., Dhurrkay, W., & Yunupingu, M. (2006). Linking stories and initiatives:

A narrative approach to working with the skills and knowledge of communities. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, (2), 19–51.

Drahm-Butler, T. (2015). Decolonising identity stories: Narrative practice through Aboriginal eyes. In B. Wingard, C. Johnson,

& T. Drahm-Butler (Eds.), Aboriginal narrative practice: Storylines of pride, strength and creativity (pp. 25–46). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Dumit, J. (2012). Critically producing brain images of mind. In S. Choudhury & J. Slaby (Eds.), Critical neuroscience: A handbook of the Social and cultural contexts of neuroscience (pp. 195–225). Oxford, England: Wiley.

Dunne, P. (2017). Insights on positive change: An exploration of the link between drama therapy and neural networks. In M. Beaudoin & J. Duvall (Eds.), Collaborative therapy and interpersonal neurobiology: Emerging practices (pp.62–74). New York, NY: Routledge.

Duvall, J., & Maclennan, R. (2017). Pivotal moments, therapeutic conversations, and neurobiology: Landscapes of resonance,

possibility, and purpose. In M. Beaudoin & J. Duvall (Eds.), Collaborative therapy and interpersonal neurobiology: Emerging practices (pp. 15–27). New York, NY: Routledge.

Epston, D. (1999). Co-research: The making of an alternative knowledge. In Narrative therapy and community work: A conference collection (pp. 137–157). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Ewing, J., Estes, R., & Like, B. (2017). Narrative neurotherapy (NNT): Scaffolding Identity States. In M. Beaudoin & J. Duvall (Eds.), Collaborative therapy and interpersonal neurobiology: Emerging practices (pp. 87–99). New York, NY: Routledge.

Fine, C. (2010). Delusions of gender: How our minds, society and neurosexism create difference. New York, NY: Norton.

Fredman, G. (2004). Transforming emotion: Conversations in counselling and psychotherapy. London, England: Whurr.

Gershoni, Y., Cramer, S., & Gogol-Ostrowsky, T. (2008). Addressing sex in narrative therapy: Talking with heterosexual couples about sex, bodies, and relationships. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, (3), 3–11.

Gould, D. (2010) On affect and protest. In J. Staiger, A. Cvetkovich, & A. Reynolds (Eds.), Political emotions (pp. 18–44). New York, NY: Routledge.

Griffith, J. L., & Elliott Griffith, M. (1994). The body speaks: Therapeutic dialogues for mind-body problems. New York, NY: Basic.

Hall, W. (2012). Beyond biological reductionism: Raymond Tallis. Retrieved from www.madnessradio.net/madness-radio-beyondbiological-reductionism-raymond-tallis/

Hedtke, L., & Winslade, J. (2016). Elastic time. In L. Hedtke & J. Winslade (Eds.), *The crafting of grief: Constructing aesthetic responses to loss* (pp. 147–168). New York, NY: Routledge.

Hemmings, C. (2005). Invoking affect: Cultural theory and the ontological turn. *Cultural Studies*, 19(5), 548–567. doi: 10.1080/09502380500365473

Holland, E. W. (2017). Review: The minor gesture. *A Contemporary Political Theory, 17*(Suppl. 4), S244–S247.

Johnson, R. (2017). *Embodied social justice*. New York, NY: Routledge.

Kafer, A. (2013). *Feminist, queer, crip*. Bloomington: Indiana University Press.

Karageorgiou, E. (2016). Stories of the body: Incorporating the body into narrative practice. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (3), 1–7.

Kirmayer, L., & Gold, I. (2012). Critical neuroscience and the limits of reductionism. In S. Choudhury & J. Slaby (Eds.), *Critical*

*Neuroscience: A handbook of the social and cultural contexts of neuroscience* (pp. 307–330). Oxford, England: Wiley.

Leys, R. (2011). The turn to affect: A critique. *Critical Inquiry*, 37, 434–472.

Mann, S. (2004). The questions posed by our work with women who have experienced sexual abuse. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (4), 3–12.

Manning, E. (2016). *The minor gesture*. Durham, England: Duke University Press.

Marlowe, S. (2017). Supporting young children visited by big emotions: Mindfulness, emotion regulation, and neurobiology. In M. Beaudoin & J. Duvall (Eds.), *Collaborative therapy and interpersonal neurobiology: Emerging practices* (pp. 50–61). New York, NY: Routledge.

Marsten D., & Markham L. (2017). Deconstruction in narrative couple and family therapy. In: Lebow J., Chambers A., Breunlin D. (Eds.)

*Encyclopedia of couple and family therapy*. Cham, Switzerland: Springer.

Marsten, D., Epston, D., & Markham, L. (2016). *Narrative therapy in wonderland: Connecting with children’s imaginative know-how.* New York, NY: Norton.

Marsten, D., & Markham, L. (2017). Deconstruction in narrative couple and family therapy. In J. L. Lebow, A. L. Chambers, & D. Breunlin (Eds.), *Encyclopedia of couple and family therapy.* New York, NY: Springer.

McLeod, J. (2005). Counseling and psychotherapy as cultural work. In L. T. Hoshmand (Ed.), *Culture, psychotherapy and counseling: Critical and integrative perspectives* (pp. 47–63). Thousand Oaks, CA: Sage.

McLeod, J. (2007). Narrative thinking and the emergence of postpsychological therapies. In M. G. W. Bamberg (Ed.), *Narrative – State of the art* (pp. 237–245). Amsterdam, Netherlands: Benjamins.

Nestle, J. (2003). Responding with history and story: An interview. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (1), 61–65.

Newman, D. (2008). ‘Rescuing the said from the saying of it’: Living documentation in narrative therapy. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (3), 24–34.

Newman, D. (2015). Honoring not categorizing of action and crafting collaboration: Some ways of working with young people. *Journal of Youth Research*, 3(3), 90–104.

Newman, D. (2016a). Explorations with the written word in an inpatient mental health unit for young people. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (4), 45–57.

Newman, D. (2016b). How we deal with ‘way out thoughts’: A living document: Ways of talking with young people about suicidal thoughts. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (4), 59–65.

Newman, D. (2019). *Dictionary of obscure experiences* [Unpublished working document]. Sydney, Australia: Sydney Narrative Therapy.

Papoulias, C., & Callard, F. (2010). Biology’s gift: Interrogating the turn to affect. *Body and Society*, 16(1), 29–56.doi:10.1177/1357034X09355231

Percy, I. (2008) Awareness and authoring: The idea of self in mindfulness and narrative therapy. *European Journal of Psychotherapy and Counselling*, *10*(4), 355–367. doi:10.1080/13642530802577109

Percy, I. (2016). *Mindfulness in counselling and psychotherapy: Narratives from practitioners in Bhutan and Australia* (PhD thesis). Retrieved from hdl.handle.net/20.500.11937/1346

Percy, I. (2017, September 1). *Mindfulness and narrative therapy by Ian Percy* [Video file]. Retrieved from dulwichcentre.com.au/mindfulness-and-narrative-therapy-by-ian-percy/

Phillips, L. (2017). A narrative therapy approach to dealing with chronic pain. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (1), 21–29.

Rice, C., Zitzelsberger, H., Porch, W., Ignagni, E., & Erickson, L. (2005). Envisioning new meanings of difference. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (3 & 4), 119–130.

Rose, N., & Abi-Rached, J. M. (2013). *Neuro: The new brain sciences and the management of the mind.* Princeton, New Jersey:Princeton University Press.

Rose, S. (2012). The need for a critical neuroscience: From neuroideology to neurotechnology. In S. Choudhury & J. Slaby (Eds.), *Critical neuroscience: A handbook of the social and cultural contexts of neuroscience* (pp. 53–66). Oxford, England: Wiley.

Sawyer, K. (2013). Explorations in trans\* subjectivity. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (3), 33–38.

Siegel, D. (2007). *The mindful brain*. New York, NY: Norton.

Siegel, D. (2010). *The mindful therapist*. New York, NY: Norton.

Siegel, D. (2011). *Mindsight*. New York, NY: Random House.

Siegel, D. (2012). *The developing mind: How relationships and the brain interact to shape who we are* (2nd ed.). New York: Guilford.

Silent Too Long. (1998). Your voices inspire mine. *Dulwich Centre Journal*, 4, 2–8.

Silent Too Long. (2000). Embracing the old, nurturing the new. *Dulwich Centre Journal*, (1&2), 62–71. Reprinted in Dulwich Centre

Publications (Ed.). (2003). *Responding to violence: A collection of papers relating to child sexual abuse and violence in intimate relationships* (pp. 71–91). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Silent Too Long (2001). Trust. In Dulwich Centre Publications (Ed.), *Working with the stories of women’s lives* (pp. 85–82).Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Staiger, J., Cvetkovich, A., & Reynolds, A. (Eds.) (2010). *Political emotions*. New York, NY: Routledge.

Stanikzai, A. G., Denborough, D., & Byrne, H. (2018). *Surviving the ocean of depression*. Retrieved from dulwichcentre.com.au/surviving-the-ocean-of-depression/

Stern, D. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York, NY: Norton.

Strong, T. (2017). Neuroscience Discourse and the Collaborative Therapies? In M. Beaudoin & J. Duvall (Eds.), *Collaborative therapy and interpersonal neurobiology: Emerging practices* (pp. 116–127). New York, NY: Routledge.

Tallis, R. (1999). The poverty of neurophilosophy. In R. Tallis. *On the edge of certainty: Philosophical explorations* (pp. 127–154). Basingstoke, England: Palgrave Macmillan.

Tomkins, S. S. (1991), *Affect imagery consciousness, Volume III. The negative affects: Anger and fear*. New York, NY: Springer.

Vidal, F. (2009). Brainhood, anthropological figure of modernity. *History of the human sciences*, 22:1; 5–36. doi:10.1177/0952695108099133

Vidal, F., & Ortega, F. (2017). *Being brains: Making the cerebral subject* (forms of living). New York, NY: Fordham University Press.

Walia, H. (2013). *Undoing border imperialism*. Oakland, CA: AK Press.

Weingarten, K. (2001). Making sense of illness narratives: Braiding theory, practice and the embodied life. In Dulwich Centre

Publications (Ed.), *Working with the stories of women’s lives* (pp. 111–125). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Wertsch, J. V. (2002). *Voices of collective remembering*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

Wetherell, M. (2012). *Affect and emotion: A new social science understanding*. London, England: Sage.

White, C. (2016). Feminist challenge and Women’s Liberation. In C. White (Ed.), *A memory book for the field of narrative practice* (pp. 47–65). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (1989, November 5). *‘On power and Foucault’: Public workshop by Michael White* [Video recording]. Michael White Video Archive (Tape 255). Dulwich Centre, Adelaide, Australia.

White, M. (1992). Men’s culture, the men’s movement, and the constitution of men’s lives. *Dulwich Centre Newsletter*, (3&4), 33–53.

White, M. (1995a). Naming abuse and breaking from its effects (interviewer C. McLean). In M. White, *Re-authoring lives: Interviews and essays* (pp. 82–111). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (1995b). Psychotic experience and discourse (interviewer K. Stewart). In M. White, *Re-authoring lives: Interviews and essays* (pp. 112–154). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (1997). *Narratives of therapists’ lives*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (1999). Reflecting-team work as definitional ceremony revisited. *Gecko: A Journal of Deconstruction and Narrative Ideas in Therapeutic Practice*, (2), 55–82. Reprinted in M. White (2000a), Reflections on narrative practice: Essays and interviews (pp. 59–85). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2000a). Re-engaging with history: The absent but implicit. In M. White, *Reflections on narrative practice: Essays and interviews* (pp. 35–58). Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2000b, December) *Untitled* [Video recording]. Michael White Video Archive (Tape 193). Dulwich Centre, Adelaide, Australia.

White, M. (2000c). Children, children’s culture, and therapy. In M. White, *Reflections on narrative practice: Essays and interviews* (pp. 1–22). Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2001). Folk psychology and narrative practice. *Dulwich Centre Journal*, (2), 1–37. Reprinted in M. White (2004).

*Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life* (pp. 59–118). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2002, August 6). *Untitled* [Video recording]. Michael White Video Archive (Tape 192). Dulwich Centre, Adelaide, Australia.

White, M. (2003). Narrative practice and community assignments. *International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (2), 17–55.

White, M. (2004a). *Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2004b). Narrative practice and the unpacking of identity conclusions. In *Narrative practice and exotic lives: Resurrecting diversity in everyday life* (pp. 119–147). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2004c). Working with people who are suffering the consequences of multiple trauma: A narrative perspective. *International*

*Journal of Narrative Therapy and Community Work*, (1), 45–76. Reprinted in D. Denborough, (Ed.). (2006). *Trauma: Narrative responses to traumatic experience* (pp. 25–85). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications

White, M. (2006). Narrative practice with families with children: Externalising conversations Revisited. In M. White & A. Morgan (Eds.), *Narrative therapy with children and families* (pp. 1–56). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

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

White, M. (2011a). Turning points and the significance of personal and community ethics. In D. Denborough (Ed.), *Narrative practice: Continuing the conversations* (pp. 27–44). New York, NY: Norton.

White, M. (2011b). Externalizing and responsibility. In D. Denborough (Ed.), *Narrative practice: Continuing the conversations*

(pp. 118–122). New York, NY: Norton.

White, M. (2018, June 25). *Michael White, narrative therapist: Funny moments* [video file]. Retrieved from vimeo.com/260519508

White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. New York, NY: Norton.

White, M., & Epston, D. (1997). The bypass operation: An approach to feeding problems in young children. In J. Freeman, D. Epston, & D. Lobovits (Eds), *Playful approaches to serious problems: Narrative therapy with children and their families* (pp. 75–93). New York, NY: Norton.

Young, K., Hibel, J., Tartar, J., & Fernandez, M. (2017). Single session therapy and neuroscience: Scaffolding and social engagement.In M. Beaudoin & J. Duvall (Eds.), *Collaborative therapy and interpersonal neurobiology: Emerging practices* (pp. 103–115). New York, NY: Routledge.

Yuen, A. (2009). Less pain, more gain: Explorations of responses versus effects when working with the consequences of trauma. *Explorations: An E-Journal of Narrative Practice*, 1, 6–16. Retrieved from: www.dulwichcentre.com.au/explorations-2009–

1-angel-yuen.pdf

Yuen, A. (2019). *Pathways beyond despair: Re-authoring lives of young people through narrative therapy*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.

Zimmerman, J. (2017). Neuro-narrative therapy: Brain science, narrative therapy, poststructuralism, and preferred identities. *Journal of Systemic Therapies*, 36(2), 12–26. doi: 101521jsyt201736212

Zimmerman, J. (2018). *Neuro-narrative therapy: New possibilities for emotion-filled conversations*. New York, NY: Norton.

Zimmerman, J., & Beaudoin, M. (2015). Neurobiology for your narrative: How brain science can influence narrative work. *Journal of Systemic Therapies*, 34(2), 59–74. doi: 10.1521/jsyt.2015.34.2.59

1. Para obtener más información sobre la política de la práctica narrativa, consulte Denborough (2019). [↑](#footnote-ref-1)
2. Los momentos divertidos de Michel White pueden verse aquí: [www.vimeo.com/260519508](http://www.vimeo.com/260519508). [↑](#footnote-ref-2)
3. Así como las comprensiones contemporáneas de la identidad están influenciadas por la historia y la cultura, también lo están nuestras comprensiones sobre el cerebro. Cornelius Borck (2012) ha descrito cómo las invenciones tecnológicas, como la cámara, el fonógrafo, la grabadora de cinta, la central telefónica y la computadora, han funcionado como analogías dentro de la investigación sobre el cerebro. [↑](#footnote-ref-3)
4. Rose y Abi-Rached (2013) describen cómo la "neurobiologización del yo" está dando lugar a nuevas formas de gestionar y optimizar nuestro ser a través del cerebro. En la cultura occidental contemporánea, existe un imperativo creciente de cuidar de uno mismo mediante el cuidado del cerebro: El deseo de moldear el yo no es un fenómeno reciente, ni lo es la creencia de que el trabajo continuo de mejoramiento personal es un ejercicio virtuoso de libertad. En las sociedades liberales de Occidente, desde aproximadamente la década de 1960, al menos para algunas clases medias y para muchos jóvenes, este proceso de autoconstrucción dejó de ser un privilegio exclusivo de la élite, el filósofo, el dandi o el esteta.

La radical democratización de la construcción del yo durante las últimas décadas del siglo XX ha entrado en un nuevo territorio con la espectacular diversificación de las autoridades del yo en la era de Internet. Lo novedoso, entonces, no es la aspiración de moldearse, mejorarse o construirse a uno mismo, sino la fuente de autoridad que lo respalda, las tecnologías que emplea y el objetivo o sustancia sobre la cual actúa: el propio cerebro (Rose & Abi-Rached, 2013, p. 224). [↑](#footnote-ref-4)
5. Estos autores incluyen a Marie-Nathalie Beaudoin, Pam Dunne, Jim Duvall, Robert Maclennan, Maggie Carey, Jan Ewing, Ron Estes, Brandon Like, Sara Marlowe, Karen Young, Jim Hibel, Jaime Tartar y Mercedes Fernández. Gene Combs escribió el prólogo. Tom Strong (2017) contribuyó con un análisis del discurso construccionista social titulado *Discurso de la neurociencia y las terapias colaborativas*? [↑](#footnote-ref-5)
6. Karl Tomm escribió el prólogo de este libro, y Chené Swart, Stephen Madigan, David Nylund y Bill Madsen ofrecen recomendaciones en la contraportada. [↑](#footnote-ref-6)
7. Estos libros se basan en escritos anteriores de Beaudoin & Zimmerman (2011), Zimmerman & Beaudoin (2015) y Zimmerman (2017). [↑](#footnote-ref-7)
8. Hasta donde sé, existen tres otros trabajos que plantean preocupaciones al respecto:David Marsten, David Epston y Laurie Markham (2016) han cuestionado significativamente si la neurociencia está contribuyendo a reforzar los discursos de culpabilización materna. El análisis del discurso construccionista social de Tom Strong (2017) plantea interrogantes en relación con el campo más amplio de las terapias colaborativas. Asimismo, David Marsten y Laurie Markham (2017) expresan preocupaciones sobre cómo las influencias neurocientíficas en la psicoterapia pueden fomentar tendencias privatizadoras: "En su camino hacia convertirse en las ‘ciencias’ que aspiran a ser, las corrientes dominantes de la psicología y la psiquiatría parecen haberse alineado con proyectos de privatización como resultado del clima político de los últimos 40 años… En lugar de percibir nuestros problemas dentro de amplios campos de poder, somos objetificados y dejamos de considerar las consecuencias de nuestro propio pensamiento defectuoso, predisposiciones genéticas y circuitos neuronales defectuosos." (p. 2) [↑](#footnote-ref-8)
9. Por supuesto, la forma en que nombramos las emociones y cómo estas son nombradas tiene muchos más efectos que simplemente "domesticarlas". Como señala Glenda Fredman, "nombrar un sentimiento puede llevar a las personas hacia nuevas posiciones, diferentes roles y formas alternativas de experimentarlo… [También moldea] la relación de las personas consigo mismas" (Fredman, 2004, p.41). [↑](#footnote-ref-9)
10. Cordelia Fine, neurocientífica cognitiva y periodista científica, ha escrito de manera elocuente sobre el neurosexismo (Fine, 2016). [↑](#footnote-ref-10)
11. Nombrar una experiencia está asociado con una reducción de la actividad de la amígdala y con una mayor capacidad del cerebro para autorregularse…

(Young et al., 2017, p. 108) [↑](#footnote-ref-11)
12. Por ejemplo, Marie-Nathalie Beaudoin (2019) y Jan Ewing, Ron Estes y Brandon Like (2017) buscan conectar los discursos socioculturales con la fisiología. [↑](#footnote-ref-12)
13. Jeff Zimmerman (2018) también anima a los practicantes a invitar a los clientes a revivir el afecto negativo; hablaré más sobre esto más adelante. [↑](#footnote-ref-13)
14. Me refiero aquí a haber sido testigo de las sesiones de terapia de Michael White. [↑](#footnote-ref-14)
15. Mientras escribía esta sección, recordé la vez que busqué terapia cuando tenía 19 años. Muy pronto me di cuenta de que el terapeuta, un hombre, intentaba provocar en mí una emoción en particular: ira. Además, quería que la dirigiera hacia mi madre. No necesitaba ser especialmente perspicaz para darme cuenta de esto, ya que constantemente me invitaba a tomar un almohadón y golpearlo para "expresar" la ira que, según él, debía sentir hacia mi madre.También comprendí que probablemente hacía lo mismo con todas las personas que acudían a él, ya que yo ni siquiera había mencionado a mi madre, ni a ningún otro miembro de mi familia. Cuando simplemente le dije: "Está claro que usted nunca ha conocido a mi madre", interrumpí la sesión y le informé que no volvería. En esa interacción, no era yo quien estaba enojado.Todo en esa experiencia tenía que ver con la emoción, pero también con la política, la cultura y la ética. [↑](#footnote-ref-15)
16. John Winslade señala que: "Esto fue particularmente influyente dentro del pensamiento psicoanalítico: la ‘pantalla en blanco’ del terapeuta era vista como la mejor manera de recibir las proyecciones emocionales del cliente sobre el terapeuta." (J. Winslade, comunicación personal, 21 de enero de 2019). [↑](#footnote-ref-16)
17. Este es un tema al que regreso más adelante en este documento. [↑](#footnote-ref-17)
18. Glenda Fredman, en su reflexivo libro *Transforming Emotions*, ofrece una útil distinción entre los discursos emocionales "autónomos" y "relacionales": Un discurso autónomo sitúa las emociones dentro del individuo y, por lo tanto, las percibe como innatas, universales, subjetivas, personales y esencialmente corporales. Las prácticas emocionales autónomas tienden a enfocarse en la sensación y diferenciación de la emoción, como su nombramiento, interpretación y expresión. Un discurso relacional, en cambio, entiende la emoción como algo creado entre las personas, por lo que la considera comunal y conectada con una lógica cultural. Las prácticas emocionales relacionales se centran en coordinarse con los demás y en cómo las historias emocionales se construyen dentro de los contextos de las relaciones y la cultura. (Fredman, 2004, pp. 2-3) Glenda también proporciona una tabla muy útil que resume las diferencias entre los discursos emocionales relacionales y autónomos (ver Fredman, 2004, p. 14). [↑](#footnote-ref-18)
19. Otras variaciones incluyen: ¿Podrías hablar un poco sobre esas lágrimas que estás experimentando? (White, 1997, p. 165); ¿Te importaría decirme un poco sobre esas lágrimas? (White, 2001, p. 63); ¿Dirías algo sobre esas lágrimas? ¿Podrías ayudarme a comprender de qué tratan? (White, 2001, p. 81) [↑](#footnote-ref-19)
20. Además de explorar y reconocer los diversos efectos de los problemas, los practicantes narrativos buscan hacer visible la forma en que las personas responden a los problemas (Wade, 1997; White, 2004c; Yuen, 2009; 2019). Este también es un ámbito que involucra la emoción, el significado y la acción juntos. [↑](#footnote-ref-20)
21. Fue Penny White quien introdujo a Michael White en esta versión clásica de la catarsis (ver White, 1999). [↑](#footnote-ref-21)
22. Escogí centrarme en la expresión de las lágrimas porque, dentro de la terapia, las lágrimas son fácilmente asumidas como una expresión emocional apropiada. Sin embargo, también podría haber utilizado un ejemplo de risa en la terapia narrativa, pero las expresiones de alegría o júbilo no suelen ser privilegiadas en el ámbito terapéutico. Por supuesto, a veces las lágrimas y la risa van juntas, como lo transmiten los pueblos aborígenes de Port Augusta en su mensaje "Respondiendo a tantas pérdidas: Las habilidades especiales de la comunidad aborigen de Port Augusta": Lágrimas y risa – Para nosotros, las lágrimas y la risa van de la mano. Además de compartir la tristeza juntos, también contamos nuevamente las historias divertidas de la vida de una persona. Es importante no olvidar estas historias graciosas. Hablamos de los buenos tiempos, reímos, esto nos hace sentir tristes, y luego volvemos a reír. A veces, mirar una fotografía en particular puede provocar lágrimas, otras veces una carcajada. Para nosotros, las lágrimas y la risa van de la mano. Hay muchas historias muy graciosas. Por ejemplo, cuando preguntamos a uno de nuestros jóvenes si recordaba la voz de su abuelo y lo que solía decir, este joven respondió: "Sí, claro, lo recuerdo. Recuerdo que decía… ¡Cállate, bastardo!" ¡Fue muy gracioso! En otra ocasión, volvíamos de un funeral en autobús y hubo muchas risas mientras nos apresurábamos. Mientras el autobús iba un poco rápido, uno de los jóvenes gritó:

"No creo que el abuelo quiera que lo visitemos tan pronto… ¡Acabamos de despedirnos de él!" Hay muchas formas en las que experimentamos el duelo, con lágrimas y risa. (Comunidad Aborigen de Port Augusta, citada en Denborough et al., 2006, p. 24). [↑](#footnote-ref-22)
23. He elegido incluir este ejemplo en particular porque aún estamos en contacto con Chris y Jussey, quienes han hablado sobre la importancia a largo plazo de esta consulta. [↑](#footnote-ref-23)
24. Esta cita es interesante porque refleja debates más amplios en las ciencias sociales. Clare Hemmings (2005) describió cómo los teóricos sociales Massumi y Sedgwick, al anunciar el "giro afectivo", construyen una historia crítica al mismo tiempo que la rechazan. Plantear el afecto como una "vía de escape" exige que la epistemología posestructuralista reconozca que ha ignorado la corporización, la inversión y la emoción, y que el lector académico reconozca su propia complicidad previa y su actual aburrimiento con la rigidez del pensamiento teórico. Dado que ninguno de estos teóricos puede permitirse reconocerlo, existe una amplia gama de trabajos epistemológicos que atienden a las inversiones emocionales, la conectividad política y la posibilidad de cambio. (Hemmings, 2005, p. 557) [↑](#footnote-ref-24)
25. John Winslade llama la atención sobre cómo algunas formas de conceptualizar "el presente" o "el momento" privilegian una visión particular del tiempo: "Una en la que el presente se considera más real que el pasado o el futuro. Creo que esto es cuestionable. Creo que la práctica narrativa en realidad se alinea con lo que Deleuze denomina una lectura del tiempo como aión, y no como el más común chronos. En aión, el pasado sigue vivo. Fluye dentro y a través del presente." (J. Winslade, comunicación personal, 21 de enero de 2018). Para más información sobre esto, ver Hedtke & Winslade (2016). [↑](#footnote-ref-25)
26. Pam Dunne (2017) se enfoca en la "activación emocional" en relación con las emociones "positivas". Retomaré este tema más adelante. [↑](#footnote-ref-26)
27. Para ejemplos, ver Denborough (2008, 2018). [↑](#footnote-ref-27)
28. Existen muchas alternativas a la teoría de las emociones básicas que se ajustan bien a la práctica narrativa. Margaret Wetherell (2012) se basa en el trabajo de Burkitt: Siguiendo a Gregory Bateson, Burkitt enfatiza que una emoción, como la ira o el miedo, no es un objeto dentro del yo, como asume la investigación sobre emociones básicas, sino que es una relación con los demás, una respuesta a una situación y al mundo. Una emoción es, por encima de todo, un patrón relacional y, como tal, diría que se distribuye automáticamente y se sitúa en todo el campo psicosocial. (Wetherell, 2012, p. 24) [↑](#footnote-ref-28)
29. Ann Cvetkovich lo explica de la siguiente manera: el giro afectivo ha estado significando un cuerpo de estudios inspirado en las teorías deleuzianas del afecto como fuerza, intensidad o la capacidad de moverse y ser movido. Lo crucial en tal indagación es la distinción entre afecto y emoción, donde el primero señala la experiencia sensorial precognitiva y las relaciones con el entorno, y el último, los constructos culturales y los procesos conscientes que emergen de estos, como la ira, el miedo o la alegría. (Cvetkovich, 2012, p. 4) [↑](#footnote-ref-29)
30. Si quieres leer más sobre las diferentes formas en que ciertos teóricos sociales están conceptualizando el afecto, recomiendo el artículo de Ruth Leys (2011). Leys ubica las maneras en que algunos teóricos del afecto buscan separar los afectos de la cognición o del significado en un contexto histórico, de formas que encuentro particularmente útiles:

Desde una perspectiva histórica, esto es útil. El anti-intencionalismo, tan omnipresente hoy en la teoría del afecto, tiene una genealogía que, para nuestros propósitos, puede rastrearse hasta los desarrollos en las ciencias psicológicas a principios de los años 60. En ese momento, se propusieron simultáneamente dos enfoques científicos muy diferentes para las emociones. Un enfoque, asociado con un famoso (aunque problemático) experimento de Stanley Schachter y J. Singer, publicado en 1962, afirmaba demostrar que el afecto y la cognición son indisociables. Un enfoque rival, también publicado por primera vez en 1962, estaba asociado con el trabajo de Tomkins, quien argumentó que los afectos y la cognición constituían dos sistemas completamente separados y que, en consecuencia, las emociones debían teorizarse en términos anti-intencionalistas. En un principio, el modelo "cognitivo" de Schachter-Singer prevaleció. Pero, por diversas razones que aún no han sido evaluadas adecuadamente, con el tiempo, el enfoque de Tomkins desplazó el modelo cognitivo, con el resultado de que, hacia la década de 1990, su propuesta se convirtió en la posición dominante. Lo que estamos presenciando hoy es la adopción, por parte de los nuevos teóricos del afecto en las humanidades y las ciencias sociales, del mismo anti-intencionalismo que durante más de veinte años ha estado arraigado en las ciencias del afecto. (Leys, 2011, p. 469)

En mi opinión, los practicantes narrativos siempre se han alineado con el paradigma intencionalista en relación con las emociones, evitando así el error de separar el afecto del significado.

La situación actual ofrece al historiador y al crítico el fascinante fenómeno de un conflicto en curso entre formas competidoras de pensar sobre las emociones. Lo que resulta especialmente llamativo es que los investigadores científicos que han sido formados en, y que utilizan los presupuestos y métodos de investigación de Ekman, están comenzando a expresar dudas sobre el paradigma anti-intencionalista. Sin embargo, por muy poderosas o incluso intelectualmente decisivas que puedan ser estas objeciones de los científicos, no les resultará fácil derrocar el paradigma anti-intencionalista. La solidez de este último radica en su alineación con las teorías evolutivas de la mente; en los supuestos sobre la independencia del sistema afectivo y la cognición, y en las técnicas neuroimagenológicas contemporáneas; en la congruencia entre su enfoque basado en la imagen para las emociones y los métodos de neuroimagen; en la conveniencia de los métodos de Ekman, que se basan en el uso de fotografías estandarizadas de expresiones como estímulos de prueba en la investigación científica. Todos estos y otros factores ayudan a explicar por qué el enfoque de Tomkins-Ekman sigue siendo muy influyente en el trabajo neurocientífico contemporáneo sobre las emociones. Cuánto tiempo prevalecerá este estado de cosas sigue siendo una pregunta abierta. (Leys, 2011, p. 471) [↑](#footnote-ref-30)
31. John Winslade llamó mi atención sobre las formas en que el trabajo de Deleuze y Guattari es a veces malinterpretado: "Deleuze y Guattari criticaron duramente el psicoanálisis por sus aspectos patologizantes, señalando su énfasis en las emociones como 'falta' (en Deleuze & Guattari, 2004). Argumentaron que el deseo es fundamental, desvinculándolo de un énfasis exclusivo en la sexualidad, por un lado, y de la falta, por el otro, afirmando que el deseo era el impulso de la vida para producir constantemente diferencia y hacerlo de manera rizomática. Tal diferencia era siempre política. Todo esto sugiere que a veces hay una profunda mala interpretación de Deleuze. Sostenía que el afecto era algo experimentado por todos los seres ontológicos (incluidas las rocas), lo que lo hace bastante diferente de la noción del inconsciente dentro de la tradición psicoanalítica." (Winslade, comunicación personal, 21 de enero de 2018) [↑](#footnote-ref-31)
32. Michael White (2004a, pp. vi–vii) se basó en este concepto de Pierre Bourdieu. [↑](#footnote-ref-32)
33. Para más información sobre el trabajo de David Newman, visite: www.sydneynarrativetherapy.com.au [↑](#footnote-ref-33)
34. Las formas en que Michael White trabajaba con niños pueden interpretarse como una ayuda para que pusieran en palabras las maneras en que estaban luchando con experiencias afectivas no nombradas. Por ejemplo, cuando Richard, un niño de siete años, llegó con su madre, Jane, para consultar con Michael, estaba generalmente temeroso, bastante frágil, considerado "fóbico escolar" y sufría una condición que se creía "psicosomática". También experimentaba insomnio persistente. Fue solo después de que Michael invitara a Richard a nombrar los "miedos" que le robaban el sueño que se involucraron en conversaciones externalizadoras sobre ellos, lo que llevó a Richard a idear un plan para "educar a los miedos" (lo que implicó la creación de una caja) y terminó convirtiéndose en presidente de la "Sociedad de Cazadores de Miedos y Domadores de Monstruos de Australia y Nueva Zelanda" (ver White, 2006). A mi parecer, este es un ejemplo de práctica narrativa experta y hábil. [↑](#footnote-ref-34)
35. He tomado el término "práctica afectiva" de Margaret Wetherell, quien a su vez lo toma del trabajo de Valerie Walkerdine sobre "comunidades afectivas" (Wetherell, 2012, p. 23). Curiosamente, conceptualizar la práctica narrativa como una "práctica afectiva" está en sintonía con lo que Marie-Nathalie Beaudoin y Jeff Zimmerman (2011) describieron en un artículo que escribieron juntos hace algunos años: "Hemos comenzado a considerar la utilidad de pensar en el proceso de deconstrucción como la conexión del afecto implícito (afecto tal como ha sido absorbido de nuestras experiencias sin necesariamente haber tenido una conciencia explícita de que lo estamos haciendo) con los conocimientos explícitos, prácticos, personales o culturales que podamos tener sobre nuestras vidas". (Beaudoin & Zimmerman, 2011, p. 5) [↑](#footnote-ref-35)
36. Al negarse a separar la emoción de la política, la práctica narrativa tiene una larga historia de recurrir a consideraciones feministas (ver C. White, 2016). Esto, por ejemplo, es lo que da forma a las preguntas de Michael White (2001) en relación con la "ira" de Larry:

Imelda y Eric decidieron buscar una nueva consulta después de una crisis reciente. En un "ataque de ira", Larry (su hijo de 13 años) sostuvo un cuchillo en la garganta de su madre. Ese fue "el colmo" para Imelda. En respuesta, hizo las maletas y dejó el hogar familiar, jurando no volver nunca. Se quedó con una prima durante un par de días y luego regresó, afirmando que daría una última oportunidad. Parte de los términos de esta última oportunidad incluyeron consultar conmigo. En las primeras etapas de mi consulta con la familia, escuché sobre cómo Larry se enfada con su madre y me enteré de que no era inusual que la amenazara en esos momentos. En respuesta a esto, busqué información sobre la especificidad de sus acciones cuando estaba enojado:

**M:** Ok, entonces estoy escuchando sobre cuán enojado te pones con tu madre. Me da curiosidad. ¿Alguna vez te pones así de enojado con tu padre?

**Larry:** Sí.

**M:** ¿Dirías que más enojado, menos enojado o más o menos igual?

**Larry:** Igual.

**M:** Entonces, ¿alguna vez has sostenido un cuchillo en la garganta de tu padre?

**Eric:** (sacude la cabeza)

**Larry:** No.

**M:** ¿Alguna vez lo considerarías?

**Larry:** No.

**Eric:** (sacude la cabeza) [↑](#footnote-ref-36)
37. Las preguntas que Michael estaba haciendo son similares a las planteadas por Ogden (citado en Zimmerman, 2018): "¿Qué quiere que hagas esa sensación en tu cuerpo? ¿Qué conclusiones está fomentando? Si la tensión pudiera hablar, ¿qué podría estar diciéndote? ¿Por qué no le preguntas a tu cuerpo cómo quiere que se mueva la tensión: tirar, jalar, empujar o alejarse? ¿Qué imagen te viene a la mente cuando visualizas esto?" (Zimmerman, 2018, p. 92) [↑](#footnote-ref-37)
38. Para aquellos interesados en la teoría, vale la pena considerar cómo la idea de que la práctica narrativa posestructuralista no se involucra con el cuerpo encierra una discusión mucho más amplia en diversas disciplinas, en la que ciertos teóricos culturales han argumentado que el posestructuralismo y los pensadores del discurso han ignorado el cuerpo. Ruth Leys (2011) señala nuestra ironía en esta situación: los mismos teóricos culturales que actualmente priorizan el cuerpo sobre la mente a veces lo hacen de manera que perpetúan la dicotomía mente-cuerpo:

[Massumi] parece un materialista que invariablemente privilegia el ‘cuerpo’ y sus afectos sobre la ‘mente’ en términos dualistas y simplistas, olvidando que... el ‘cuerpo’ no es un estado puro de ser, sino más bien una clasificación pragmática de las operaciones de la ‘experiencia pura’, al igual que la ‘mente’ lo es. (Leys, 2011, p. 468)

Sin embargo, existen otras formas de entender la experiencia corporal que no refuerzan la división mente-cuerpo. Por ejemplo, William James señala:

"En la práctica, nunca ha surgido una necesidad urgente de decidir si tratar las [experiencias afectivas] como rigurosamente mentales o como hechos rigurosamente físicos. Así que permanecen equívocas y, a medida que el mundo avanza, esta ambigüedad es una de sus grandes conveniencias." (Citado en Leys, 2011, pp. 468, 806, 811). Creo que la terapia narrativa trabaja con esta ambigüedad de maneras que no separan la experiencia corporal del significado. [↑](#footnote-ref-38)
39. Ver la sección "Experiencia transgénero y posibilidades para la práctica", que presenta artículos de Jodi Aman, Julie Tilsen, David Nylund, Lorraine Grieves, Aya Okumura y Esben Esther Pirelli Benestad en el International Journal of Narrative Therapy and Community Work (2007, #3). También me resulta significativo el escrito de Joan Nestle (2003), en el que describe cómo, siendo lesbiana antes de Stonewall, se dio cuenta de que "mi cuerpo necesitaba su propia historia" (p. 64) y, por lo tanto, se dedicó a crearla. [↑](#footnote-ref-39)
40. Glenda Fredman lo describe de una manera ligeramente diferente: Dado que ciertas experiencias corporales nos predisponen a acciones particulares, nuestras sensaciones corporales están inevitablemente conectadas con nuestra expresión, con cómo hacemos o mostramos el sentimiento. Nuestros juicios también están inextricablemente entrelazados con las formas en que ‘hacemos’ la emoción, ya que nuestros juicios informan cómo mostramos nuestros sentimientos y los significados y valores que damos a esas acciones. (Fredman, 2004, p. 76) [↑](#footnote-ref-40)
41. Me gustaría reconocer las conversaciones que he compartido con Graham Williams, fundador y director del Lifeflow Meditation Centre, sobre diversas prácticas de meditación y las complejidades de transferir prácticas entre culturas y contextos. [↑](#footnote-ref-41)
42. John Winslade llamó mi atención sobre formas de meditación que Michel Foucault exploró y documentó, las cuales, en lugar de buscar vaciar la mente, intentaban llenarla con pensamientos particulares. Por ejemplo, meditaciones sobre la muerte destinadas a agudizar la experiencia de la vida: En su curso de 1981-1982 en el Collège de France, Foucault dedicó descripciones detalladas a esos antiguos ‘ejercicios de pensamiento’ conocidos como praemeditatio malorum, meditación sobre futuros males, y melete thanatou, meditación sobre o ejercicio para la muerte. A este último lo interpretó como ‘una forma de hacer presente la muerte en la vida’, un ejercicio por el cual los sabios experimentan una transformación espiritual”. (Davidson, 2005, p. 140) [↑](#footnote-ref-42)
43. Por supuesto, existen diversas opciones de meditación/atención plena, pero en este momento, las opciones centradas en la respiración son abrumadoramente predominantes. [↑](#footnote-ref-43)
44. Las activistas queer feministas de la discapacidad, como Alison Kafer (2013), están ofreciendo maneras de examinar la experiencia encarnada que hacen visibles las relaciones de poder en lugar de oscurecerlas.

Merle Conyer también ha llamado mi atención sobre los escritos de Rae Johnson (2017), autora de Embodied Social Justice, quien está interesada en enfoques centrados en el cuerpo que no ocultan las relaciones de poder más amplias. [↑](#footnote-ref-44)
45. También estoy muy interesado en formas de teatro narrativo y canción narrativa; estos también son ejemplos de diferentes prácticas narrativas encarnadas. [↑](#footnote-ref-45)
46. Consulta Denborough, Freedman y C. White (2008) y Denborough (2010). [↑](#footnote-ref-46)
47. Para leer más sobre el reduccionismo neurocientífico, consulta Rose (2012) y Kirmayer & Gold (2012).

Raymond Tallis (1999) describe las limitaciones de la neurofilosofía y cómo las teorías neuronales de la mente empobrecen la comprensión de la conciencia humana y la vida mental. Recomiendo el episodio de Madness Radio en el que Will Hall entrevista a Raymond Tallis (Hall, 2012). [↑](#footnote-ref-47)