



**Universitat de les
Illes Balears**

Título: Reconstruyendo nuestro relato mediante el uso de metáforas en una relación de ayuda

NOMBRE AUTOR: JOAN ALBERT RIERA ADROVER

DNI AUTOR: 41522549-M

NOMBRE TUTOR: JOSEFA CARDONA CARDONA

Memoria del Trabajo de Final de Grado

Estudios de Grado de Trabajo Social

Palabras clave: Metáfora, Narrativa, Externalización, Relato, Historia alternativa

de la

UNIVERSIDAD DE LAS ISLAS BALEARES

Curso Académico: 4º

En caso de no autorizar el acceso público al TFG, marque esta casilla:

Índice

Resumen.....	3
Introducción	4-5
I. La metáfora en la relación de ayuda	6-8
II. Tipos de metáforas	9
III.Cómo y cuándo utilizarlas	10-15
IV. El uso inadecuado de la metáfora	15-16
V. Ventajas del uso de la metáfora	16-19
VI. Efectos de la metáfora	20-21
VII. Conclusiones	22-23
Bibliografía	24

Resumen

En este espacio, procuramos conocer cómo el uso de metáforas puede ayudar a separar los relatos llenos de problemas de la identidad de las personas.

El uso de metáforas en una relación de ayuda nos permite invitar a las personas a revisar algunos asuntos de sus experiencias en un escenario de seguridad y reflexión.

El hecho de revisar sus experiencias mediante el uso de metáforas, facilitará que tengamos la oportunidad de cuestionar si éstas tienen un significado congruente con sus sentimientos y con su identidad.

El estudio que muestra el poder que ejerce el pensamiento unitario sobre el significado que las personas ofrecen a sus experiencias, el cuál tiene su trasfondo en la cultura, orientará la práctica hacia su identificación y exteriorización del problema, con el fin de establecer relatos alternativos más inspiradores.

En Trabajo Social, el uso de metáforas de externalización nos ayudará a identificar, dar un nombre y reflexionar con las familias sobre la influencia del problema en las vidas.

Palabras clave: Metáfora, Narrativa, Externalización, Relato, Historia alternativa

Introducción

En los inicios de las ciencias sociales, los estudiosos de este campo, en un esfuerzo por justificar su empeño, lograr credibilidad y reclamar legitimidad, buscaron en las ciencias físicas positivistas mapas sobre los que basar su interpretación de los acontecimientos en los sistemas sociales. Cuando el positivismo empezó a ser objeto de conocimiento, los expertos en ciencias sociales se dieron cuenta de que otros científicos procedían por analogía. Observaron, además, que las analogías de las que ellos estaban apropiándose ya habían sido adaptadas a partir de otros campos por las ciencias físicas y se sintieron libres para buscar en otra parte las metáforas de las que habían de derivar sus teorías (White y Epston, 2012, p.22)

Los autores White y Epston, sobre los que he prestado especial atención, mostraron su interés en la *analogía del texto*. Sugieren que nosotros, las personas, damos significado a nuestra experiencia al narrar nuestras vidas (Tomm, s. f). No obstante, lo que más me interesó fue que nuestros relatos tienen una influencia y pueden ser incompletos.

Foucault (1979), citado por White y Epston, despertó mi interés centrándose en El Panóptico de Jeremy Bentham. Sin querer entrar demasiado en el tema por la amplitud del mismo, sí me pregunté ¿qué relación hay entre el juicio sobre lo que es normal y los relatos de las personas?

El Panóptico de Jeremy Bentham, planteó un sistema de poder que sometió a las personas a normas que terminaron entendiéndose como <<normales>>. Este sistema de poder, entonces, entendí que determinaría el significado que las personas damos a nuestra experiencia. Mi pregunta responde al pensamiento de que tenemos una perspectiva sobre nuestra vida que está influida por el sistema de poder, ¿puede ser éste un motivo por el cuál interpretamos los problemas de una determinada manera?

Para no mostrar únicamente mi interés por El Panóptico de Jeremy Bentham a la hora de hacer mi pregunta, pues sólo se llevó a cabo en hospitales y centros penitenciarios, aunque luego Foucault lo hiciera popular para enseñar una forma de comprender cómo funciona la sociedad contemporánea, he querido recuperar unas líneas de O'Hanlon que, aún siendo de una naturaleza diferente, responden a la misma cuestión: "Vamos siendo conformados desde el momento de nuestro nacimiento, no sólo por nuestro legado familiar, sino también por la cultura que crea nuestra manera de ver y hablar del mundo" (O'Hanlon, 2001, p.286).

De tal manera, después de reflexionar sobre los estudios de O'Hanlon, Foucault y White y Epston, he planteado mi hipótesis de trabajo con la intención de conocer ¿en qué medida el uso de metáforas en el Trabajo Social con Familias facilita que éstas tengan la oportunidad de rehacer sus relatos personales y relacionales fuera de un contexto que esté influenciado por el poder y/o la cultura?

En cualquier caso, el tema sobre el que hemos hablado es inagotable, aunque hayamos conocido un poco más la tesis de White y Epston, del libro "Desarrollar posibilidades" de O'Hanlon sólo hemos utilizado un capítulo, mientras que sobre la tesis de Foucault, todavía nos queda un mundo por conocer. No obstante, de aquí en adelante seguiré mi búsqueda.

I. La metáfora en la relación de ayuda

White y Epston, citados por Tomm (s. f), formularon la siguiente pregunta: “¿Cómo podemos hacer posible la aparición de relatos personales y colectivos que liberen y curen, cuando los relatos dominantes están saturados de problemas?”

Encontramos la respuesta en los mismos autores: “He defendido que las prácticas asociadas a la externalización de problemas se consideren contraprácticas en contraposición a las prácticas culturales que convierten en objetos a las personas” (White y Epston, 2012, p. 86). Con la finalidad de crear escenarios donde las personas tengan la oportunidad de construir historias alternativas, la externalización de problemas facilita la reconstrucción de relatos, centrándose en la experiencia personal.

En la misma línea, otros autores como Campillo (2007) y O’Hanlon (2001) esclarecen la importancia del método narrativo, considerándolo en el caso de O’Hanlon, *la tercera oleada de la psicoterapia*.

Para Campillo, el método narrativo supone un paso adelante por el hecho de “analizar y desconstruir la influencia del contexto en que se da el problema” (Campillo, 2007, párr.40). El autor propone que hay una relación disfuncional entre la influencia de un sistema de poder y la identidad de las personas.

Por su parte, O’Hanlon, indica que “la tercera oleada dirige nuestra atención a sistemas mucho más grandes como el sobrecogedor océano cultural en el que nadamos (...) y que nos dice cómo debemos pensar y quiénes debemos ser” (O’Hanlon, 2001, p.285). Según el autor, “los terapeutas de la tercera oleada están interesados en sacar a la luz este proceso de modelado que damos por sentado y que es la base de la sensación de inutilidad que tienen las personas” (O’Hanlon, 2001, p.286).

El propósito de las líneas que preceden este párrafo, como indica Tomm (s. f) en la AETEN, responde a la creencia de que “las historias pueden, por supuesto, ser tanto negativas como positivas... Si predomina una historia saturada de problemas, se nos invita una y otra vez a la desilusión y a la tristeza. Otras historias pueden dar confianza, animar, liberar, revitalizar o curar” (Tomm, s, f).

En este punto, creo que es importante que puntalicemos ¿qué importancia tiene la práctica de la externalización en una relación de ayuda? Pensamos que identificar los efectos que tienen sobre nosotros nuestras creencias, nos puede ayudar a separarnos de ellas. A través de la práctica que proponemos, tenemos la oportunidad de poner nombre al poder que ejerce sobre nosotros el <<pensamiento dominante>>, deshacernos de él y dejar de sentirnos culpables por la conducta que hemos tenido en relación al mismo.

Con la intención de argumentar el interrogante que planteamos en el párrafo anterior, he considerado la conveniencia de utilizar un esquema que plantearon White y Epston (2012, p.91-93).

Experiencia

A través de la metáfora que proponemos, en una relación de ayuda las familias tienen la oportunidad de ofrecer un significado en relación a la experiencia que han tenido, eliminando del relato los constructos sociales que pueden haber causado el problema.

Tiempo

Pensamos que la temporalidad es un elemento fundamental a la hora de construir un relato. El uso de la metáfora que ponemos en cuestión, nos ayudará a deshacer el resultado final de una idea preconcebida, permitiendo que tengamos la oportunidad de edificar conjuntamente con la familia, un relato que contemple los diferentes acontecimientos que se han producido a lo largo de su experiencia.

Lenguaje

El lenguaje que se utiliza en una relación de ayuda reconoce la dificultad que tiene la experiencia para la familia. Considera la importancia de construir un relato que tenga un sentido propio para la familia, alejándose de un significado más general para comprender una experiencia que es única. El lenguaje intenta facilitar la creación de relatos alternativos.

Agencia personal

La práctica que proponemos, ofrece un significado único a la interpretación que las familias hacen de su experiencia.

El método interpretativo, en vez de proponer que cierta estructura subyacente o disfunción de la familia determina el comportamiento y las interacciones de sus miembros, sostendría que es el significado que los miembros atribuyen a los hechos lo que determina su comportamiento (White y Epston, 2012, p.21).

Mediante el uso de la metáfora, tenemos la oportunidad de ofrecer un significado a nuestra experiencia que ha pasado anteriormente por nuestro filtro de conciencia. De acuerdo con Kopp, “la metáfora hace de la vida una aventura de comprensión” (Kopp, 1999).

En cualquier caso, volviendo la vista atrás, los autores Freeman, Epston y Lobovits, indican que “en los inicios de la terapia narrativa, las metáforas empleadas para abordar los problemas solían ser de carácter competitivo o agresivo. Tendían a reflejar la idea de desterrar un problema de la vida de la persona” (Freeman, Epston y Lobovits, 2011, p.100). Mientras que en la actualidad, la práctica se centra más en conocer qué no nos satisface del problema, qué queremos cambiar y qué cosas incluso son beneficiosas para nosotros, sin que tengamos la necesidad de derrotar a nadie, simplemente ajustándonos al problema, equilibrándolo. Freeman et al., tienen unas palabras ilustrativas en este sentido, “<<¿en qué momentos el Miedo es tu amigo y te hace algún favor? ¿Y cuándo es el enemigo que te domina y te causa algún perjuicio?>>” (Freeman et al., 2011, p.101).

II. Tipos de metáforas

Según Barker (1985), citado por Beyebach (2008), tenemos la posibilidad de utilizar diferentes tipos de metáforas.

- Analogías. Se trata de un tipo de metáfora que tiene un uso común. “Si explicamos a una pareja que nosotros, como terapeutas, no vamos a ser árbitros de sus disputas, sino más bien entrenadores para que trabajen mejor en equipo, estamos usando una analogía” (Barker, 1985, citado por Beyebach, 2008, p.297-298).
- Anécdotas e historias cortas. Se refieren a historias que no son largas y que pueden ayudar a la persona o la familia.
- Historias largas y elaboradas. Se trata de historias largas y que requieren una mayor elaboración. Se sugiere que este tipo de metáfora será más indicado para momentos finales.
- Tareas metafóricas. Este tipo de metáfora propone que la persona o familia realice una actividad metafórica en casa. “Un ejemplo podría ser proponer a una pareja que pongan, por las noches, alguna canción de las que les gustaba bailar como novios, que represente todo lo bueno de su relación que quieren recuperar” (Barker, 1985, citado por Beyebach, 2008, p.297-298).

Hemos introducido el apartado *tipos de metáforas* en nuestra investigación con el propósito de esclarecer nuestro parecer sobre lo mismo.

Durante un encuentro con Pepa Cardona, en el mes de marzo de 2014, tuve la oportunidad de reflexionar sobre la utilidad de la clasificación y el corsé que supone la misma. Me permitió entender que el método narrativo persigue una apertura, mientras que ciertas clasificaciones la cierran. Por contra, entablando la metáfora de nuestro quehacer, clarificamos que como trabajadores sociales solemos utilizar mapas donde hay territorios relacionales (con emociones y relatos) para ubicarnos en la historia del otro. Construimos mapas que nos ayuden a comprender a través de instrumentos los distintos territorios de las familias o las personas.

III. Cómo y cuando utilizarlas

Para tener una visión más amplia de cómo y cuando utilizar la metáfora en la relación de ayuda, me detendré un momento a revisar una serie de directrices que nos indican el uso adecuado de la metáfora, y continuaré rápidamente con la estructura fundamental del método narrativo, que es el asunto que nos ocupa.

Para utilizar correctamente una metáfora, Centeno (s. f) y Beyebach (2008) sugieren que será importante que nos ajustemos a la manera de colaborar de la familia. Según Centeno (s. f) “Se debe comenzar por utilizar técnicas metafóricas breves antes de narrar toda una historia o cuento largo” (Centeno, s. f, p.19), con la intención de conocer cómo reacciona la familia frente a la metáfora. Beyebach, añade que “hace falta, además, que aproveche en lo posible el lenguaje, las creencias, las aficiones, etcétera, de los consultantes, y que abra perspectiva de cambio” (Beyebach, 2008, p.299).

Estructura fundamental del método narrativo

O’Hanlon, en un esfuerzo por orientar sobre cuándo y cómo utilizar la metáfora, nos ofrece una estructura fundamental del método narrativo.

- La colaboración con la persona o familia empieza encontrando un nombre para el problema que sea mutuamente aceptable.
- Personificar el problema y atribuirle malas intenciones y tácticas.
- Investigar cómo ha conseguido el problema perturbar, dominar o desalentar a la persona y/o a la familia.
- Descubrir momentos en los que el cliente no está dominado o desalentado por el problema o su vida no está perturbada por él.
- Encontrar pruebas históricas que refuercen una nueva visión de la persona como alguien con la capacidad suficiente para enfrentarse al problema, derrotarlo o escapar de su dominio.

- Hacer que la persona y la familia especulen sobre el futuro que cabe esperar de la persona fuerte y capaz que ha ido surgiendo durante la entrevista.
- Encontrar o crear un público que perciba la nueva identidad y el nuevo relato.

(O'Hanlon, 2001, p.290-294)

El mismo autor, añade que el método narrativo pone su foco de atención en los efectos del pensamiento dominante en el sí de la persona, en su identidad. “No se trata de una política culpadora que busca descubrir a esos terribles opresores (los hombres, los blancos, los capitalistas, etc.), sino de una política liberadora en un plano muy individual” (O'Hanlon, 2001, p.286).

White y Epston, por su parte, hacen una propuesta de intervención de la siguiente manera: “La externalización del relato saturado de problemas puede iniciarse fomentando primero la externalización del problema y rastreando después la influencia del problema en la vida y las relaciones de la persona” (White y Epston, 2012, p.32). La senda que perseguimos en Trabajo Social comprende que las personas o las familias tengan la oportunidad de deshacer los relatos que predominan en sus vidas, descubrir eventos extraordinarios que no entraban en el guión de sus relatos, recuperar o conseguir un sentimiento de competencia, y por último, tener la sensación de que son ellos los protagonistas de sus vidas. A través de sentirse capaces y protagonistas, las personas o familias descubrirán su influencia sobre la situación y el sentido de actuar sobre la misma.

El uso de la metáfora de externalización de problemas, tiene una serie de efectos que tenemos que considerar, ya que pueden orientar nuestra práctica. Con el fin de distinguirlos, seguimos una estructura que plantean White y Epston (2012, p.64-78).

De lo específico a lo general

La intención de identificar <<acontecimientos extraordinarios>> en la experiencia de las personas, nos puede conducir a pedirles que no se centren en un problema que esté muy definido, pues entendemos que la concreción ayuda a que las personas no consideremos otros

aspectos que pueden tener importancia en la situación problemática. En ese caso, también tendremos la ocasión de conocer cómo interactúa el problema con otros aspectos de la vida de la persona, acercándonos así a un aspecto importante, la influencia que tiene el mismo sobre nuestras vidas.

De definiciones <<expertas>> a definiciones <<populares>>

De la misma manera como anteriormente hemos considerado que el uso de clasificaciones tiene un efecto que no deseamos, pues se centra en <<cerrar>> cuando nosotros perseguimos una apertura, el uso de definiciones <<expertas>> reduce la interpretación de la experiencia que puede hacer una persona a una definición general que algún día estableció una persona o un grupo de personas. Puede ser que las definiciones <<expertas>> nos ayuden a orientarnos, pero no creemos conveniente centrarnos únicamente en ellas, pues no consideran las particularidades que nosotros podemos ofrecer a la interpretación de nuestra experiencia, lo atribuye un significado coherente a nuestra identidad, y nos hace, de alguna manera, más protagonistas de nuestra experiencia, pues somos nosotros quienes la construimos.

Facilitar una definición mutuamente aceptable del problema

El uso de la metáfora tiene que ayudar a las familias a establecer una definición común del problema. Esto quiere decir que la práctica no se centrará en encontrar personas dentro del círculo familiar que sean culpables o víctimas de la situación, sino que se orientará hacia el problema que está afectando a las personas, el cuál constituye una situación perjudicial que no es pretendida por ellos. El problema tendrá más fácilmente una definición compartida por todos cuando se sienta como una parte externa a las personas.

Acontecimientos extraordinarios pasados

Una buena parte de nuestra intervención estará centrada en facilitar la exploración por parte de las personas de <<acontecimientos extraordinarios>> del pasado, eventos que pueden ofrecer un nuevo significado a la experiencia, y que por alguna razón, están fuera del marco interpretativo de las personas en este momento. Ayudar a que puedan recuperar estas

experiencias será básico para que éstas puedan elaborar historias alternativas que tengan un significado más funcional para su bienestar.

Acontecimientos extraordinarios futuros

Imaginemos una persona que está en un laberinto y no encuentra la salida, la misma puede vivir resignada e imaginar que jamás saldrá de aquellos pasillos llenos de arbustos, o pensar que encontrará la salida e imaginar qué querrá hacer una vez se encuentre fuera. Tener ilusión por encontrar <<acontecimientos extraordinarios>> que están situados en un futuro, es una manera de decir al problema que ellos están aquí para hacerle frente, para solventarlo y despejar el cielo para ver con claridad y con más posibilidades un futuro que pasará a ser abierto.

Acontecimientos extraordinarios e imaginación

Si el fin de la práctica que hemos planteado supone identificar <<acontecimientos extraordinarios>> tanto del pasado, el presente, como del futuro, será fundamental que la imaginación de la persona como del profesional ayuden en tal propósito, por lo que será importante estimular la capacidad de imaginar.

La revisión de la relación de las personas con los problemas

Creemos que las personas nos relacionamos con nuestros problemas a través de creencias que disponen la consideración que tenemos de los mismos. La capacidad de encontrar eventos de una naturaleza más alentadora, facilitará que las personas puedan establecer nuevos significados que ayuden a ver la relación estática y cerrada que mantenían con el problema. Para eso, es muy importante que en nuestra práctica, ayudemos a las personas a establecer nuevos significados a través de su experiencia, ya que será fundamental para que éstas puedan desencadenarse de la relación que mantienen con el problema.

Responsabilidad

La práctica que ponemos en cuestión, sitúa el problema fuera de las personas, pero eso no quiere decir que el problema finalice, sino que la ausencia de control que las personas

tenían sobre el mismo, se convierte en una responsabilidad que las personas pasarán a tener sobre la gestión de los problemas. De alguna manera, el compromiso que tendrán con el problema, es un asunto que tenemos que poner sobre la mesa, ya que formará parte del proceso de cambio o mejora que los profesionales llevaremos a cabo junto a las familias.

Para ajustarnos al estilo de las familias, Freeman et al., sugieren que tengamos en mente el uso de preguntas, como por ejemplo, “<<¿te va bien esta forma de hablar del asunto?>>. <<De ser así, ¿hay alguna otra descripción más adecuada a la que pudiéramos recurrir?>>. <<¿Qué es lo que mejor te va?>>” (Freeman et al., 2011, p.96).

Tenemos la oportunidad de utilizar una infinidad de metáforas en función del asunto en cuestión y de la relación que la familia mantenga con el mismo. La cuestión es que nosotros nos podamos ajustar al estilo de las familias, darle un nombre al problema y hablar del mismo en un espacio de reflexión. Con niños puede ir bien que utilicemos un nombre de un animal para el problema, o incluso el de un personaje maligno, eso ayudará a situar el problema fuera de él o de la familia.

Si en su caso, algún miembro de la familia pensara que el problema es una parte de él mismo o no estimara oportuno el uso de la práctica que proponemos, podríamos considerar la posibilidad de explorar con ellos cómo podríamos conseguir que las partes de la situación que no perjudicaran su bienestar se pudieran mantener, excluyendo las partes que están manteniendo el problema.

Freeman et al. (2011), además, subrayan la importancia de considerar otros aspectos como son observar el contexto cultural donde se produce la situación, con la finalidad de reflexionar sobre la influencia que puede tener el mismo en la interpretación que las personas hagan del problema, o entender los círculos viciosos juntamente con ellos para centrarnos en encontrar formas alternativas de manejarlos.

Por otro lado, es fundamental que señalemos la importancia de no confundirnos en la dirección que tomamos con las personas sobre el problema. Así, hablaremos del pensamiento sobre la situación, o la conducta que tenemos en relación a la misma, las formas por las que somos “esclavos” del problema, entre otros, sin querer recurrir de manera inmediata a la externalización sin matices de asuntos tan amplios y complejos como podrían ser, los malos tratos o el abuso con menores.

IV. El uso inadecuado de la metáfora

El uso inadecuado de la metáfora está relacionado principalmente con la omisión de una serie de consignas. Utilizamos inadecuadamente la metáfora cuando (Centeno, s. f, p.20):

- Las familias no tienen la oportunidad de ofrecer un significado único a su experiencia porque la metáfora no expresa amplitud.
- Las familias no comprenden el mensaje que queremos transmitir y no ajustamos nuestra intervención a su estilo y/o tiempo.
- No estamos atentos al lenguaje no verbal de las familias y continuamos en una dirección contraria.
- La familia comprende que nuestra forma de colaborar es inadecuada debido a que antes no hayamos establecido una relación de confianza.
- Ofrecemos un significado a la experiencia de la familia, de manera que podamos influir en la construcción del relato de la persona.

Tomm, citado por O’Hanlon, en referencia a la práctica, señala que “lo que tiene de nuevo el método narrativo es que proporciona una sucesión deliberada de preguntas que de una manera sistemática producen un efecto liberador en las personas. Seguir esta sucesión terapéutica es como construir un arco ladrillo a ladrillo. Si intentamos dar los últimos pasos sin haber dedicado tiempo y paciencia a los primeros, el arco se vendrá abajo” (Tomm, s. f, citado por O’Hanlon, 2001, p.290).

Por su lado, Freeman et al. (2011), sugieren que es un error plantear una relación de ayuda fundamentada en la rigidez y la seriedad que crea pánico, por esto consideran que es necesario que la relación de ayuda se sustente en el respeto por la seriedad de la situación, pero también en un ambiente donde las familias puedan estar relajadas y tener confianza con nosotros para decir lo que crean oportuno.

V. Ventajas del uso de la metáfora

Si tenemos en cuenta que los relatos de las personas están situados en un marco socio-cultural que influye sobre el pensamiento, más concretamente sobre la consideración que tenemos sobre los problemas, el uso de la metáfora nos permite poner en cuestión el marco socio-cultural y considerar los efectos que tiene su poder sobre nosotros, las personas. El término que nos conduce al interés por la metáfora, es el <<pensamiento unitario>> al que estamos inducidos por el poder. De esta manera, el uso de la metáfora mediante la práctica de la externalización, permitirá que las personas tengan la oportunidad de poner en un segundo plano el <<pensamiento unitario>> que termina por determinar la comprensión que tenemos sobre los acontecimientos de nuestra vida, para centrarnos en eventos que tienen más riqueza para nosotros y que habían quedado fuera de nuestros relatos al no tener vinculación con las normas del <<conocimiento unitario>>.

Vamos a ordenar las ventajas del uso de la metáfora en la relación de ayuda entorno a la posibilidad de reformular el déficit con competencia, de co-construir y subrayar lo bueno en contra del discurso negativo, de la visión absoluta de problemas.

1. Permite reformular el déficit (historia) con competencia

La posibilidad de reformular el déficit con competencia está vinculada a la elaboración de un relato alternativo. En el mismo, el relato de nuestra vida se proyectará sobre la imaginación de las personas y la concesión de un significado para los eventos que las mismas recuperen de una experiencia que habría tenido como mayor enemigo un poder que elimina ciertos acontecimientos vitales en detrimento de otros más <<comunes>>.

Para facilitar la asignación de nuevos significados a los relatos de las personas, White y Epston (2012), sugieren que podemos introducir una serie de preguntas que generen posibilidades:

Por ejemplo, invitar a las personas a explicar los acontecimientos extraordinarios (por ejemplo: <<¿Cómo pudo usted resistirse a la influencia del problema en esta ocasión?>>); o bien invitarlas a redescibirse a sí mismas y a redescibir a los otros y sus relaciones con ellos según lo que se refleja en los acontecimientos extraordinarios (por ejemplo: <<Usted logró resistirse al problema, qué le dice eso de usted como persona?>>); o finalmente, invitarlas a reflexionar acerca de algunas de las nuevas posibilidades que abren los acontecimientos extraordinarios (por ejemplo: <<¿Cómo cree usted que esta información sobre usted mismo afectará a sus próximos movimientos?>>) (White y Epston, 2012, p.33).

2. Permite co-construir

Salir del <<conocimiento unitario>> supone para las personas un ejercicio de identificación de acontecimientos de su experiencia que no forman parte de los relatos que han tenido hasta el momento sobre su vida. El hecho de localizar acontecimientos que han sido olvidados, requerirá para las personas un esfuerzo para ofrecerles un significado que modificará el sentido de sus relatos.

Nuestra propuesta de volver a caminar sobre nuestros pasos con otro lente, supone que las personas vuelvan a organizar su experiencia a través de su imaginación, del nuevo significado que ofrecen a su experiencia una vez han salido del <<pensamiento unitario>>, y es aquí cuando se establece un escenario donde está permitido volver a pensar en nuestra vida, para escribirla de nuevo a través de la reflexión.

3. Posibilidades: Permite subrayar lo bueno en contra del discurso negativo, de la visión absoluta de problemas

Subrayar lo bueno en contra del discurso negativo, quiere decir que tenemos la posibilidad de generar relatos alternativos que tengan un nuevo significado más satisfactorio para las personas, en el que se sientan menos culpables, en contra de permanecer en los relatos dominantes, los cuales tienen lagunas que no representan la experiencia de las personas.

Los relatos saturados de problemas tienen un dominio sobre la percepción que tenemos de las situaciones, conducen hacia una selección que termina por excluir toda aquella información que no se ajusta a nuestros relatos dominantes, incluyendo toda aquella que alimenta el círculo vicioso en el que estamos inmersos, la cuál se encuentra en las conjeturas culturales. Por esto destacamos los supuestos sociales, para discutirlos y establecer relatos alternativos que afiancen y refuercen a las personas, librándose de los obstáculos que los relatos dominantes imponen en sus vidas, siendo capaces de ofrecer un significado diferente a sus experiencias.

Los eventos que no se introducen en los relatos de las personas, los que son conocidos por White y Epston como <<acontecimientos extraordinarios>>, “incluyen toda la gama de sucesos, sentimientos, intenciones, pensamientos, acciones, etc., que tienen una localización histórica, presente o futura, y que el relato dominante no puede incorporar” (White y Epston, 2012, p.32).

Centrar la atención de la persona en los <<acontecimientos extraordinarios>> de su vida, puede ser conveniente a través de la metáfora, la práctica de la externalización puede ser útil para separar los relatos dominantes de la experiencia de la persona, facilitando que la misma tenga la oportunidad de establecer un relato alternativo.

Por otro lado, los autores White y Epston hacen una enumeración de ventajas del uso de la metáfora, más concretamente de la externalización de problemas:

1. Hace disminuir los conflictos personales más estériles incluyendo las disputas en torno a quién es responsable del problema.
2. Combate la sensación de fracaso que aparece en muchas personas ante la persistencia del problema pese a sus intentos de resolverlo.
3. Allana el camino para que las personas cooperen entre sí, se unan en una lucha común contra el problema y logren sustraerse a su influencia.
4. Abre nuevas posibilidades de que las personas actúen para apartar sus vidas y relaciones de la influencia del problema.
5. Permite a las personas afrontar de un modo más desenfadado, más eficaz y menos tenso problemas que parecían <<terriblemente serios>>.
6. Ofrece opciones de diálogo, y no de monólogo, sobre el problema.

(White y Epston, 2012, p.54)

Otros autores como Beyebach, citando a De Vega (1985), nos ofrecen una manera más general de conocer las ventajas del uso de la metáfora, añadiendo que la misma tiene un triple valor:

1. Mnemónico, ya que la información que se transmite mediante una metáfora se recuerda mejor que la que se imparte de forma literal.
2. Heurístico, en la medida en que la metáfora permite <<colonizar>> un campo nuevo desde conocimientos previos.
3. Generativo, en tanto en cuanto (...) permiten generar nuevas soluciones. Así, no es infrecuente que a partir de las metáforas que nosotros proponemos los clientes saquen conclusiones e ideas novedosas, que nosotros ni siquiera habíamos imaginado.

(Beyebach, 2008, p.296)

VI. Efectos de la metáfora

Según White y Epston (2012), los efectos de la metáfora, centrándose en la práctica de la externalización de problemas:

a) liberan a las personas de las descripciones saturadas de problemas de sus vidas y relaciones, b) fomentan la generación o resurrección de relatos alternativos y más gratificantes, y c) ayudan a las personas a identificar y desarrollar una nueva relación con el problema (White y Epston, 2012, p.78).

Siguiendo los pasos del párrafo anterior, nosotros creemos que entre la identificación de <<acontecimientos extraordinarios>> y la generación de relatos alternativos, tenemos la necesidad de establecer un escenario de reflexión y descubrimiento con las personas. Por eso, entiendo que desde el Trabajo Social tenemos la oportunidad de generar un espacio que posibilite, comprender que nuestros relatos están sometidos por una fuerza socio-cultural, y avanzar hacia unos relatos que respeten nuestra identidad. Con este fin, tenemos la oportunidad de hacernos preguntas que ayuden a la identificación de creencias sobre los problemas y a la generación de nuevos significados. Según White y Epston (2012), algunas preguntas podrían seguir el ejemplo de:

¿Cómo organizan las personas su bagaje de experiencias vividas? ¿Qué hacen con esta experiencia para darle un significado y explicar así sus vidas? ¿Cómo se da expresión a la experiencia vivida? (White y Epston, 2012, p.27).

Teniendo en cuenta que los relatos de las personas no incluyen todos sus pensamientos y sentimientos, las preguntas que nosotros utilicemos tendrán una gran importancia, ya que de las mismas podrá emerger nuestra comprensión y, lo más importante, la percepción que tienen las personas sobre cuáles son los aspectos de su vida que están poniendo encima de la mesa para ofrecer un significado a su experiencia.

En el momento en que las personas perciben qué aspectos de su experiencia han respetado para elaborar sus relatos, son capaces de reflexionar sobre qué otros no han sido atendidos, los cuales pueden introducir nuevos significados a sus relatos, lo cuál no hubiera sido posible a través de seguir guiándose por el relato dominante. La práctica que proponemos, ayuda a las personas a desatender los aspectos que con anterioridad han orientado sus relatos, para reflexionar sobre los aspectos que no han explorado o no han introducido en sus relatos, y que pueden ser especialmente ricos.

Una de las conclusiones más importantes que destacamos en este proceso de reflexión, es que las personas, cuando creen que hay distintas posibilidades de ofrecer un significado a nuestras experiencias, tienen un sentimiento de responsabilidad en el camino de ampliar y profundizar sobre las mismas; se sienten responsables y protagonistas para intervenir en sus vidas.

Usando otras palabras para ejemplificar nuestra expresión, podemos ver que cuando las personas tienen la oportunidad de emanciparse de un hogar, tienen al mismo tiempo la posibilidad de liberarse de unas normas y unas <<verdades>> que prevalecen en el mismo, las cuales subyugan a las personas para que se comporten y tengan una visión del mundo en armonía a las disposiciones familiares. El uso de la metáfora mediante la externalización de problemas tiene un trasfondo que nos guía para independizarnos de las normas y <<verdades>> que hemos sostenido a lo largo de nuestra vida hasta emanciparnos de nuestro hogar.

El efecto último de esta propuesta, será distinguir qué es un problema y qué es una persona, al problema le daremos un nombre y lo situaremos fuera de la persona, con el fin de que no pueda interferir más en la interpretación que las personas hacemos sobre nuestras experiencias, mientras exploramos en nuestras vidas qué otros eventos pueden tener un significado nuevo que permita dar aire y luz a nuestros relatos.

VII. Conclusiones

Un tiempo atrás, supongo que sería una motivación involuntaria para iniciar este camino, comencé a pensar en la importancia de tener un pensamiento relativo para comprender mejor las vivencias que tenemos.

Después de hacer este pequeño trayecto, tengo la oportunidad de confirmar mi inquietud, ampliándola y dándole matices que hasta el momento eran desconocidos para mí. Un autor como Kopp (1999), el primero que leí antes de llegar a este apartado de *conclusiones*, me ilustró con una frase que decía: “la metáfora hace de la vida una aventura de comprensión”, y no podía casar mejor mi inquietud con una forma de plantear una relación de ayuda.

He de reconocer, aún así, que luego quién orientó mi camino fue Jeremy Bentham con su tesis sobre el panóptico, pero su orientación sólo hacia centros penitenciarios y hospitales, supuso que tuviera la necesidad de ampliar mi búsqueda, lo que colmó el vaso de mi interés y me dio la oportunidad de abrir puertas.

Me he dado cuenta de que damos un significado a las cosas que hacemos a través de una forma de pensar que nos es versada, y que tiene su origen en nuestra cultura. No hubiera pensado que mi inquietud tuviera un trasfondo tan profundo. Me ha ayudado a entender la necesidad de conocer la distancia que descose el pensamiento y la identidad de una persona; a tener interés por conocer qué vínculo hay entre <<la verdad>> a la que estamos sometidos y el significado que le damos a nuestra experiencia; a comprender la importancia de desconstruir los contextos en que suceden los problemas y volver a construirlos a través de los <<acontecimientos extraordinarios>> de las personas; a vislumbrar que es útil en Trabajo Social, establecer un espacio de reflexión con las personas; imaginar las posibilidades que podemos generar conjuntamente.

Una vez nos acercamos al final, recordamos nuestra hipótesis de trabajo (¿en qué medida el uso de metáforas en el Trabajo Social con Familias explica que éstas tengan la oportunidad de rehacer sus relatos personales y relacionales fuera de un contexto que esté influenciado por el poder y/o cultura?) para responder que, desde nuestro parecer, ya que entendemos que cada uno de nosotros tendrá su propia apreciación de la lectura, el uso de la externalización de problemas, entendido como el uso de la metáfora, facilita en gran medida que las familias o personas tengan la oportunidad de volver a construir relatos fuera de la influencia que sostiene la cultura.

Bibliografía

- Beyebach, M. (2008). *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder.
- Burns, G. W. (2005). *El empleo de metáforas en psicoterapia. 101 Historias curativas*. Barcelona: Masson.
- Campillo, M. (2007). *El Uso de la metáfora y la terapia de juego en la conversación externalizante*. Recuperado de: <http://www.paginasprodigy.com/hipnosis-capaf/pdefes/ponencia%20pagina.pdf>
- Centeno, L. (s. f). El uso de la metáfora en el trabajo de psicoterapia breve. En *Revista de la Universidad Autónoma de Yucatán*. Recuperado de: <http://www.cirsociales.uady.mx/revUADY/pdf/226/ru2263.pdf>
- Freeman, J., Epston, D. y Lobovits, D. (2011). *Terapia narrativa para niños. Aproximación a los conflictos familiares a través del juego*. Barcelona: Paidós.
- Kopp, S. (1999). *Guru. Metáforas de un psicoterapeuta*. Barcelona: Gedisa.
- O'Hanlon, B. (2001). La terapia narrativa y la tercera oleada de la psicoterapia. En *Desarrollar posibilidades* (pp.275-299). Barcelona: Paidós Terapia Familiar.
- Risquez, M. (s. f). La pregunta inicial. En *Artículo de la optativa en Grado de Trabajo Social (2013/14): Métodos y Técnicas de Investigación Cualitativa*.
- Tomm, K. (s. f). *¿Qué es la terapia narrativa?*. Recuperado de: <http://www.aeten.es>
- White, M. y Epston, D. (2012). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.