

## **¿TE CUENTO UN CUENTO? EL USO DE HISTORIAS EN PSICOTERAPIA**

**Por Marcelo R. Ceberio**

Una de las técnicas que componen el repertorio ericksoniano y de frecuente uso en el modelo de Palo Alto, es el recurso de cuentos, fábulas, chistes, analogías, etc.. En apariencia simple, el hecho de contar cuentos implica una puesta a prueba del terapeuta sobre su creatividad, memoria y arte que supone la narrativa.

El terapeuta recreará una historia verosímil a la del consultante, cuyo objetivo será enviar un mensaje reestructurante de la conflictiva, por vía indirecta. Esta historia puede ser real o inventada, o ser parte del arsenal de fábulas y cuentos que conoce el profesional y que se amolda al relato del paciente acerca de lo que le sucede de una manera similar, pero que ofrece un recurso de solución o un mensaje clarificador.

Podrá hacer referencia al problema del paciente, contando el cuento que él se cuenta, pero cambiando situaciones, contexto y personajes, anexando una pauta de cambio. Tal vez se quede pensativo, mirando al vacío, creando una atmósfera de curiosidad que despierta la pregunta del paciente, *¿qué está pensando Dr.?* Esta es la franca entrada para la invención de un cuento que *casualmente* se asemeja al del paciente, *no sé por qué..., me llega al recuerdo la historia de un paciente que lo vi hace muchos, muchos años..., él tenía...,* y así comenzará a elaboración.

El terapeuta mirará a los ojos del paciente, observando cómo siguen en forma de película, las imágenes de la historia. Se amoldarán -de acuerdo a los momentos- el tono de voz, la cadencia del discurso y se crearán distintos tipos de silencios en función de los momentos de la historia. Estos silencios permiten chequear la atención, los niveles de ansiedad, de expectativa, etc., *...entonces él la miró y dijo...(silencio)...*, en esos momentos el terapeuta observará las reacciones: los ojos se agrandarán, se inclinará acercándose en la silla, se despertarán preguntas. En síntesis, una serie de actitudes que serán el baremo del nivel de seducción y de influencia que el terapeuta está ejerciendo a través de su relato.

Se considerará el canal (auditivo, visual, táctil, etc.) más utilizado por el paciente, puesto que será la llave para introducir la línea del cuento, hablando su mismo lenguaje, recurriendo a sus frases, muletillas, etc.. que provocan la ilación del relato.

Este tipo de intervención se caracteriza por eludir la resistencia del paciente con respecto a un tema determinado, cuando una alusión directa acerca del mismo va condenada al fracaso, componiendo el repertorio de soluciones intentadas fallidas. *No se está hablando de él, se habla de otro,* con lo cual, obliga a desarrollar la identificación con los personajes de la historia, el contexto y el tema. Este es un

proceso que estructura el paciente por analogía y no le *viene de afuera* como indicación hacia él mismo, sino se habla de otro.

Cognitivamente, se producen los enlaces de contenidos de ambas historias, la que se cuenta (con la que viene a la consulta) y la que le cuentan (el terapeuta), la que se transmite y la que escucha, la verosimilitud provoca la superposición de imágenes, generando la identificación. La habilidad terapéutica consiste en permutar sutilmente marcos semánticos, aportando nuevos elementos cognitivos que lleven a una nueva construcción de realidad y mirada acerca de las cosas.

En pacientes rígidamente instaurados en su problemática, el uso de este recurso posibilita entrar sorpresivamente por la *puerta del fondo*, en prevención del fracaso si se trata de ingresar por la delantera. Por otra parte, la vía indirecta del mensaje conlleva la prescripción implícita de descifrar lo que el terapeuta intenta transmitir, para comprender lo que está diciendo. Este es un fenómeno que acrecienta el centrar la atención en el discurso, y lleva montada la identificación, aumentándola.

Estas historias -sean reales, inventadas, fruto de la creatividad del terapeuta, o bien fábulas o cuentos, adaptados a la situación en particular-, siempre deben ser adaptadas al lenguaje de los pacientes, con el fin de lograr una mayor penetrabilidad cognitiva. Además, la reformulación de los términos que son más utilizados, girando la atribución semántica, impregnan de nuevos significados a la historia que se cuentan, abandonando las definiciones de sentido caóticas que constrúan realidades generadoras de problemas.

Por otra parte, la utilización de historias puede resultar el acceso a la concreción de prescripciones de comportamiento: el terapeuta creará el cuento sin arribar a conclusiones, despertando en el paciente la intriga del desenlace: *¿..y qué hicieron ellos para poder solucionar el problema?*. Así el terapeuta, recuerda la prescripción que mandó a sus antiguos pacientes (que en realidad es la que les va a mandar a realizar a él), influyendo notablemente para asegurarse que las acciones indicadas se van a efectuar.

### **El contador de historias**

El arte de contar historias, forma parte del espectro de la tradición oral, en donde, principalmente en antaño, las personas se reunían con la intención de comunicarse cuentos e historias personales, anécdotas y narraciones leídas.

En general, *los contadores* poseían la habilidad de transformar hechos comunes en historias fantásticas. De esta manera, almacenaban una reserva de un florido anecdotario personal que lograban intercalar hábilmente en las reuniones sociales. Pero los tiempos actuales, el ritmo de vida ajetreado en donde se impone la televisión, publicidades y todo un medio visual, ha deteriorado esa vieja costumbre que algunos grupos han intentado e intentan recuperar.

Un contador de historias, tiene la particularidad de recrear experiencias simples, aquellas que para una persona pueden pasar como un hecho irrelevante, él las convierte en cuentos que dejan una enseñanza. Esto quiere decir que las historias, no solamente resultan un pasatiempo o entretenimiento, sino que producen un efecto: una reflexión, un sentimiento, una conclusión, etc.

Un cuento lleva en sí mismo, una estructura que debe ser respetada. En principio, se conforma en su totalidad sobre un eje temático. Se abre con una pequeña introducción, a manera de caldeamiento, en donde se merodea por sobre el tema, pero no se lo toca directamente. Este es un juego seductor y de coqueteo que le genera tentación y curiosidad, más bien avidez sobre el tema, al interlocutor.

En esta apertura se crea una atmósfera, un clima en donde se imparten imágenes, generando un ambiente y un espacio en donde se desarrollará la historia. Se recrean sabores, olores, sensaciones, etc., que sirven para enmarcar la narración.

Luego llegarán los personajes. Diversos son los protagonistas que pueden ser descriptos pacientemente, partiendo desde lo estético hasta llegar a sus particularidades más profundas, como características de personalidad, ideas, etc., sazonadas con alguna anécdota que los identifique en sus singularidades. Una anécdota que cuente una pequeña historia dentro de la historia. Breve, porque sino es factible que se quiebre la esencia de la narración original, desvirtuándola.

Pero también introducirá metáforas. Palabras que describen una cosa, una situación, una persona, que se asemeja a otra. Palabras, que producen una asociación en cada interlocutor, que significan y resignifican algo en cada uno.

Mientras tanto el contador observará a sus *escuchadores*, prestará atención a sus gestos, miradas, expresiones, preguntas, asociaciones, posturas corporales, etc. Elementos que colaboran a construir la historia, que la modifican en su transcurso, que la alientan a seguir o a frenar en algún detalle.

Así, se pasará al nudo central de la escena. Contará el suceso, creando intrigas palaciegas, dudas, incertidumbre en su desenlace. Respetará los tiempos, jugará con los silencios. Volverá una y otra vez sobre las repercusiones que causa en sus interlocutores. Debe ser consciente que no la cuenta solo: la historia es una co-construcción, una amalgama interactiva entre comunicadores. Es una narración interdependiente, entre alternativos emisores y receptores que se pautan mutuamente.

Por ende, nunca contará la misma historia, ni siquiera con los mismos integrantes en otro tiempo u otro contexto. El lugar y las personas pautarán otro cuento del cuento.

De pronto el desenlace. La historia parece cerrarse, concluirse. Pero no. Se vuelve abrir porque abre a reflexiones, coloca la incertidumbre de la duda, crea nuevos significados en cada uno de los participantes.

Pero no hubo tan sólo una historia que se narró, hubo tantas como tantos integrantes hubo en la reunión. Cada uno construyó su propio cuento, se contó su propia historia de la historia. Cada marco de significación personal, pobló de atribuciones singulares el proceso.

El narrador, como contador de historias, no solo apelará al recurso de su retórica, intercalando palabras de *2 centavos o de 5000 dólares*, hablando el lenguaje del grupo. Utiliza la cadencia de su discurso. Sabe colocar reflexiones intermedias, tal vez racionales. Coloca el tenor emocional. Baja sus tonos de voz, manteniendo la atención fija en las situaciones de suspenso. Los alza de improviso en acciones culmines y momentos claves. Crea silencios de intriga, ansiedad, angustia, reflexión.

El contador utiliza su cuerpo como herramienta del discurso. Juega con su mirada en la mirada de los otros. Utiliza sus manos para dibujar escenas y personajes. Para diseñar espacios y lugares. Tal vez toca a algunos. Una rodilla, una mano. Centralizando aún más la atención y concentración en el relato.

De esta manera, *hace vivir* la historia en imágenes, tal como si fuera una película que se dibuja en la imaginación. Pero también la *hace sentir*, o sea, mueve los sentimientos y las emociones de los participantes, que a esta altura del discurso han dejado de ser pasivos receptores. El buen contador, ha logrado semejante identificación de cada uno de los escuchadores con los protagonistas de la historia, que todos los detalles que cuente, serán las distintas alternativas que deberán experimentar *visceralmente*, por así decirlo.

Esta es una de las razones, del porqué una historia siempre deja algo en el interior de una persona. Un mensaje, una enseñanza, una experiencia. Cada participante fue algún personaje de la historia. Atravesó un río, miró un amanecer, se enamoró, sufrió una despedida, se congeló del frío una madrugada. Si la narración fue efectiva, cada uno estuvo allí y cada uno se llevó algo de esa experiencia.

Entonces, un cuento introduce en la cognición del receptor una información nueva. Información que redefine un significado, que genera una diferencia. Por lo tanto, el contar historias implica un aprendizaje que, como nueva mirada llevada a la pragmática, deviene en acciones e interacciones nuevas.

Así, un cuento inventa doblemente realidades: no sólo porque en su estructura y de acuerdo a cómo sea contado, crea una realidad vívida en su receptor, sino porque como aprendizaje puede también crear, a posteriori, nuevas realidades en la vida de éste.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Haley, Jay. (1973). *Terapia no convencional*. Amorrortu. Bs. As.

Haley, Jay. (1976). *Terapia para resolver problemas*. Amorrortu. Bs. As.

Watzlawick, Paul. (1981). *La coleta del barón de Munchhausen*. Herder. Barcelona.

Rosen, Sidney. (1985). *Y mi voz irá contigo*. Paidós. Bs. As.