

Terapia narrativa: una alternativa metodológica para el rescate del cuerpo-territorio

Miriam Torres Ontiveros³²

Instituto Superior de Ciencias de la Educación del Estado de México (ISCEEM)

Resumen

El presente artículo tiene como propósito presentar a la Terapia narrativa como una opción metodológica para trabajar con el cuerpo-territorio de las mujeres. Para ello, iniciaré señalando los principios básicos del Feminismo decolonial, propuesta epistemológica de donde se obtiene la categoría cuerpo-territorio. Posteriormente mencionaré la Terapia narrativa como metodología. Finalmente se plantea la propuesta de trabajar el cuerpo-territorio desde dicha terapia.

Palabras clave: Cuerpo-territorio, Terapia narrativa, Feminismo decolonial.

Abstract

The purpose of this article is to present the narrative therapy as a methodological option for working with women's body-territory. In order to do this, I will begin by signaling the basic principles of decolonial Feminism, an epistemological proposal where the category of body-territory is obtained. Later, I will mention the narrative Therapy as methodology.

³² Maestra en Investigación de la Educación, doctoranda del programa de Ciencias de la Educación, ISCEEM Toluca. Correo electrónico: rianmimx@yahoo.com.mx.

Finally, the proposal to work the body-territory from the mentioned therapy is presented.

Keywords: body-territory, narrative therapy, decolonial feminism.

Iniciaré mencionando los principios de Feminismo decolonial en donde Lugones (2011), como precursora de esta postura epistemológica, propone el sistema moderno/colonial de género como un lente a través del cual continuar teorizando la lógica opresiva de la modernidad/colonialidad, así como su uso de dicotomías y de la lógica categorial. La lógica categorial dicotómica y jerárquica es central para el pensamiento capitalista y colonial/moderno sobre raza, género y sexualidad.

El proceso de destrucción de la comunidad está íntimamente ligado a la relación entre sexualidad y raza, y el sistema de género entiende al género como necesariamente humano, dicotómico, jerárquico, heterosexual y sexualmente dimórfico. La distinción sexual moderna/capitalista/colonial no es biológica sino política; es una distinción axial que, al usar la distinción como natural y biológica, esconde en sí misma las contradicciones del sistema de género moderno/colonial/capitalista (Lugones, 2012).

Descolonizar el género es necesariamente una tarea práctica. Es entablar una crítica de la opresión de género racializada, colonial, capitalista y heterosexualista. Al análisis de la opresión de género racializada y capitalista, es decir, a la colonialidad del género, el Feminismo decolonial se presenta como opción para vencerla (Lugones, 2011).

El no leer o no ver la imposición de las dicotomías humano/no humano, hombre/mujer o varón/hembra en la construcción de la vida cotidiana (como si eso fuera posible), sería esconder la colonialidad del género, y borraría la misma posibilidad de sentir y leer el tenso habitar en la diferencia colonial y las respuestas a partir de este. El éxito de la compleja normatividad de género introducida con la colonización que entra en la constitución de la colonialidad del género ha convertido esta traducción colonial en un asunto cotidiano, pero la resistencia a la colonialidad del género es también vivida lingüísticamente en la atención de la herida colonial (Lugones, 2011).

Al transformarlo en un asunto cotidiano se deja fuera de alcance del análisis, la crítica, la propuesta, la atención, reforzando la naturalización de la misma, por ende, la naturalización de las condiciones y de las acciones que se consideran "propias de cada género".

Lugones (2011) propone trabajar hacia un feminismo decolonial, lo que implica, aprender unas acerca de las otras como personas que resisten a la colonialidad del género en la diferencia colonial, sin necesariamente ser una persona con acceso a información privilegiada de los mundos de sentidos de los cuales surge la resistencia a la colonialidad. "Nos estamos moviendo en una época de cruces, de vernos unas a otras en la diferencia colonial construyendo una nueva sujeta de una nueva geopolítica feminista de saber y amar" (Lugones, 2011, p.117).

A medida que la colonialidad infiltra cada aspecto de la vida mediante la circulación del poder en los niveles del cuerpo, el trabajo, la ley, las imposiciones de tributos, la introducción de la propiedad y la desposesión de la tierra, su lógica y eficacia son enfrentados por diferentes personas concretas cuyos cuerpos, en relación y relaciones con el mundo de los espíritus, no siguen la lógica del capital (Lugones, 2011).

Mendoza (2014, p. 96) plantea que:

"La definición racializada del trabajo asalariado creó las bases para un pacto social entre capitalistas y la clase obrera masculina de origen europeo (blancos) en detrimento de los trabajadores no asalariados, no blancos. Implica un pacto social entre hombres, de género, el pacto social de género tuvo implicaciones políticas en la conformación de la ciudadanía y no sólo económicas en la construcción de clase. La definición del trabajo asalariado como un privilegio de hombres blancos europeos impidió que la mayoría de los hombres blancos pobres cayeran en esclavitud y los libero del trabajo doméstico, por eso, aunque el trabajo asalariado masculino estuviese sujeto a la explotación capitalista, el pacto sirvió para sentar las bases de la figura del ciudadano masculino: un individuo libre, que posee control sobre su cuerpo, el derecho y el tiempo para la participación política; derechos legales, civiles, individuales y políticos que excluyen a mujeres y esclavos, es decir, sin el transformó de la esclavitud en las colonias no habría ciudadano y jefe de hogar masculino blanco en Occidente".

El pacto de género entre hombres blancos descansa sobre una base precaria; por un lado, depende de relaciones capitalistas de explotación

entre hombres, y por otro, requiere la subordinación de las mujeres. El acceso de las mujeres blancas al trabajo asalariado y a la ciudadanía completa es igual de desestabilizador. Ello crea una tensión entre hombres y mujeres blancas que beneficia al capital, porque socava la solidaridad entre los géneros en el mercado laboral y en la esfera política. Es preciso también mantener relaciones de trabajo de superexplotación en la periferia para contener las presiones de los distintos lados e impedir a toda costa que se establezcan democracias (Mendoza, 2014).

“La descolonización en el feminismo se ha concretado en una suerte de búsqueda liberadora de un discurso y de una práctica política que cuestiona, y a la vez propone, que busca, a la vez que encuentra, que analiza el contexto global- local, a la vez que analiza las subjetividades producidas por raza, clase, sexo y sexualidad dadas en este contexto pero que se articulan a las dinámicas estructurales” (Curiel, 2014, p. 327).

En lo que respecta a la Terapia narrativa, no sólo nos proporciona un marco que nos permite tener en cuenta el contexto sociopolítico de las personas cuyas vidas están situadas en muchos textos, sino que nos permite también estudiar la acción y los efectos del poder sobre las vidas y las relacio-

nes. Esta posibilidad es importante, porque la perspectiva del poder se ha pasado por alto frecuentemente en la literatura terapéutica en general, y sobre todo en la benévola visión que solemos tener de nuestras propias prácticas. Los análisis del poder que han aparecido en la literatura terapéutica lo han representado, tradicionalmente, en términos individuales: como un fenómeno biológico que afecta a la psique del individuo; o bien como una patología individual que es el resultado inevitable de experiencias personales tempranas y traumáticas; o aun en términos marxistas, como un fenómeno de clase. Más recientemente, ciertos análisis feministas del poder lo han enmarcado como un fenómeno represivo específicamente vinculado a la diferencia entre los sexos. Ello sensibilizó a muchos terapeutas respecto de las experiencias de malos tratos, explotación y opresión relacionadas con el sexo (Withe y Epston, 1993).

Withe (1997 citado en Payne, 2002) siempre ha prestado atención, en su práctica y su enseñanza de la terapia, a los problemas de género; no sólo a los que las personas pueden traer sino a su influjo en la política de las interacciones terapéuticas. Pero toda actitud del terapeuta inconscientemente basado en suposiciones culturales sobre el poder puede distorsionar o impedir su trabajo

con personas de otras culturas. La terapia narrativa hace hincapié en la necesidad de mantener una vigilancia constante frente a las manifestaciones más sutiles de ambos, por ejemplo, en el tono de la voz, el predominio en el diálogo, la marginalización, la pretensión de haber comprendido al otro en virtud de una inexistente empatía y otras normas culturales y de género. Withe (1995 citado en Payne, 2002) insiste que los terapeutas pueden minimizar estos factores manteniéndose alerta y verificando las propias impresiones, lo cual es su obligación moral.

La Terapia narrativa puede ayudar a las personas a reexaminar sus vidas y dirigir su atención a su propio conocimiento local, cosa que sirve de contrapeso y produce descripciones más ricas o gruesas que les permiten escapar de los efectos deletéreos del poder (Payne, 2002).

Se ha insistido en la idea de que las personas son ricas en experiencia vivida, que sólo una fracción de esta experiencia puede relatarse y expresarse en un determinado momento, y en que una gran parte de la experiencia vivida queda inevitablemente fuera del relato dominante acerca de las vidas y las relaciones de las personas. Estos aspectos de la experiencia vivida que quedan fuera del relato dominante constituyen una

fuerza, llena de riqueza y fertilidad, para la generación o regeneración de relatos alternativos. Esta externalización ayuda también a interrumpir la lectura y la representación habitual de estos relatos. Cuando las personas se separan de sus relatos, pueden experimentar un sentimiento de agencia personal y sentirse capaces de intervenir en sus vidas y en sus relaciones (Withe y Epston, 1993).

El descubrimiento de acontecimientos extraordinarios y la externalización del problema pueden fortalecerse incitando a las personas a describir su influencia, así como la influencia de sus relaciones con los otros, sobre la vida del problema. En una terapia de tradición oral, la recuperación de las vidas y relaciones se logra principal, aunque no exclusivamente, haciendo preguntas. En una terapia que incorpora la tradición narrativa, esto se logra también recurriendo a diversos documentos escritos (Withe y Epston, 1993).

La comprensión de la experiencia vivida, incluida la que conocemos como autocomprensión, está mediatizada por el lenguaje. Al usar el lenguaje no estamos comprometiéndonos en una actividad neutral. Existe una reserva de discursos culturalmente asequibles que se consideran apropiados y relevantes para la expresión o representación de

determinados aspectos de la experiencia. Y es de suponer que esos discursos de verdad de los conocimientos unitarios y globales contribuyen significativamente a la mediación de la comprensión y a la constitución de las personas y de las relaciones (Withe y Epston, 1993).

La externalización del problema ayuda a las personas a identificar los conocimientos unitarios y los discursos de verdad que las están sometiendo, así como a liberarse de ellos. Al describir la influencia del problema en la vida y las relaciones de la persona, estos conocimientos unitarios pueden ponerse en evidencia alentando a las personas a identificar ciertas creencias acerca de ellas mismas, de los otros y sus relaciones, que se refuerzan y confirman continuamente debido a la presencia del problema. Por lo general, estas creencias están vinculadas a una sensación de fracaso a la hora de lograr ciertas expectativas, cumplir ciertas especificaciones y satisfacer determinadas normas. Estas expectativas, especificaciones y normas pueden dar detalles sobre las verdades de los conocimientos unitarios. Entonces será posible explorar la historia del efecto de estas verdades en la constitución de la vida y las relaciones de esas personas. A través de este proceso de externalización, las personas adoptan una perspectiva reflexiva respecto de sus vidas, y pue-

den considerar nuevas opciones para cuestionar las verdades que experimentan como definidoras y especificadoras de ellas mismas y de sus relaciones. Esto les ayudará a negarse a la cosificación de sus personas y sus cuerpos a través del conocimiento (Withe y Epston, 1993).

Withe y Epston (1993) consideran que puede sostenerse que la escritura proporciona un mecanismo por el cual las personas pueden participar más activamente en la determinación de la organización de la información y la experiencia, así como en la producción de diferentes relatos de los eventos y las experiencias. Estos comentarios referentes a la utilidad de la escritura tienen tanta importancia para el lector como para el escritor, y tanta importancia para el terapeuta como para la persona que acude a terapia.

En lo que respecta a trabajar con el cuerpo-territorio desde la Terapia narrativa, es importante iniciar por explicar el cuerpo-territorio, categoría creada por Cabnal (2010) quien nos invita a asumir la corporalidad individual como territorio propio e irrepetible, lo que permite fortalecer el sentido de la afirmación de la existencia, de ser y estar en el mundo. Así, emerge la autoconciencia que va dando cuenta de cómo ha vivido ese cuerpo en su historia personal, particular y tem-

poral, así como las diferentes manifestaciones y expresiones de los patriarcados y todas las opresiones derivadas de ellos, reflejadas en ese cuerpo-territorio.

Recuperar el cuerpo para defenderlo del embate histórico estructural que atenta contra él se vuelve una lucha cotidiana indispensable, porque el cuerpo-territorio ha sido milenariamente un territorio en disputa por los patriarcados para asegurar su sostenibilidad desde y sobre el cuerpo de las mujeres (Cabnal, 2010).

El cuerpo-territorio es entendido en este artículo como aquel espacio donde confluyen la salud o la enfermedad en búsqueda de un equilibrio, en este caso psicológico. La categoría cuerpo-territorio nos invita a hacernos conscientes de las posibilidades que tenemos de defender ese cuerpo, identificado como nuestro primer territorio. La mayoría de nosotras, debido a nuestra educación patriarcal, iniciamos por la defensa de nuestros territorios, entendidos estos como: los hijos, el esposo, el hogar, el trabajo, etc.; pero en ese proceso olvidamos nuestro primer territorio: el cuerpo. Este nos avisa de dicho olvido, pero tendemos a ignorarlo.

La invitación aquí es a permitirle a ese cuerpo-territorio expresarse para identificar sus necesida-

des. Una opción para ello es la Terapia narrativa, la cual sugiere que el paciente rescate de las narrativas aquellos elementos que le han permitido avanzar en la problemática vivida.

Las personas que acuden a terapia suelen sentirse incapaces de intervenir en una vida que se les aparece como inmutable; están bloqueadas en su búsqueda de nuevas posibilidades y significados alternativos. En consecuencia, es posible que la tradición escrita, en la medida en que permite reflejar la experiencia sobre la dimensión temporal, tenga mucho que ofrecer en las actividades definidas como terapia (Withe y Epston, 1993).

Los bloqueos tienden a verse reflejados en el cuerpo, sin embargo, tendemos a ignorarlos o hasta llevarlos al límite. Withe y Epston (1993) plantean que cuando las narraciones de las personas dentro de las que relatan su experiencia no representan suficientemente sus vivencias, habrá aspectos significativos de su experiencia vivida que contradigan las narraciones dominantes. Pero también se puede dar por sentado que, cuando alguien acude a terapia, un resultado aceptable para él podría ser la identificación o generación de relatos alternativos que le permitan representar nuevos significados, aportando con ellos posi-

bilidades más deseables que las personas experimentarán como más útiles, satisfactorias y con final abierto.

Se propone la idea de que es posible generar y regenerar relatos alternativos a través de la representación de significados alrededor de acontecimientos extraordinarios. Esta representación puede también proporcionar una base para la identificación de los conocimientos subyugados y para la apertura de espacios en los que puedan circular estos conocimientos (Withe y Epston, 1993). Es decir, la identificación de aquellos elementos de la modernidad/colonialidad que se han naturalizado por medio del género, acentuado la dicotomía jerarquizada hombre/mujer.

La identificación de los acontecimientos extraordinarios puede verse facilitada por la externalización del problema. Y después de la externalización de los conocimientos, investigando aquellos aspectos de la vida de la persona (y de las cualidades que experimenta en relación con los otros) que es capaz de valorar, pero que no encajan con lo que especifican estos conocimientos unitarios, es decir, que no se adaptan a las normas y expectativas propuestas por estos conocimientos (Withe y Epston, 1993). Es esto a lo que llamaría colonialidad del género.

A partir de aquí se puede alentar a las personas a descubrir las importantes implicaciones que estos acontecimientos extraordinarios tienen para ellas mismas y sus relaciones, así como a identificar aquellos conocimientos extraordinarios que podrían incorporar estas nuevas comprensiones. De este modo se hace posible la representación de conocimientos locales, populares o indígenas (Withe y Epston, 1993).

La terapia narrativa es una alternativa para abordar el cuerpo-territorio, pues permitirá escucharlo por medio de las narrativas, lo que llevará a las mujeres a identificar las problemáticas expresadas en su cuerpo y buscar alternativas-otras para atenderlas y solucionarlas. La terapia narrativa nos da la pauta para identificar la importancia de lo político en nuestra concepción o naturalización de lo patriarcal, y cómo este puede repercutir en el cuerpo-territorio.

Dicha terapia da una apertura a aquellos conocimientos otros que poseemos y que nos ayudarán a elaborar otras formas de solucionar los problemas que se nos presenten, así como el Feminismo decolonial es una opción para enfrentar los problemas de género, acuñados en la modernidad/colonialidad.

Referencias

- Cabnal, L. (2010). Acercamiento a la construcción de la propuesta de pensamiento epistémico de las mujeres indígenas feministas comunitarias de Abya Yala. *Feminismos diversos: el feminismo comunitario* (10-25). Guatemala: ACSUR. Recuperado de:
<https://porunavidavivible.files.wordpress.com/2012/09/feminismos-comunitario-lorena-cabnal.pdf>
- Curiel, O. (2014). Hacia la construcción de un feminismo descolonizado. En Y. Esponosa, Gómez y Ochoa (Ed.), *Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas decoloniales en Abya Yala* (325-334). Colombia: Universidad del Cauca. Recuperado de: [http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/498EDAE050587536052580040076985F/\\$FILE/Tejiendo.-pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/498EDAE050587536052580040076985F/$FILE/Tejiendo.-pdf)
- Lugones, M. (2011). Hacia un feminismo descolonial. *La manzana de la discordia*, 6, 105-119. Recuperado de http://hum.unne.edu.ar/generoysex/seminario1/s1_18.pdf
- Lugones, M. (2012). Subjetividad esclava, colonialidad de género, marginalidad y opresiones múltiples. En P. Montes (Ed.), *Pensando los feminismos en Bolivia. Serie foros 2.* (129-139). La Paz, Bolivia: Conexión Fondo de Emancipación. Recuperado de: http://www.conexion.org.bo/uploads/Pensando_los_Feminismos_en_Bolivia.pdf
- Mendoza, B. (2014). La epistemología del sur, la colonialidad del género y el feminismo latinoamericano. En Y. Esponosa, Gómez y Ochoa (Ed.), *Tejiendo de otro modo: Feminismo, epistemología y apuestas decoloniales en Abya Yala* (91-103). Colombia: Universidad del Cauca. Recuperado de: [http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/498EDAE050587536052580040076985F/\\$FILE/Tejiendo.-pdf](http://www2.congreso.gob.pe/sicr/cendocbib/con4_uibd.nsf/498EDAE050587536052580040076985F/$FILE/Tejiendo.-pdf)

Payne, M. (2002). *Terapia narrativa. Una introducción para profesionales*. México: Paidós (35-59). Recuperado de:

http://www.ub.edu/hsctreballsocial/sites/default/files/pdfs/casos-practics/terapia_narrativa_1.pdf

White, M. y Epston, D. (1993) *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Buenos Aires: Paidós (18-52). Recuperado de <https://mmhaler.files.wordpress.com/2010/06/medios-narrativos-para-fines-terapeuticos2.pdf>