

# Narraciones terapéuticas

por Raúl García Pérez, médico psiquiatra, profesor de Consejería Pastoral

## 1. Introducción

Las narraciones se han venido utilizando a lo largo de la Historia de la Humanidad con diferentes propósitos, uno de ellos, el de infundir consuelo y aliento en momentos difíciles, enseñar verdades necesarias para madurar, y transmitir experiencias de generación a generación.

En nuestra época tecnificada se ha perdido el hábito de contar historias y se enfatiza más la transmisión de datos y de tecnologías.

No obstante, el ser humano necesita de las narraciones, porque somos seres que necesitamos encontrar un sentido a nuestras vidas, en definitiva, somos seres simbólicos.

Las narraciones además nos sirven para interpretar la realidad que nos rodea y para darle sentido.

Las narraciones tienen un gran poder sobre el ser humano en sentido positivo y en sentido negativo.

Las personas también configuramos nuestra vida como una narración dependiendo de la educación que hemos recibido y las experiencias que hemos tenido.

Por ejemplo, un niño que vive en un piso protegido, porque sus padres, drogadictos, murieron de SIDA y sus hermanos mayores no pueden ocuparse de él. Inventa historias maravillosas de cómo requieren sus hermanos y de los grandes regalos que le hacen cuando va con ellos.

En terapia se está dando gran importancia a las narraciones que los pacientes cuentan acerca de su vida como una forma de entender el origen de sus patologías, el paciente, con ayuda del terapeuta, y por medio de "conversaciones" es ayudado a reconstruir una historia alternativa más saludable. Es lo que se llama el "giro narrativo de las psicoterapias"

Los síntomas, por otro lado, se pueden interpretar como metáforas acerca de conflictos que sufrimos, formas en las que el cuerpo habla con un lenguaje propio como en los sueños. Por ejemplo, una adolescente de catorce años manifestó mareos y una parálisis ligera de sus piernas para evitar tener que enfrentarse a la etapa de separación individuación y al surgimiento de sus impulsos sexuales.

Las historias tienen poder para cambiar nuestras vidas, incluso para sanar nuestras enfermedades. Dos

ejemplos que da Burns (2001) nos ayudarán a darnos cuenta del poder de las historias.

- En el año 1794 cuando un pequeño niño se sometió a una intervención quirúrgica para que le extirparan un tumor, sin anestesia, pues todavía no se había inventado. Para distraerle del dolor se le contó un cuento tan fascinante que juró no haber sentido ningún tipo de molestia. Ese niño era Jacob Grimm, el autor de Blancanieves que junto con su hermano recopilaron y redactaron los más bellos cuentos que conocemos y contamos todavía hoy.
- En las islas Fidji hay un ritual que consiste en que los indígenas andan sobre brasas sin recibir ningún daño en su cuerpo. Intrigado por saber como lo conseguían, un psicólogo estuvo presente en la preparación de los participantes y descubrió que sólo les administraban un anestésico bebido y que les contaban una historia que fortalecía a los componentes de esta tribu para la realización de esta prueba.

Esto demuestra el poder terapéutico de las historias actuando sobre nuestra imaginación, nuestra mente y de esta en nuestro cuerpo.

## 2. ¿Cómo actúan psicológicamente las narraciones?

El mecanismo psicológico que ponemos en marcha al escuchar una narración es el de la identificación proyectiva, la cual desencadena dos acciones, uno el de identificarnos con, o rechazar a personajes de la narración, película, teatro, etc. esto es, nos gusta parecernos a algún personaje, generalmente un héroe y rechazamos al malvado. Y otro, simultáneo, el de transferir o proyectar nuestros sentimientos a personajes de la narración. Este fenómeno tiene que ver con un mecanismo universal que todos los seres humanos tenemos desarrollado, en mayor o menor medida, que es el de la empatía o capacidad de ponernos en lugar de otra persona, que ya muestran los bebés a las horas de nacer, un investigador se sintió muy sorprendido cuando al sacarle la lengua a un bebé de horas este le respondió sacándole a su vez la lengua. También la sonrisa social tiene que ver con este mecanismo universal de la empatía, y por supuesto, la imitación que empieza en la niñez y continúa a lo largo de la vida adulta, según el niño accede a los símbolos de su cul-

tura, al lenguaje y después a la lectura, es capaz de entender narraciones contadas y leídas.

En el fondo la identificación y la proyección que experimentamos cuando oímos o leemos una narración tienen que ver con nuestra capacidad innata de socialización, somos seres sociales que no podemos vivir sin relacionarnos entre nosotros, y dentro del contexto de la interrelación funciona lo que se ha denominado la teoría de otras mentes, es decir, la capacidad de imaginarnos los estados mentales de los demás y de prever sus reacciones en base a las nuestras. El fundamento neuropsicológico es el descubrimiento de las neuronas espejo, las que se activan cuando vemos hacer algo a los demás y queremos imitarle.

También las narraciones pueden ser útiles no sólo como identificación positiva sino como identificación negativa o rechazo.

En resumen, los lectores u oyentes ante los relatos se identifican con un personaje o situación y proyectan sus sentimientos, como en una pantalla. El relato, incluso nuestros propios relatos, también nos interpela y nos puede hacer cambiar de actitud o dirección en la vida.

### 3. Teología narrativa

Hemos mencionado previamente la importancia de las narraciones en general y cómo actúan en nosotros a nivel psicológico, pero hay unas narraciones especiales o espirituales, aunque en cierto sentido, todas las narraciones que transmiten mensajes positivos, son espirituales. Sin embargo, hay narraciones antiguas que han llegado a ser referentes de espiritualidad, y entre ellas se encuentran naturalmente las narraciones bíblicas.

Chesterton y C. S. Lewis entendieron estas narraciones como "exploraciones espirituales" porque "tocan la vida real", ya que revelan la vida humana, percibida y sentida profundamente (Bettelheim, 1976)

La Biblia contiene profundas apreciaciones acerca de la naturaleza humana, sus historias de amores, adulterios, alianzas y traiciones pueden proporcionar un amplio surtido de argumentos para cualquier narrador.

Las narraciones bíblicas además de todo lo anterior llevan el sello divino. Dios ha querido revelarse de forma narrativa, toda la Biblia es la Gran Historia de la Salvación del Mundo. Además, la narración, es un medio muy adecuado para la proclamación del Evangelio.

Al consistir el Evangelio en la proclamación de las acciones de Dios entre nosotros, la narración es el me-

dio más adecuado para hacernos partícipes de ese actuar divino.

Las narraciones contienen un mensaje que llega más directamente a los oyentes que por medio de argumentos abstractos, o formulaciones dogmáticas.

No obstante, la Biblia contiene también escritos apologéticos, discursivos o dogmáticos, por ejemplo, los escritos de Pablo.

Como Heisse (2005) señala: "La Biblia, con sus relatos de la presencia de Dios entre los seres humanos, ofrece alternativas allí donde se busca un cambio; son propuestas de revertir una situación sin salida. Las narraciones bíblicas se pueden entremezclar con los relatos de hombres y mujeres en busca de ayuda y orientación para su vida. Por medio de la narración se pueden mostrar actitudes posibles, se pueden probar decisiones, soñar con formas de vida distintas, y de esta manera encontrar el camino propio con Dios...."

"El aspecto pastoral de la teología narrativa incluye el relato personal del individuo. Al contar sus historias, hombres y mujeres son capaces, con o sin ayuda de un experto, de percibir las huellas de Dios en su vida. Experimentan la historia personal como parte de la historia divina, ya sea en forma de juicio o en forma de consuelo. Dios se hizo hombre. De este hecho, el de la encarnación resulta que hablar de Dios es hablar de Su presencia en la tierra, entre nosotros los seres humanos, e indudablemente la manera más auténtica de la biografía de un hombre es la narración, el relato de sus acciones, sus sentimientos, sus penas y alegrías y sus sufrimientos, etc."

Jesús no habló utilizando términos abstractos, usó parábolas, una forma eficaz de narraciones, para decirle a las personas quien era su Padre, un Dios bueno (Drewermann, 1996)

Según Drewermann "Para Jesús, toda la creación era una gigantesca parábola acerca del Padre Celestial, y el mundo no es sino una gran parábola. Lo visible es un puente hacia lo invisible, para el creyente todo le habla de una forma parabólica acerca de Dios. Cuando nos identificamos con una parábola, y todas las parábolas nos hablan de nuestros sentimientos, actitudes, comportamientos, deseos y pasiones comunes a todos nosotros, la parábola nos transporta a una dimensión existencial e infinita de la vida, y en ese momento, empezamos a entender lo que nos rodea de forma diferente"

El acto de narrar tiene un sentido teológico propio como parte indispensable de la proclamación del Evangelio. Pero además tiene un aspecto curativo, sanador.

Drewermann nos advierte que la parábolas, o la narraciones, en sí mismas no tienen propiedades salvíficas. La parábola no es una “pastilla” que se toma para vencer los miedos o las crisis; esto sería una concepción mágica de las narraciones, que de esa manera funcionarían “ex opere operato”, si no que es el encuentro y la relación con el Maestro, Jesús, lo que es eficaz y produce la salvación.

Las narraciones de Jesús nos aportan una imagen de uno que confía en su Padre celestial, lo que significa confiar en un Dios bueno, un Dios que siempre está a nuestro lado, por muy desesperadas que sean nuestras circunstancias, pues nada, ni siquiera la muerte, nos podrá separar de su amor (Rom 8,38-39). Esta confianza hunde sus raíces en el poder sanador y la fortaleza de las promesas de Jesús.

Como nos recuerda Heisse (2005)

“El evangelio de Jesús:

- Da ánimo a los que tienen miedo
- Imparte el poder de Dios a los que sienten impotencia
- A los que han perdido su identidad, el Evangelio da, sin condiciones, la aceptación por parte del Dios misericordioso
- A los que no ven sentido, el Evangelio les explica el plan del Reino de Dios”

#### 4. Narraciones sanas frente a narraciones patológicas

Sin embargo, no todas las narraciones son sanas para las personas, hay narraciones que estimulan al buen comportamiento y otras que manipulan, desaniman llevando al fatalismo, o bien deforman la realidad, haciendo ver enemigos donde no los hay (paranoidismo). Otras narraciones o discursos incitan a la violencia. H. Assman (2001) distingue entre los lenguajes saludables y los patógenos, lenguajes afirmativos y lenguajes negativos, lenguajes optimistas y pesimistas.

Hay que preferir las narraciones que enfaticen las emociones positivas sobre las negativas: el amor a lo que nos rodea, sean personas, animales, vegetales o cosas, la empatía, la compasión, el altruismo, el heroísmo, a las que ensalzan el egoísmo, la insolidaridad, la violencia, etc.

#### 5. Conclusiones

“Cuando se frustran algunas de nuestras necesidades fundamentales: físicas, de seguridad, de pertenencia, de valía, o de realización, experimentamos sufrimiento, y los sufrimientos son los que nos impulsan

a elaborar historias, y nos fuerzan a jugar con las situaciones para ver si podemos encontrar un final más feliz.” Berryman (2004). Pero también contamos historias cuando nos sentimos felices, o cuando queremos transmitir un legado simbólico a nuestros sucesores.

- Las narraciones, historias bíblicas y parábolas son la forma más natural de asimilar el mensaje de salvación de Dios manifestado a través de la Biblia, y de la vida, muerte y resurrección de Jesucristo.
- Las narraciones nos ayudan a conectar con la dimensión sagrada de la realidad
- Al identificarnos con cualquier personaje de las historias, elegimos o rechazamos los que más sentido nos transmitan según nuestras necesidades psicológicas actuales
- Las narraciones nos permiten expresar y actuar nuestra problemática
- Las narraciones nos dan la oportunidad para reinventarnos una historia alternativa sobre nosotros mismos y sobre lo que nos rodea.

#### BIBLIOGRAFÍA

- Assmann, H. (2001) *Por una teología humanamente saludable*, artículo en: *Panorama de la teología Latinoamericana*, Estella, Verbo Divino.
- Bettelheim, B. (1979) *Psicoanálisis de los cuentos de Hadas*, Barcelona, Editorial Crítica.
- Berryman, J. W. (2004), *Playful Orthodoxy: Reconnecting Religion and Creativity by Education*; Draft: December 12, 2004 ([www.godlyplay.org/uploads/pages/downloads/Playful\\_Orthodoxy.pdf](http://www.godlyplay.org/uploads/pages/downloads/Playful_Orthodoxy.pdf)).
- Burns, G. W. (2003), *El empleo de metáforas en psicoterapia, 101 Historias curativas*. Barcelona, Masson.
- Drewermann, E. (1996), “Glauben in Freiheit” vol 2. *Jesus von Nazareth: Befreiung zum Frieden*, Zürich/Düsseldorf: Walter-Verlag.
- Heisse, E. (2005), *Manual de Homilética Narrativa*, Barcelona: CLIE (Colección Seminario).