

Narrativa y Terapia Ocupacional: una perspectiva constructivista

Marzo 2011

El constructivismo es una posición epistemológica acerca de cómo los seres humanos conocemos y formamos nuestra experiencia. Sostiene que la realidad no se presenta directamente sino que hay que construirla, consecuente a esto, no tenemos acceso a la realidad con independencia de nuestras construcciones o esquemas culturales, sociales o de género.

“Consideramos imposible entender ningún proceso psicológico humano al margen del significado que se le atribuya, consideramos epistemológicamente indefendible la idea de que se pueda acceder a la realidad al margen de su significado” (Botella-Pacheco,1999)

El constructivismo, al ser una posición epistemológica se sitúa en un nivel superior al de una escuela o un modelo de psicoterapia. Sin embargo, cabe anotar que esta posición epistemológica ha influido fuertemente en modelos de psicoterapia actuales, dándoles sustento e imprimiendo su desarrollo.

Lo central de estas orientaciones es la importancia que atribuyen a la construcción de significados.

“Construir significados a partir de los acontecimientos, es la actividad básica de todo ser humano. Y todas las demás actividades vitales como pensar, sentir, hacer, etc., ocurren con respecto al significado que la persona le otorga a la situación y a sí misma en el contexto en el que se da” (Kelly, 2001).

La construcción del significado de la experiencia es “un proceso complejo, continuo, circular y recurrente que constituye en sí mismo el flujo de la vida” (Linares, 1996). Implica todas las funciones humanas (cognitivas, afectivas, sociales) para organizar las experiencias en una estructura personal que expresa una distintiva representación del mundo y de sí mismo, asegurando coherencia e integridad internas, apuntalando el sentimiento de identidad personal.

Narrativa y Terapia Ocupacional: una perspectiva constructivista

María Celeste Rondina

Esta construcción de la realidad es permanente, y adquiere las características de una trama narrativa única e irrepetible en cada caso.

El constructivismo no postula que haya construcciones más verdaderas o reales que otras ya que las mismas están sujetas a la contingencia humana.

“Los humanos nos limitamos a contar historias y relatos sobre nuestro conocimiento, a través de nuestra capacidad lingüística. Estas historias pueden ser más o menos atractivas, funcionales o útiles” (Ruiz, 2002).

El sufrimiento humano deviene cuando esta historia o construcción deja de ser funcional para la persona. La representación de si mismo y del mundo se vuelve impredecible, no logran significarse las experiencias de vida desde una trama, se sufre y no se encuentra el sentido.

“Los problemas son perturbaciones en la continuidad de la trama narrativa (...) producto de la falta de integración de ciertos eventos o experiencias en la historia de vida del sujeto no representan suficientemente su experiencia vivida” (Ruiz, 2007)

Es aquí cuando la co- construcción que la terapia ofrece se vuelve una importante opción. Las psicoterapias constructivistas se definen en general como un proceso conversacional o discursivo, como un encuentro entre dos constructores (cliente y terapeuta) que tienen como finalidad la revisión y confrontación de las construcciones del cliente (considerado el “experto”) sobre su experiencia a fin de armar otras más útiles o viables.

Terapia Narrativa

Dentro de las alternativas terapéuticas constructivistas la Terapia Narrativa¹ ofrece la posibilidad de la reconstrucción sucesiva a través de una actividad constante y fundamental en nuestra vida (y en el pasado de nuestra especie): la narración.

¹ La Terapia Narrativa fue creada por Michael White, trabajador social australiano, y David Epston, antropólogo de origen canadiense residente en Nueva Zelanda. Empezaron a trabajar juntos a principios de los años 80's y a partir de entonces han desarrollado un modelo terapéutico que ha ganado adeptos en el mundo entero.

Narrativa y Terapia Ocupacional: una perspectiva constructivista

María Celeste Rondina

Entendemos por narración “las secuencias escogidas de vida que cobran existencia como entidad mediante el acto de relatarlas” (Payne, 2002) a nosotros mismos y a los demás y que por medio de estos se forma nuestro sentido de la identidad. O también “esquema a través del cual los seres humanos brindan sentido a su experiencia de temporalidad y a su actividad personal. El significado narrativo añade a la vida una noción de finalidad (...) es el marco sobre el que se comprenden los eventos pasados y se proyectan los futuros” (Payne, 2002).

La capacidad de narrar es una variable de la capacidad humana de transformación, así que toda transformación pasa por la narración y, por tanto, toda aquella intervención que sea capaz de perturbar a una persona cambia la narración que realiza de sí misma.

La Terapia Narrativa se basa en la idea, anteriormente descrita, de que le damos sentido a nuestras experiencias organizándolas como historias o narraciones. Hay ciertas historias que se vuelven dominantes en nuestras vidas y si son muy restrictivas, pueden excluir aspectos importantes de la experiencia y/o llevarnos a conclusiones negativas sobre nuestra identidad.

La terapia narrativa es descrita como un proceso de re-escribir las historias que constituyen nuestra identidad. Con la colaboración del terapeuta, la persona sufriente irá volviendo a contar y a contarse historias, irá armando y rearmando la trama que lo constituye y le da continuidad a su ser, irá construyendo un nuevo significado para que sus experiencias adquieran sentido.

Narrativa y Terapia Ocupacional

Desde Terapia Ocupacional se considera que Ocupación es el “quehacer a través del cual el ser humano se distingue y expresa” (Moruno Miralles 2006) en su incesante búsqueda de otorgar propósito y significado a la experiencia cotidiana.

Narrativa y Terapia Ocupacional: una perspectiva constructivista

María Celeste Rondina

Es en, y a través de la Ocupación que el hombre sale al encuentro de los otros, bosqueja aspectos de su identidad, organiza el tiempo y el espacio, se incorpora, en definitiva, a la trama narrativa que lo constituye.

La ocupación humana, su propósito y significado, es un fenómeno construido social, cultural y personalmente. En torno a nuestra identidad ocupacional escribimos (subjéctiva e intersubjéctivamente) una importante parte de nuestra historia, una narrativa ocupacional.

Las narrativas ocupacionales son “las historias (tanto contadas como representadas) que integran a través del tiempo nuestra volición, habituación, capacidad de desempeño desplegados y los medios ambientes a través de gráficos y metáforas que se suman, asignan significado a estos elementos” (Kielhofner, 2004).

La propuesta de la Terapia Narrativa de re- escribir las historias que conforman la identidad, en este caso ocupacional, puede tener gran relevancia en el ámbito de la Terapia Ocupacional.

“Cuando las personas se sienten capaces y eficaces buscan oportunidades, utilizan la retroalimentación para corregir el desempeño y perseveran para lograr los objetivos. Por el contrario, los individuos que se sienten incapaces y carecen de sentido de eficacia se alejan de las oportunidades, evitan las opiniones y tienen problemas para ser persistentes.” (Kielhofner, 2004).

La mayoría de las personas con las que esta disciplina (TO) trabaja parten de historias dominantes que restringen y estereotipan marcando el déficit o la dificultad, arrastran construcciones de significado disfuncionales que generan malestar, entorpecen la interpretación de las experiencias y dificultan el proyecto de vida.

Al utilizar la ocupación con propósitos terapéuticos, para proveer a las personas de oportunidades para el desarrollo, mantenimiento y/o recuperación de sus habilidades funcionales, intereses y recursos, la Terapia Ocupacional promueve que se vayan elaborando nuevas historias, que se abran caminos alternativos para construir significados de vida, más cercanos a la integralidad

Narrativa y Terapia Ocupacional: una perspectiva constructivista

María Celeste Rondina

de su experiencia (y no sólo a una parte de ella) que se apunte y revise la misma identidad.

Podemos pensar, para concluir, que la narración y la ocupación mantienen interesantes vinculaciones significantes:

Por un lado la ocupación como recurso aporta a la posibilidad de narrar y re- narrarse tanto en el proceso terapéutico como en el de construcción personal y social de la identidad.

Pero también, la narración y la ocupación pueden ser pensadas como actividades con propósitos y devenires similares: en ellas y desde ellas, el ser humano se reencuentra con actividades humanas cruciales y primigenias que le permiten armar una trama de significados para organizar y validar las experiencias, para figurarse al mundo, a uno mismo y a los otros, para transformar y transformarse sin perder la mismidad, y en definitiva... para sentir que la historia que protagonizamos nos representa y nos pertenece.

María Celeste Rondina

Licenciada en Psicología

Especialista en Docencia Universitaria

DOCENTE DE LA CARRERA LICENCIATURA EN TERAPIA

OCUPACIONAL- UNL- Santa Fe, Argentina.

BIBLIOGRAFÍA

BOTELLA, L., FEIXAS, G. 1998. Teoría de los constructos personales: Aplicaciones a la práctica psicológica. Barcelona: Laertes.

BOTELLA, L., PACHECO, M. 1999 .Pensamiento Posmoderno Constructivo y Psicoterapia <http://recerca.blanquerna.url.edu/constructivisme>

Narrativa y Terapia Ocupacional: una perspectiva constructivista

María Celeste Rondina

- BRUNER, J. 1994. Actos de significado. Buenos Aires. Alianza Editorial.
- GONCALVEZ, O. 2002. Psicoterapia cognitiva narrativa: manual de terapia breve. Ed. Desclée de Brouwer.
- KELLY, G. 2001. Psicología de los constructos personales. Buenos Aires, Paidós.
- KIELHOFNER, G. 2004: "Modelo de la Ocupación Humana, teoría y aplicación", Buenos Aires, Panamericana.
- LINARES, J. 1996. Identidad y narrativa: La terapia familiar en la práctica clínica, Barcelona, Paidós Ibérica.
- MORUNO MIRALLES, P. 2006. La ocupación como método de tratamiento en Salud Mental, en Terapia Ocupacional.Com (Internet), http://www.terapia-ocupacional.com/articulos/Ocupacion_metodo_tto_salud_mental.shtml
- PAYNE, M. 2002. Terapia narrativa: Una introducción para profesionales. Buenos Aires . Paidós.
- RUIZ, A. 2007. La narrativa en la Terapia Cognitiva Post-Racionalista. www.inteco.cl