

<p>Revista electrónica de Psicología Iztacala</p> 	<p>Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala</p> <p>Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 9 No. 3 diciembre de 2006</p>
---	---

ANTIDOTO CONTRA MONSTRUOS EL USO DE HISTORIAS TERAPEUTICAS CON NIÑOS

Ricardo Rivas Bárcena¹ C. Susana González Montoya² Verónica Arredondo Leal³
FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

RESUMEN

El uso de historias en la terapia con niños es trascendental, ya que les proporcionan un contexto de significado para trabajar un problema específico; donde la fantasía, magia y rituales, conforman un poderoso medio para dar soluciones. El trabajo realizado en el siguiente caso, ejemplifica lo anterior, donde se atendió a una niña de 10 años por un problema de conductas obsesivas donde se lavaba las manos continuamente, se sentía gorda y no comía, lo que deterioraba su salud física y emocional. La combinación del trabajo individual y con su familia, fueron los mecanismos para ayudarla a superar dicha condición.

ABSTRACT

The use of histories in children's therapy is transcendental, because gives them an environment to work on a certain problem; where fantasy, magic and rituals agree in a powerful way to bring answers. As an example of the work done, there is a case of a ten years old treated for a problem of obsessive behavior, like constantly washing her hands, didn't eat because she felt fat and as a result put in danger her mental and emotional health. The individual and family Therapy combination helped her to overcome the situation.

¹ Lic. en Psicología FES IZTACALA, Diplomados en Terapias Sistémicas y Familias, y Psicoterapia en Adicciones. Dirección Electrónica: ricardorivasb@prodigy.net.mx

² Mtra. en Psicología FES IZTACALA, Profesora del Área de Psicología Aplicada Laboratorio y Metodología de la Investigación y de la Maestría de Psicología con Residencia en Terapia Familiar Sistémica de la UNAM. Dirección Electrónica: psic2@hotmail.com

³ Mtra. en Ciencias de la Comunicación. Profesora de la Carrera de Comunicación FES Acatlán, Diplomados en Terapias Sistémicas y Familias, Psicoterapia de Parejas y en Psicoterapia en Adicciones. Dirección Electrónica: v_arredondoleal@yahoo.com.mx

El concepto de narrativa aplicado a la psicoterapia se ha difundido rápidamente en los últimos años, gracias principalmente a autores como Michael White y David Epston . El “paradigma narrativo” que estos autores proponen se apoya en las ideas de Foucault (1966), sobre las relaciones entre el relato y el poder, y en las de Derrida (1987) a propósito de los mecanismos de deconstrucción y constituye un importante desarrollo de la corriente socio-constructivista.

Se trata de una teoría imaginativa, optimista y con énfasis en lo cognitivo, donde la deconstrucción de las prácticas del poder y de las del saber de los expertos, se realizarían mediante la diferenciación de constructos “problemas” como ajenos al sujeto, sustituyéndolos por otros constructos “inocuos”. (Linares, 1996).

Siguiendo a Maturana podemos señalar que existen cuatro operaciones en este proceso de construcción de la realidad: distinción, descripción, explicación y narración.

- La distinción, es el acto de señalar cualquier objeto como distinto de un fondo, para lo cual empleamos, consciente o inconscientemente un criterio de selección.

- La descripción que hacen las partes del problema es siempre posterior al acto de demarcación o distinción. Primero se distingue y luego se describe.

- La explicación reformula o recrea las observaciones de un fenómeno, en concordancia con conceptos y esquemas aceptables para el sujeto.

- La narrativa es la manera en que el sujeto, sobre la base de los puntos anteriores, cuenta la realidad.

Las técnicas narrativas serían aquellas intervenciones terapéuticas que, de una forma estructurada, cuentan historias o proponen elementos adecuados para la construcción de nuevas narraciones. Son intervenciones básicamente cognitivas, aunque por su complejidad, también alcanzan los espacios emocional y pragmático (Linares, 1996).

El uso de historias, cuentos o narraciones en terapia familiar tiene gran tradición; se puede remontar a las imaginativas intervenciones de Milton Erickson, por ejemplo (Rosen, 1982).

Un recurso muy sencillo es contar a la familia historias “inspiradas en la vida real”, es decir, cosas similares ocurridas en otros casos con problemáticas parecidas a las de ellos, o soluciones que otras familias han creado para ciertas circunstancias y que han dado, o no, resultado, etcétera.

La técnica de "narración de cuentos" cumple una doble función, tanto si el cuento es narrado entre todos los miembros de la familia, como si es el terapeuta quien lo cuenta a la familia. En el primer caso, su función será más diagnóstica que terapéutica, y en el segundo caso, a la inversa.

CASO CLINICO

Enseguida analizaremos el empleo de un cuento terapéutico, creado expresamente para su utilización en el caso de la Familia Pérez, quien acudió a terapia preocupados por la conducta de Mónica, una niña de 10 años, que se comportaba, según su madre y su abuela, de manera “anormal”. Todos los nombres y edades de los miembros de la familia se han modificado por cuestiones de confidencialidad.

La familia está integrada por 5 personas: el padre de nombre Antonio de 37 años y encargado de una refaccionaria; la madre Rocío de 31 años, secretaria ejecutiva bilingüe; una niña de 10, Mónica, que estudia 3° de primaria, su hermano menor Raúl de 4 años que cursa el primer grado de preescolar, y la

abuela materna de los niños, Elena de 56 años, recién jubilada quien convive cercanamente con todos.

La familia fue canalizada por la psicóloga de la Clínica de Medicina Familiar ISSSTE Tlalnepantla, al servicio de Terapia Familiar Sistémica que se ofrece como parte de la formación de los alumnos del Diplomado de Psicoterapia Sistémicas y Familias, perteneciente a la FES Iztacala / UNAM, con el diagnóstico de anorexia y un trastorno de personalidad en Mónica.

Se estableció con la familia un contrato terapéutico por 10 sesiones y se explicó el encuadre del trabajo terapéutico que se realiza desde la perspectiva sistémica,

La madre comenta que desde hace un año, su hija Mónica exagera en los cuidados de la limpieza personal y a no comer ningún tipo de alimento sin antes lavarlos y desinfectarlos 4 o 5 veces, lo cual ha hecho que su alimentación sea muy restringida y no muy nutritiva, generando una disminución de su peso ya preocupante; Mónica evitar comer azúcar y otros alimentos para no engordar y “reventar”, tiende a mirarse constantemente el vientre para corroborar que no ha subido de peso y a comentar un gran miedo a ser obesa, ya que podría morir por eso. También informa que la niña se preocupa demasiado por las bacterias y los gérmenes que existen en el aire y en las cosas, lo que hace que no toque a las personas o los objetos sin después lavarse continuamente las manos, llegando, inclusive a lastimarse la piel por esta limpieza.

La madre y la abuela se muestran muy preocupadas por la conducta de la niña y comentan que ya han hecho de todo y nada parece dar resultado y que esto ya esta trayendo consecuencias tanto físicas como escolares en Mónica.

La niña también comenta su preocupación por lo que le sucede, ya que no puede jugar como antes con su hermano y sus compañeras de escuela, por este temor a “contaminarse con gérmenes y bacterias” y entonces enfermarse y morir.

El objetivo terapéutico que se planteó fue doble: por un lado, reestructurar la visión que la familia tenía acerca del problema, y por otro proporcionar a la madre, a la abuela y a Mónica estrategias de afrontamiento diferentes y centradas en las soluciones, para manejar la conducta exhibida por la niña.

Para el trabajo del primer objetivo planteado, se realizaron diferentes redefiniciones sobre la conducta de la niña; por ejemplo, se paso de la idea de una niña *“anormal y loca”*, con graves problemas de *“anorexia y trastornos obsesivo – compulsivos”*, a hablar de Mónica como una niña algo celosa de la atención que se le tiene al hermano menor; que posee un carácter fuerte, decidido y se muestra algo *“terca”* o renuente a oír cosas que no desea hacer (como lo que le pueden pedir su madre o su abuela); inteligente y preocupada por su salud, pero *“chocosa y melindrosa”* en lo que se refiere a su alimentación (lo cual su madre también había sido a su edad, según lo recordaba la abuela), lo cual podría tomarse como una característica propia de los pre-adolescentes como Mónica, que también tienden a ser *“algo vanidosos y presuntuosos; rebeldes con las figuras de autoridad, y necesitados de la aceptación constante de sus pares”*.

Todas estas redefiniciones permiten que se visualice la conducta de Mónica de una manera mas sana, como algo común en otros pre – adolescentes de su edad, lo que genera un cambio en la percepción y el manejo en los adultos que rodean a la niña.

Por otra parte, al preguntarle a la niña si existía algo que le preocupara y deseara manejar en terapia, Mónica comento que quería que se desapareciera su *“miedo a contaminarse con bacterias y gérmenes, para no tener que lavarse tanto las manos y poder hacer muchas cosas que ahora ya no podía por este temor, como jugar mas con Raúl su hermanito”*. Se decidió trabajar usando la externalización del problema. Esta técnica narrativa permite a las personas separarse de los relatos dominantes que han estado dando forma a sus vidas y sus relaciones. Al hacerlo recuperan la capacidad de identificar aspectos previamente ignorados, pero cruciales (*“acontecimientos extraordinarios”*). Cuando se identifican acontecimientos extraordinarios, puede estimularse a las personas para que desarrollen nuevos significados en relación con ellos. Esto requiere que los acontecimientos extraordinarios pasen a formar parte de una historia alternativa de la vida de la persona. Se ha denominado *“relato extraordinario”* a esta historia alternativa.

En niños, el uso de dibujos e historias como un excelente medio para externalizar problemas. Se le pidió a Mónica que dibujara como se imaginaba a esos seres invisibles que no la dejaban vivir en paz y ella dibujo a dos bacterias como monstruos. Como tarea para la siguiente sesión se le dejó que pensara como podía vencer a esos monstruos utilizando la gran inteligencia y valor que posee, y como el terapeuta podía ayudarle a derrotarlos.

En la segunda sesión, tanto la abuela como la madre comentaron que habían observado cosas diferentes en la manera de actuar de la niña. Ya no parecía tan enojada como antes, comía un poco más; se acercaba más a jugar con su hermano. También expresan que Mónica sintió que se interesaron más en ella y que le prestaron más atención a las conductas que les gustaban de la niña y no a las conductas que no les agradaban de ella. Se muestran complacidas con los cambios detectados y se comprometen a seguir realizando lo que les está dando resultado.

En la segunda parte de la sesión se trabajó con Mónica, contándole una historia realizada ex – profeso para ella, resaltando la necesidad de luchar contra los monstruos que nos hacen realizar cosas que no nos gustan. El terapeuta responsable le dijo: “Te voy a contar la historia de una niña a la que le pasó algo parecido a lo que te pasa a ti, y que venció a sus propios monstruos”, y procedió a contarle el cuento llamado *“Un Antídoto contra los monstruos”*, el cual tiene como objetivo general la normalización de la experiencia de tener miedo en los niños y el uso de las propias habilidades y recursos para dominarlos. Los personajes del cuento, aunque experimentan esta emoción, también demuestran que es posible superarla. Por otro lado, el cuento ayuda a la externalización o cosificación del “miedo a las bacterias y gérmenes” mencionándolo como “algo” desconocido y se ofrece una forma de luchar contra “eso”, mediante un ritual, que efectivamente debe realizar el o la niña en cuestión para sentirse protegida, como es el uso del color en una pulsera o cualquier otra cosa elegida.

Por último, se brinda una redefinición, ya que se connota como valiente a la niña del cuento que no sabía, al principio de la historia, luchar contra los

monstruos que le hacían lavarse las manos repetidamente, connotando positivamente que ella misma encontrara la solución y el valor para enfrentarlos.

Un final feliz cierra el círculo y es una propuesta integral para ser tomada como una forma de vida más relajada y divertida.

Después de contarle el cuento se le hicieron preguntas tales como: ¿Que fue lo que le ayudó a la niña del cuento?, ¿Tu que harías diferente para salirte de la burbuja y luchar contra los monstruos?, ¿Qué de lo que hizo la niña del cuento te podría servir a ti en tu propia batalla?

Al terminar esta parte se realizó un pequeño ritual, donde a una pulsera que se regaló a Mónica, se le “cargo de energía y fuerza positiva” que la apoyaría en su lucha contra sus monstruos si ella acudía a ese poder, cuando las bacterias, gérmenes, y demás cosas, quisieran ganarle.

En la tercera sesión tanto la madre como la abuela se mostraron muy impresionadas y sorprendidas de los cambios en la conducta de Mónica. La niña ya comía todo lo que se le daba; disminuyo casi en su totalidad el lavado de las manos; estaba de mejor ánimo y convivía con la familia mas cercanamente, jugaba y se peleaba con su hermano “como cualquier niña normal”. Inclusive señalaron que el padre de Mónica la felicitó por todos sus cambios y esto fue muy gratificante para ella.

La madre comentó que era “un verdadero milagro” lo que sucedía con su hija y que estaba muy complacida por ya tener a la hija “normal y feliz” que siempre había querido tener.

Al hablar con Mónica sobre como iba su batalla, respondió que muy bien, que la pulsera había funcionado y se sentía con menos necesidad de lavarse las manos pues estaba protegida por el poder de la pulsera. A esto se le respondió que la pulsera era el medio para afrontar a los monstruos pero que la seguridad, el valor y la inteligencia eran parte de ella.

Se le preguntó si todavía le daban miedo los monstruos, ella respondió que ya no, porque ya sabia como luchar contra ellos y ganarles; por lo que se le dijo que ahora ya podría decidir que hacer con el dibujo realizado la primera sesión, y ella decidió romper y tirar el dibujo a la basura, pues había derrotado a los

monstruos. Se le dijo finalmente que esos monstruos a veces quieren regresar, pero que solo si ella lo permitía volviendo a oírlos. También que ella sabría el mejor momento para ya no necesitar la pulsera. Se le pidió a la familia que pasara a cerrar la sesión, se les preguntó si creían necesario venir otra sesión a terapia, a lo que la madre contesto que no lo consideraba necesario ya que ahora si sabían como afrontar el problema de los hijos cuando crecen; la abuela estuvo de acuerdo y Mónica comento que ya era lo suficientemente fuerte para luchar y vencer a sus monstruos y no la volverían a sorprender.

CONSIDERACIONES FINALES

Los cuentos, metáforas o historias breves son un complemento eficaz de la terapia breve para trabajar específicamente con niños, quienes ponen su imaginación al servicio de su propia forma para salir de la situación problemática. El significado de los cuentos se encuentra siempre oculto. Se trata de símbolos muy profundos adornados bajo una apariencia superficial simple. Una metáfora o historia no se pueden explicar, puesto que al hacerlo pierden su valor simbólico y por ende, su eficacia como herramienta para tocar el inconsciente de los oyentes, es por eso que los niños las reciben de muy buen grado y cada uno de ellos recibe y toma lo que realmente necesita para su específica y personal forma de solucionar su problemática.

Como final, solo agregamos que en el libro ***Un Seminario Didáctico con Milton Erickson*** (Zeigh, 1990), el autor enumera algunos de los valores que tiene el empleo de cuentos y anécdotas en la terapia:

- No implican una amenaza
- Captan el interés del oyente
- Fomentan la independencia del individuo, quien al tener que conferir sentido al mensaje, extrae sus propias conclusiones o emprende acciones por propia iniciativa
- Ofrecen un modelo de flexibilidad

- Pueden ser utilizados para eludir la natural resistencia al cambio
- Imprimen su “huella” en la memoria, haciendo que la idea expuesta sea mas recordable

Antídoto contra monstruos

Por Verónica Arredondo Leal.

Este cuento es sobre una niña muy alegre. A Gaby le gustaba tener amigos y jugar con sus mascotas. Tenía un perrito muy juguetón que se llamaba Astro, todos los días lo sacaba a pasear. También adoptó a Misha, una gatita, porque le gustaba oírla ronronear por las noches.

Pero un día, Gaby empezó a darse cuenta que “algo” desconocido hacía que ella ya no se sintiera feliz con sus mascotas o de jugar con sus compañeros del colegio....porque ese

“ algo” hacía que ella tuviera la necesidad de lavarse las manos una y otra vez, y también empezó a preocuparse mucho por la limpieza de los alimentos, y de esta manera, se sentía obligada a supervisar que todo fuera preparado de manera muy higiénica. Llegó al extremo de sentir que debía protegerse en una burbuja de plástico contra gérmenes y bacterias, de esta manera CASI se sentía segura. Al principio era bastante divertido, porque dentro de la burbuja de plástico podía rodar, brincar y quedarse dormida plácidamente, pero en pocos días se dio cuenta de que estaba muy sola, no podía jugar con sus mascotas ni amigas del colegio, ni siquiera su mamá o su abuelita la podían tocar o besar. Gaby seguía preocupada por ese “algo” que hacía que ella tuviera miedo a las bacterias y gérmenes. Un día se puso muy triste dentro de su burbuja de plástico, y se preguntó qué sería ese “algo” misterioso que tenía tanto poder sobre ella, y descubrió que pensaba en “eso” como si fueran monstruos pequeñísimos, con patitas y varios ojos, pero eran demasiado pequeños para poder luchar contra ellos.

www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin _____

Un buen día, Pedro, vecino de Gaby, fue a pedir la pelota que se había volado la barda entre las dos casas. Pasó al jardín y se sorprendió mucho de ver ahí encerrada a Gaby en su burbuja de plástico.

Oye, le dijo, ¿que haces ahí??

A lo que Gaby respondió, tengo miedo de que algunas bacterias me hagan daño .

Jajaja rió con gusto Pedro, sin entender mucho acerca de ese miedo. Sin embargo, le dijo a Gaby, ¿quieres que te cuente un secreto? Yo en un tiempo también tuve un miedo que me hacía hacer cosas que yo no quería, como por ejemplo ir todas las noches a la cama de mis padres, porque le tenía miedo a la oscuridad. Pero un buen día me cansé de eso y decidí que tenía que buscar una solución.

-De esta manera, siguió contándole, salí al bosque con la ilusión de encontrar ahí mismo la respuesta, y ...¿adivina?...del hueco de un árbol salió un pequeño duendecillo, ya sabes, todo vestido de verde y con zapatos puntiagudos. Me dijo: ¿qué te trae por aquí, amigo? Y entonces yo le conté acerca de mi miedo a la oscuridad, y de lo que “ eso” me hacía hacer sin querer.

¡Ah! - dijo el duende- yo te puedo ayudar; se quedó muy pensativo y de repente exclamó: A ver -le dijo a Pedro- ¿ cuál crees tú que sea el antídoto contra la oscuridad?

Y Pedro, después de pensar un rato, le dijo: ¡pues la Luz!

-Exacto -dijo el duende, pero como no podemos atrapar la luz en general, ¿qué se te ocurre que podría ser una fórmula mágica para luchar contra “eso”?

Entonces Pedro le dijo, con cierto temor de que su respuesta estuviera equivocada: ¿Podría atrapar unos rayos de sol?

Sí, pero ¿cómo? - le dijo el duende. Y entonces Pedro pensó que los rayos de sol se quedaban atrapados en las flores amarillas... ¡o en todo lo amarillo! – pensó-, así que la fórmula mágica para contrarrestar su miedo era usar una cómoda pijama de ese color, y a partir de entonces , Pedro no volvió a tener miedo a la oscuridad.

Entonces, este amigo le dijo a Gaby...¿Cuál crees tú que sea el color que puede ser el antídoto para vencer a los monstruos que te hacen tenerles miedo a las bacterias?

Y Gaby pensó y pensó y por fin, exclamó:

-A mi me parece que el rosa puede ser el antídoto, dijo entusiasmada, así que decidió salir de su burbuja de plástico y correr hacia un rosal cercano con enormes flores rosas, y al momento de tocar sus pétalos suaves, se le apareció una hadita diminuta, que le dijo:

- Supiste encontrar el valor en ti misma para buscar una manera de enfrentar a los monstruos. Te regalaré esta pulsera mágica que está hecha de ese valor y de pétalos rosas. Sólo debes ponerla en un vaso de agua y dejarla durante toda una noche a la luz de la luna, y ya con eso esta pulsera te protegerá y te sentirás capaz de luchar contra esos monstruos y de vencerlos.

Gaby se sintió muy sorprendida, rápidamente se puso la pulsera y entonces, se sintió muy contenta porque ya no tendría que obedecer a esos monstruos patones y feos que la hacían lavarse y lavarse las manos. Así que desde ese día dejó de preocuparse por las bacterias y los gérmenes y dejó en manos de su mamá y de su abuelita, la limpieza de los alimentos que preparaban, y empezó a comer con mucho gusto y a saborear todo lo que probaba. Incluso invitó un día a comer a Pedro a su casa y disfrutaron de unas ricas jícamas con chile y limón en el jardín.

REFERENCIAS

Linares, J. L ., (1990), ***Identidad y Narrativa. La Terapia Familiar en la práctica Clínica***, Barcelona: Paidos.

Rosen, S. (1982). ***Mi Voz irá Contigo. Los Cuentos Didácticos de Milton H. Erickson***, Barcelona: Paidos

White, M. y Epston, D. (1990) ***Medios Narrativos con Fines Terapéuticos***, Barcelona: Paidos.

Zeig, J. (1990), ***Un Seminario Didáctico con Milton Ericsson***. Argentina: Amorrourtu.