

# El poder de los cuentos para promover la resiliencia y la recuperación de las desilusiones y tragedias de la vida<sup>1</sup>

Jeffrey Kottler

**El autor describe como el relato de historias puede ayudar a encontrar significación al sufrimiento, miseria, y experiencias traumáticas y promover la auto-curación y la resiliencia.**

¿Cuál es la historia que cambió tu vida? Piensa en una historia fundamental que hayas escuchado o mirado, que haya tenido un impacto tan grande en tu vida que los efectos todavía resuenan dentro de ti hoy. Piensa en un personaje de una historia que habita tu vida tan íntimamente que a él, o ella, lo sientes tan reales que como a cualquiera que conozcas realmente. Considera una historia que cuentes sobre ti mismo que contiene una cualidad sagrada y preciosa que tú valoras

mucho. Y lo más importante, recuerda una instancia en la cual tú enfrentaste un desafío difícil, desilusión, o crisis y te las ingeniaste para recuperarte y ponerte fuerte como resultado de ello: ¿Qué historia te contaste a ti mismo (y a otros) sobre esta experiencia que te muestra en un papel heroico más que en el de víctima?

Aprendemos a dar sentido al mundo al igual que al prepararnos para los desafíos de la vida, a través de escuchar y relatar historias. Desde tan temprano como los 18 meses de edad los niños comienzan a describir sus experiencias a través de la práctica y los gestos no verbales. Los padres y los maestros les leen historias a los niños que contienen las lecciones culturales y morales que

son consideradas más significativas.

De hecho, la mayoría de las conversaciones entre los niños y sus padres (al igual que con otros adultos) tienen que ver con compartir una historia.

Una vez que crecemos dos tercios de nuestras conversaciones implican compartir historias sobre otros o sobre nosotros mismos.

A pesar de que las habladurías han ganado mala reputación, se han desarrollado realmente como un medio para compartir información sobre aquellos entre nosotros que no son confiables, que se involucran en conductas extrañas o inapropiadas, o que no se hacen cargo de la parte que les corresponde (Beersma & Van Kleef, 2012). El relato de cuentos es entonces el primer medio por el cual nos comunicamos con los otros, damos sentido a nuestras experiencias, guardamos nuestros recuerdos más significativos (Bucay, 2013; Gottschall, 2012; Kottler, 2015).

Se descubrió que las historias son significativamente más memorables que el dar hechos aislados; si el objetivo es influenciar y convencer a otros, lo logramos más efectivamente no tanto por argumentos o incluso por una lógica racional, sino más bien a través de ejemplos narrativos. El cerebro convierte automáticamente casi todas las experiencias en una historia, ya sean fantasías, sueños, o experiencias de vida fundamentales.

A través de neuronas espejo del cereb-



Storytelling Club Taiwan © IZJ/Prix Jeunesse

III. 1: Aprendemos a darle sentido al mundo a través de escuchar y contar historias, acá en el Storytelling Club de Taiwan



Storytelling Club Beirut © IZI/Prix Jeunesse

Ill. 2: El relato de historias en un contexto terapéutico presenta grandes oportunidades para la curación

ro podemos incluso tener experiencias vicarias que representan aventuras, peligro, amenazas, o desastres (Hess, 2012; Rifkin, 2009).

Podemos viajar a lugares lejanos, enfrentar miedos, disfrutar la alegría, y emociones fuertes, todo sin levantarnos de la silla. A través de la televisión, los films, las obras de teatro, las novelas, las letras de canciones, los cuentos de hadas, de videojuegos, al igual que de conversaciones, podemos sentir como si estas aventuras fueran realmente nuestras – mientras nuestro cerebro esté conectado ellas son tan reales y auténticas como cualquier otra cosa que hayamos vivido. Esa es una razón por la que podemos sentir conexiones emocionales tan intensas con los personajes de ficción, celebridades, o deportistas- ellos se sienten como amigos íntimos con los cuales estamos conectados estrechamente porque nuestros cerebros no distinguen entre ellos y nuestra verdadera familia y amigos.

### LOS CUENTOS COMO MEDIO PARA CREAR SIGNIFICADO

Es a través de volver a contar hechos inquietantes que comprendemos primero lo que nos ha sucedido y luego comprendemos el significado de lo sucedido. Las historias solas no

son suficientes, no importa cómo se las reestructura a menos que se las combine con habilidades adecuadas y una perspectiva más optimista. Consideren la diferencia, por ejemplo, entre alguien que insiste en que él/ ella es víctima de las circunstancias más allá de su control (destino, suerte, malos genes, economía pobre, naturaleza, la conducta de los otros) versus alguien que genuinamente cree que él /ella es un sobreviviente resiliente de desafíos difíciles y que tiene confianza en su habilidad para tratar con cosas y esperanza para el futuro.

Mientras que una actitud pesimista puede prevenir la desilusión, también sabotea la habilidad para construir historias más resilientes que presenten coraje y recuperación de las dificultades (Calhoun & Tedeschi, 2014), Gran parte de la investigación sobre el trauma apoya la idea de que el estrés y los síntomas negativos pueden coexistir con el crecimiento potencial que puede acompañarlos haciendo que el objetivo no sea tanto de proveer una “cura” como forma de tratar los importantes temas que surjan.

Queda claro que luego de hechos traumáticos la gente reacciona de tres maneras primarias (Joseph, 2011) Puede muy bien sentirse debilitada y traumatizada, incluso dañada permanentemente como resultado de la experiencia. Alrededor de un tercio de

los sobrevivientes continúan con sus vidas con síntomas persistentes mínimos. Lo que ha sido más sorprendente, sin embargo, es saber que otro tercio informa sobre un increíble crecimiento como resultado de lo que sufrió.

¿Qué distingue a los que tuvieron problemas persistentes de los que pueden aprender y crecer de la experiencia? Las historias que se cuentan entre ellos sobre lo que sucedió. También ayuda que tienen la oportunidad de compartir sus historias con otros, especialmente con escuchas que los ayudan a honrar su sufrimiento y encontrar el significado de la experiencia.

Sabemos que un número significativo de personas que busca ayuda está sufriendo de efectos persistentes del trauma ya sea como resultado de hechos catastróficos, tristeza y pérdida, enfermedad, abuso, abandono, crimen violento, combate o exposición a algún hecho perturbador.

También sabemos que la posibilidad de que alguien se recupere de tal amenaza está directamente relacionada con la manera que ellos procesen la experiencia en la forma de narrativa para explicar y darle significación a lo sucedido. En otras palabras, no es solo el hecho traumático en sí mismo el que crea los problemas que surjan, por más devastadores que sean los efectos, sino también la manera relativamente inarticulada y limitada en que la experiencia es codificada como una historia para ser vivida nuevamente y relatada a otros. Realmente una de las consecuencias del trauma es que interfiere con la habilidad de la persona para procesar lo que sucedió excepto como una serie de fragmentos incoherentes que pueden ser tanto confusos como aterradores (Neimeyer, 2012; Sewell, 1996, van der Kolk, 2014).

La experiencia del trauma ocurre en múltiples niveles y dimensiones que abarcan tanto procesos neurológicos como un desborde emocional intenso al igual que problemas que dan sentido a la experiencia de manera que ayuda a integrarla en la propia identidad.

A menudo existe un sentimiento en desarrollo de incompleto, confusión, incertidumbre y miedo como resultado de no poder encontrar una manera de darle sentido a lo que sucedió y seguir adelante.

No es poco común que los que están sufriendo los efectos persistentes de abuso o trauma luchan para describir lo que sucedió. Los recuerdos son poco claros. La narrativa se torna caótica con detenciones y comienzos dubitativos, largas pausas, saltos abruptos en los cronológico y una marcada falta de coherencia. Es difícil para cualquier oyente seguir la historia que solo refleja la propia experiencia del cliente.

Las narrativas personales pueden contribuir tanto con la enfermedad mental y la forma en que el trauma es metabolizado como pueden llevar a la cura y el crecimiento. (Adler, 2012).

La gente que tiene problemas en la vida a menudo queda estancada en una historia que fue desatada por circunstancias traumáticas, luego exacerbadas por el significado (o falta de él) del hecho que fue creado luego. A menudo estas historias pueden llevar a la gente hacia atrás o atraparla en una narrativa de fracaso, vergüenza, culpa, miedo, confusión o tragedia en la que ellos son víctimas muy desamparadas. El relato de historias utilizado por los asistentes y curadores de todas las ramas teóricas que ayudan a la gente a identificar y poseer experiencia personal con el sufrimiento de manera que tomen conciencia de que no están solos en la lucha y le den un mayor significado a la aflicción y el trauma. Ha sido uno de los temas habituales en las historias mundiales presentar ejemplos emotivos de traumas y sufrimiento emocional, a menudo presentando esfuerzos heroicos para demostrar coraje, resiliencia y recuperación. En la literatura occidental contemporánea, por ejemplo, algunas obras clásicas muestran individuos que han estado sujetos a abuso horrible y que de alguna manera (pero no siempre) se las arreglaron para luchar. Hay una lista

larga y destacada de individuos que enfrentaron dificultades extraordinarias y eligieron contar sus historias como manera de promover su auto curación al igual que contar a los otros sobre lo que sufrieron encontrando el sentido a estas experiencias.

Mientras que ver o leer experiencias traumáticas de otros pueden ayudar a la recuperación de alguna manera, es mucho más poderoso para ayudar a los sobrevivientes del trauma contar sus propias historias de manera que puedan hablarnos de las futuras injusticias y abusos. En cierto sentido, el trauma, sufrimiento y miseria pueden actuar como combustible para motivar una acción constructiva en el futuro al menos si las experiencias son procesadas de maneras significativas (Kottler, 2015).

### CONTAR HISTORIAS QUE LIBEREN EL SUFRIMIENTO

Uno de los efectos persistentes del trauma es que a menudo se siente como que hay una necesidad implacable de contar la historia de lo sucedido y lo que eso significó, ya se dé en una conversación con amigos y familia, escritos privados o en declaraciones más públicas ante una audiencia más populosa. Finalmente es este relato

de historias el que presenta la mayor oportunidad de curación.

Hay una cantidad de estudios que claramente demuestran los beneficios que se dan como resultado de ayudar a la gente que está sufriendo a contar sus historias. Como hemos visto, esas narrativas pueden asistir a la gente para que remodele sus experiencias y pasen de la tragedia al triunfo, de la victimización a la supervivencia heroica, del desamparo a la resiliencia y capacidad plena. (Greenberg, 2008]).

En un ejemplo, un médico (Lawlis, 2007) describió cómo usa las historias para reconfortar a los niños que están experimentando enfermedades catastróficas o terminales.

El estaba por realizar una operación en la columna de un niño de 6 años que sufría de leucemia, pero el niño estaba en realidad más aterrorizado por sufrir otra aguja en su columna. El médico le preguntó al pequeño si le gustaría oír una historia y cuando el niño asintió el comenzó con ...."había una vez..." El niño se transformó con la historia creada en el lugar, acerca una enfermedad que se había apoderado de un pueblo pero que estaba enfrentada por el héroe que demostró coraje pero finalmente cayó víctima de la enfermedad. Pero como el personaje de la historia aprendió a manejarse con el dolor pudo curarse con una poción



III. 3: Contar la propia historia ayuda a ser o sentirse más comprendido por los otros

Storytelling Club Taiwan © IZ/Pris Juennesse

mágica. Lawlis informó que una vez que la historia terminó, el niño primero se dirigió a su madre para tranquilizarla y decirle que él iba a estar bien y luego se orgulleció mucho al someterse al tratamiento con resistencia mínima. Muchos acontecimientos estresantes, especialmente los que involucran trauma serio, dolor y excitación emotiva extrema, a menudo son almacenados en la memoria de corto plazo, equivocadamente catalogado en acceso temporario pero con un surtido de fragmentos caóticos, imágenes perturbadoras y patrones desorganizados que llevan a recreaciones descontroladas. Es como si tales individuos estuvieran condenados a aliviar los recuerdos una y otra vez hasta un momento en que puedan de alguna manera ser reintegrados y más completamente procesados (van der Kolk, 1994; 2014) Es el relato de historias, en un contexto terapéutico o informal, el que facilita esta aceptación inicial de hechos traumáticos como una realidad del pasado pero que permite la creación contextual de un nuevo relato que enfatiza los temas de crecimiento, coraje, flexibilidad y resiliencia en lugar de los temas previos en los cuales prevalecía un sentido de auto percepción permanente y arraigada de desamparo y desesperanza.

No es solo al contar la propia historia que se da la curación y recuperación- hemos visto cómo ese proceso puede también ocurrir indirectamente. Esa es una de las facetas extraordinarias de este fenómeno en el que la gente puede privada y silenciosamente, de manera inconsciente, accidental, experimentar grandes cambios de vida como resultado de mirar o escuchar la historia de otros.

### BENEFICIOS DEL RELATO EMOCIONAL DE HISTORIAS

Finalmente el objetivo de cualquier relato sanador es encontrar (o crear) el significado de lo que revelaba, a pesar

de la forma azarosa, aparentemente fatídica en que los acontecimientos se desarrollaban. Suposiciones auto derrotistas previas a menudo son desafiadas – que el mundo es traicionero e inseguro, que no todo el mundo es malo y amenazante, que lo sucedido no era la voluntad de Dios y debería ser aceptada como tal. Más críticamente , una reelaboración de la trama de la historia resulta en nociones dispersas de que los hechos deben definir quién uno es, que no se debe acusar y que esta no es la peor cosa que podría haber sucedido, sin importar lo difícil y desafiante que se pudiera haber sentido en ese momento. Todo esto es coherente con un montón de importantes construcciones de la terapia de la conducta cognitiva y de la terapia narrativa, que habitualmente desafía creencias y presunciones que son menos que útiles.

Cuando la oportunidad se presenta o es iniciada, el contar la historia personal a menudo asiste a los individuos a ser mejor comprendidos por los otros.- o al menos sentirse comprendidos, lo cual es probablemente más importante. Contar nuevamente los hechos de manera coherente dentro del contexto de una relación segura puede ayudar a construir un mayor apoyo y lazos más cercanos.. Este es especialmente el caso cuando los sentimientos asociados con hechos traumáticos están relacionados con una “distancia óptima”, lo que significa que existe un mínimo de auto control que permite una expresión de tibia a moderada de las emociones sin disparar más traumas: hay una diferencia entre catarsis de sentimientos en un ambiente aceptable versus caerse y sentirse avergonzado luego (Scheff, 1979).

Mientras que en teoría y práctica general el relato emocional o catártico ha sido encontrado como útil y constructivo, sus efectos últimos dependen mucho de cómo se estructura la narrativa. Este es el caso si las historias son ofrecidas de forma visual (Sandler, 2018), escritas (Cleland, 2018),

digitales (Knaffic, 2015). Como con casi todo lo demás que hacemos para tocar, influenciar o emocionar a la gente, es crítico que los lectores, audiencia o espectadores puedan entrar en la narrativa como si fueran su propia auténtica experiencia (que por supuesto lo es). Esto es especialmente cierto durante las conversaciones diarias y el compromiso interpersonal.

### Recuerde quién es, aclare en quién le gustaría convertirse

En la vida contemporánea con tantas distracciones, diversiones, multitasking e intromisiones tecnológicas, es raro que alguien todavía tenga la oportunidad de hablar sin interrupción sobre las historias de sus vidas. . La gente necesita hablar de las historias que habitan sus sueños y fantasías, que embrujan su pasado, que se siente especial o vergonzoso, significativo o fragmentado. Es cómo recordamos quiénes somos. Es cómo aclaramos en qué deseamos convertirnos. ■

### NOTA

<sup>1</sup> Este artículo está adaptado de las Historias que hemos escuchado y contado de Jeffrey Kottler (2015). *Narraciones que cambian la vida en terapia y en la vida cotidiana*. Nueva York: Oxford University Press.

### EL AUTOR

Jeffrey Kottler es profesor clínico de Psiquiatría en el Baylor College of Medicine en Houston, EE.UU.



### Traducción

María Elena Rey

## REFERENCIAS

Adler, Jonathan (2012). *Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of therapy*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 367-389.

Beersma, Bianca & Van Kleef, Gerben (2012). *Why people gossip: An empirical analysis of social motives, antecedents, and consequences*. *Journal of Applied Social Psychology*, 42(11), 2640-2670.

Bucay, Jorge (2013). *Let me tell you a story: Tales along the road to happiness*. New York: Europa.

Calhoun, Lawrence & Tedeschi, Richard (2014). *Facilitating post-traumatic growth: A clinician's guide*. New York: Routledge. Cleland, Jane (2018). *Mastering plot twists*. Cincinnati: Writers Digest Books.

Gottschall, Jonathan (2012). *The storytelling animal: How stories make us human*. New York: Houghton Mifflin.

Greenberg, Melanie (2008). *Emotional storytelling after stressful experiences*. In Shane Lopez (Ed.), *Positive Psychology: Exploring the best in people (Vol. 3)* (pp. 145-169). Westport: Praeger.

Hess, Mary (2012). *Mirror neurons, the development of empathy and digital storytelling*. *Religious Education*, 107(4), 401-414.

Joseph, Stephen (2011). *What doesn't kill us: The new psychology of posttraumatic growth*. New York: Basic Books.

Knaflitz, Cole (2015). *Storytelling with data*. New York: Wiley.

Kottler, Jeffrey (2014). *Change: What really leads to personal transformations*. New York: Oxford University Press.

Kottler, Jeffrey (2015). *Stories we've heard, stories we've told: Life-changing narratives in therapy and everyday life*. New York: Oxford University Press.

Lambert, Joe (2018). *Digital storytelling*. New York: Routledge.

Lawlis, Frank (2007). *Story as a personal myth*. In Stanley Krippner, Michael Bova & Lesley Gray (Eds.), *Healing Stories: The Use of Narrative in Counseling Psychotherapy* (pp. 177-191). Charlottesville: Puente.

Neimeyer, Robert (Ed.) (2012). *Techniques of grief therapy: Creative practices for counseling the bereaved*. New York: Routledge.

Rifkin, Jeremy (2009). *The empathic civilization: The race to consciousness in a world of crisis*. New York: Jeremy Tarcher.

Sandler, Morgan (2018). *Visual storytelling*. Studio City: Michael Wiese Productions.

Scheff, Thomas (1979). *Catharsis in healing, ritual, and drama*. Berkeley: University of California Press.

Sewell, Kenneth (1996). *Constructional risk factors for a posttraumatic stress response after a mass murder*. *Journal of Constructivist Psychology*, 9, 97-107.

van der Kolk, Bessel (1994). *The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of traumatic stress*. *Harvard Review of Psychiatry*, 1, 253-265.

van der Kolk, Bessel (2014). *The body keeps score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*. New York: Viking.