

ROBERT A. NEIMEYER

**PSICOTERAPIA CONSTRUCTIVISTA**  
**Rasgos distintivos**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**  
**DESLÉE DE BROUWER**

# Índice

---

Prólogo a la edición española . . . . .	I
Introducción . . . . .	11
Una terapia ilustrativa . . . . .	17

## **PARTE I**

### **Los rasgos teóricos distintivos de la PC**

1. Construir un mundo . . . . .	25
2. La función de la ficción. . . . .	27
3. El conocimiento personal. . . . .	29
4. Vivir en la frontera . . . . .	33
5. Redefinir la realidad . . . . .	37
6. Vivir en el lenguaje . . . . .	41
7. La deconstrucción del yo . . . . .	43
8. Sistemas dentro de sistemas: El modelo epigenético. . . . .	47
9. Contextualizar el trastorno. . . . .	51

**PARTE II**  
**Los rasgos prácticos distintivos de la PC**

10. Escalamiento hasta preocupaciones esenciales . . . . .	61
11. Cartografiar la ecología social del significado mediante la entrevista de lazo . . . . .	67
12. El uso de la técnica de rejilla para cartografiar redes de constructos . . . . .	71
13. La evaluación de temas emocionales y relacionales utilizando el método de autoconfrontación . . . . .	75
14. Reflexión sobre uno mismo utilizando el «tiempo de espejo»	81
15. Atender al otro desde el yo . . . . .	87
16. Seguir el rastro del afecto . . . . .	93
17. Privilegiar la experiencia sobre la explicación . . . . .	97
18. Ir cabalgando la ola . . . . .	99
19. El empleo del poder de la poesía . . . . .	103
20. El busca de la mínima estructura . . . . .	107
21. El rastreo de objetivos cambiantes . . . . .	109
22. Alentar la reflexividad del cliente . . . . .	111
23. Hacernos amigos de la resistencia . . . . .	115
24. Una revisión del trabajo para casa . . . . .	119
25. Articular la posición prosíntoma . . . . .	121
26. Re-elaborar la propia narrativa . . . . .	129
27. Celebrar la conclusión de la terapia . . . . .	133

28. ¿Contribuye, la medicación psicotrópica, a la solución o forma parte del problema? . . . . .	135
29. El papel de la terapia constructivista en el mundo . . . . .	139
30. La construcción de una práctica integradora . . . . .	145
Conclusión . . . . .	163
Referencias bibliográficas . . . . .	167
Índice analítico . . . . .	179

## Prólogo a la edición española

---

La Psicología es deudora clara de la Modernidad. Las principales formas de tratamiento psicológico, surgieron asociadas al espíritu modernista, incluyendo las primeras formulaciones cognitivas. Pero, el campo de las psicoterapias cognitivas vivió, ya desde sus inicios, desafíos y retos que supusieron para ella una clara evolución, así como una clara diferenciación entre sus diversos enfoques. Inicialmente podíamos señalar, en este sentido, dos bloques principales: las psicoterapias cognitivas cercanas a una óptica modernista y las psicoterapias cognitivas cercanas a una perspectiva postmoderna. Aunque algunos de estos límites se han borrado más recientemente, creo que aún sigue teniendo sentido establecer esta diferenciación.

En el libro que tengo el placer de prologar, *Psicoterapia constructivista*, del Profesor R.A. Neimeyer (uno de los principales autores en este campo), se presentan algunos de los elementos principales de esta forma diferente de practicar la psicoterapia cognitiva dentro de una perspectiva postmoderna, radicalmente diferente de la forma cognitiva más clásica. Las referencias a la postmodernidad son constantes en este texto y lo enmarcan, por tanto, entre aquellos sistemas que consideran que aquello que damos en llamar nuestra realidad es una cons-

trucción personal, cultural y lingüística. Con orígenes, como señala Neimeyer, en autores como Vico, Kant, Vaihinger, Korzybski, y ante todo, Kelly, esta visión sobre el conocimiento podría considerarse común a los principales modelos constructivistas. Esto es importante, ya que el constructivismo desafía, en numerosas ocasiones, cualquier intento de definición. Pero tal y como lo presenta Neimeyer hay claras líneas, articuladas y desarrolladas en el texto, que lo caracterizan.

Volviendo a la cuestión de los distintos enfoques en el campo de las psicoterapias cognitivas, cabría señalar que éstas, que surgieron asociadas a propuestas como las de Ellis y Beck, se caracterizan, desde sus inicios, por desarrollar sus fundamentos teóricos y prácticos amparados en una perspectiva de tipo modernista. Por ello, nos vamos a encontrar con un elemento básico distintivo del modelo cognitivo clásico: la defensa de una postura típicamente racionalista. La razón tiene primacía sobre la emoción y la tarea terapéutica consiste en ayudar al paciente a detectar pensamientos automáticos, comprobar su posible distorsión frente a la realidad, y hacer que el paciente desarrolle un pensamiento más válido, ajustado a una realidad externa a éste. Se sigue la estela del ser humano que debe funcionar como un científico que convierte sus ideas negativas en hipótesis a validar. Todo ello se lleva a la práctica con un tipo de relación terapéutica de “maestro-alumno”: el alumno, el paciente, acude a sesión para que su “maestro”, el terapeuta le guíe, aunque siempre en colaboración, en sus intentos de lograr un conocimiento más válido.

Esta visión fue, ya desde sus inicios, criticada por autores como Mahoney o Guidano, y también por el mismo Neimeyer, que postulaban una visión sobre el ser humano y los problemas que lo aquejaban radicalmente diferente. Enmarcados en una perspectiva postmoderna y construccionista social, la propuesta constructivista en psicoterapia cognitiva, se separa de la típicamente racionalista de muy diversas maneras, en su práctica y en su visión sobre el conocimiento y sobre el ser humano.

Para el constructivismo la emoción no puede ser secundaria a la razón siendo, pues, una importante fuente de conocimiento. Así, no es extraño que haya en este texto numerosas referencias a cómo tra-

bajar la emoción y el afecto. Desde una perspectiva holística, se deben integrar el pensamiento, el sentimiento y la acción. Para el constructivismo no existe una realidad externa, sino que lo que llamamos nuestra realidad –desde una postura típicamente relativista- es una construcción individual y colectiva que da orden a nuestra experiencia. La meta para el terapeuta constructivista no está en ayudar al paciente a desarrollar un conocimiento más válido, ajustado a esta realidad, sino la de conseguir que el paciente desarrolle un conocimiento viable, funcional. El marco que propicia todo ello es un tipo de relación terapéutica que promueve un marco seguro, de cuidado, para la auto-exploración por parte del paciente de toda su dinámica personal.

Hay, por tanto, referencias continuas a cómo se aborda el trabajo terapéutico desde una perspectiva constructivista-postmoderna frente otra cognitiva y cognitiva-conductual-modernista. Considero que éste es uno de los elementos principales del texto puesto que facilita comprender algunas de las diferencias principales entre los distintos enfoques cognitivos. En este sentido, me gustaría señalar que éste es un elemento clave que alienta esta Serie sobre Psicoterapias Cognitivas: ofrecer al lector una panorámica sobre el rico y variado campo cognitivo.

Estos elementos, junto a muchos otros, aparecen claramente descritos en el texto. Para hacernos llegar a todos los interesados esta propuesta constructivista el libro se divide en dos bloques principales. Los rasgos teóricos distintivos del modelo en una primera y en una segunda, más amplia, los rasgos prácticos. Una de las características principales del texto, así organizado, es la continuidad y la coherencia que se encuentra entre ambas partes.

De todas las aportaciones de este volumen me gustaría destacar las siguientes. Teóricamente, el modelo constructivista se presenta como un modelo epigenético en el que se considera fundamental la interacción entre el organismo y el medio. Se asume que el significado y la acción humanas son el resultado emergente de una serie de sistemas y subsistemas jerárquicamente anidados. En relación al funcionamiento del ser humano, la perspectiva epigenética defiende

que el significado y la acción humanas surgen de un sistema de sistemas, compuesto de múltiples estratos, y que incluye los niveles biogénético, agente-personal, diádico-relacional y cultural-lingüístico. Somos, o funcionamos como un todo, y este todo se implica y articula social y culturalmente, y por tanto, también mediante el lenguaje.

La segunda gran línea teórica del texto se refiere a cómo se puede hacer patente y viable, en terapia, el giro hacia la postmodernidad. Quizás uno de los elementos clave a destacar sea todo lo que tiene que ver con la noción de “verdad”. Terapéuticamente entendemos que es mejor para nuestros pacientes comprender no por qué actúan como lo hacen, sino qué hacen y hacia dónde se dirigen con aquello que hacen. Siguiendo a Kelly buscamos en aquello que nos pasa los temas recurrentes en un intento de predecir qué viene después. Pero jamás lograremos, como recoge Neimeyer, un “*Edén cognitivo*” donde vivamos rodeados de certezas y nos movamos en un terreno estable y familiar. La vida como incertidumbre que exige de todos nosotros una amplia y constante capacidad de adaptación es un tema clave constructivista. Este desafío a la “verdad”, a las “certezas”, se instaura, además, por la consideración construccionista. Nuestra única realidad es aquella que realizamos como individuos y como grupos, dentro de un marco que refleja la ideología social dominante.

En tercer lugar, cabría señalar que *todo está en el lenguaje*. Con el lenguaje, desde esta perspectiva postmoderna, no representamos la realidad, sino que la creamos. La influencia del lenguaje es tal que, sin éste, es imposible entender cómo nos definimos, cómo definimos a los demás, cómo definimos nuestros problemas, y cómo vivimos todo ello. La valoración que hace un paciente “depresivo” de sí mismo, por ejemplo, va a estar inextricablemente unida a las connotaciones de la etiqueta depresión. Connotaciones que están socialmente por doquier y que te “dicen” qué hacer, cómo sentir, cuál es la mejor forma de abordar una depresión, etc. El discurso que utilizamos para construir la realidad acoge los múltiples significados heredados socialmente.

Desde un punto de vista práctico cabría resaltar diversas cuestiones que convendría englobar en dos bloques: cuestiones relacionadas



con la evaluación, y que se relacionan con la postura ante las categorías diagnósticas con las que se cierra la Primera Parte; y cuestiones referidas a las propias características de la terapia constructivista.

En primer lugar, en el constructivismo se presta una especial atención a la evaluación de la problemática del paciente, desde una perspectiva claramente holística, que además no considera clave diferenciar entre evaluación y tratamiento. Se describen métodos constructivistas de distinto tipo, como el escalamiento, el tiempo de espejo o la autoconfrontación. Pero sobre todo, se describe una de las técnicas principales en el campo: la técnica de rejilla desarrollada por G. Kelly.

En segundo lugar, podemos apreciar en el texto que la práctica postmoderna se mueve por coordenadas radicalmente diferentes a la modernista. La terapia se considera una transacción continua, intensa y momento a momento entre los sistemas del cliente y del terapeuta. Varios son los rasgos a destacar de esta transacción. En primer lugar, la obligada adaptación a cada caso clínico. Esto que puede parecer una obviedad es clave en un modelo que se mueve en perspectivas eclécticas y de integración teórica progresiva. El terapeuta recrea con cada cliente una práctica dirigida de forma teleonómica y no teleológica, es decir, es más importante el camino que se va haciendo que el destino final. Así, no hay agendas terapéuticas previas en la práctica constructivista, ni tampoco hay un manual. Lo que hay se caracteriza por las “tres pes”: el terapeuta debe estar presente, prestar atención especial al proceso y emplear una amplia variedad de procedimientos clínicos.

El modelo constructivista señala la singularidad de cada encuentro terapéutico. La terapia sería el juego dinámico que recoge la dinámica entre un terapeuta concreto con un cliente concreto, en un momento concreto de la comprensión emergente del problema al que se enfrentan. El reto está en lograr este equilibrio entre conocimiento teórico y práctica.

Esta adaptación máxima la podemos relacionar con la sincronización o “timing”. El terapeuta constructivista debe evitar dos errores

de rastreo: o ir demasiado deprisa o llegar tarde. Utilizando una metáfora gráfica, el terapeuta es un surfista que logra cabalgar la ola y encontrar el punto justo de movimiento y de equilibrio.

En este estilo terapéutico deben destacarse otros dos elementos que suponen una clara separación con otras perspectivas cognitivas. Por ejemplo, la resistencia no se considera como algo que se debe vencer y derrotar. No se considera un problema. En esta visión de la búsqueda del significado de todas las acciones y actividades humanas típica del construccionismo, la resistencia se elabora, se explora, se entiende. La resistencia representa un amigo con el que debemos dialogar, en lugar de interpretarla negativamente como algo a superar. Si la resistencia se explora, el síntoma o la postura ante el síntoma es diferente.

Por lo general, los clientes acuden a psicoterapia con una clara posición *antisíntoma*: “me pasa esto y lo quiero superar”. Un terapeuta de otro enfoque pondría en marcha estrategias de “control” de dichos síntomas, revalidando la agenda del cliente. Pero el terapeuta constructivista da la bienvenida a una postura *prosíntoma*: se trabaja experiencialmente con la verdad emocional del síntoma que lo convierte en algo vital. Cuatro serían los elementos principales a tener en cuenta: empatizar con el sufrimiento del cliente; descubrir experiencialmente por qué el síntoma es imprescindible; ser consciente de los temas y propósitos que el síntoma señala; y lograr la transformación de la anterior creación de significado de un modo más congruente con los temas y propósitos que subyacen a los síntomas manifestados.

Textos como éste son muy bienvenidos por una cuestión fundamental, hacer sencillo y accesible el campo conceptual y práctico de las psicoterapias constructivistas y al mismo tiempo hacer accesible el reto de la propuesta constructivista. Ésta es una de las grandes virtudes del libro. Como comenta el Profesor Neimeyer en la Introducción, su pretensión ha sido hacer un libro sencillo que facilite la práctica a todas aquellas personas que se acercan al constructivismo, sin formación específica en él. La importancia y la gran contribución de este modelo al campo de la psicoterapia no quita para que reconoz-

camos la dificultad de su práctica, lo difícil que puede ser de delimitar y estructurar. No puedo encontrar mejor autor, para este empeño, que R.A. Neimeyer con su estilo claro y didáctico, consecuencia de su dominio teórico y de su gran experiencia en formación y divulgación del modelo.

Este es un libro clave para todos aquellos interesados en la terapia cognitiva desde perspectivas que ofrecen una visión diferente sobre el ser humano y sus procesos de conocimiento.

*Isabel Caro Gabalda*

*Catedrática de la Universidad de Valencia*

# Introducción

---

Recibir la invitación a escribir un libro sobre los rasgos distintivos de la psicoterapia constructivista (PC) es tanto una bendición como una maldición. Y es que disponer del espacio suficiente para esbozar la práctica de esta interesante visión postmoderna es un auténtico regalo. Liberado de las limitaciones impuestas por la habitual disposición en capítulos propia de este tipo de libros, dispongo ahora de la oportunidad de decir lo que me parece más importante del constructivismo y por qué creo que, durante los últimos treinta años, ha sido una excelente compañía en mi trabajo psicoterapéutico. ¿Pero cómo articular en palabras, por otra parte, el modo tan profundamente personal en que esta visión filosófica ha impregnado mi práctica terapéutica e informado mi pensamiento y el de tantas otras personas que, de una u otra forma, se mantienen serena o apasionadamente fieles a esta tradición clínica?

El modo en que he abordado ese desafío se atiene a cuatro grandes criterios. En primer lugar, he tratado de escribir un libro sencillo. Mi intención ha sido la de desmitificar una visión que, en muchas ocasiones, se considera filosóficamente abstrusa y procesualmente oscura, cosa que en modo alguno creo que deba ser así. Debo advertir al lector que no pretendo que éste sea un libro para especialistas.

Quienes buscan, pues, un tratado epistemológico sobre filosofía constructivista, por más fascinante que ello pueda ser, deberán encaminar sus pasos en otra dirección. En lugar de ello, he escrito un libro pensando en las numerosas personas a las que cada año formo en talleres, congresos y conferencias, la mayoría de las cuales son recién llegadas a este enfoque. ¡Espero que les resulte interesante!

En segundo lugar, he centrado mi interés en la descripción de los rasgos distintivos del constructivismo. Eso fue precisamente lo que me dijo Windy Dryden, editor de esta colección en inglés, cuando me pidió que me concentrara en los treinta rasgos que diferencian al constructivismo de la amplia variedad de visiones cognitivo-conductuales a las que, en ocasiones, se asocia. Afortunadamente, esta es una tarea sencilla, habida cuenta de que el pastiche postmoderno del que participa el constructivismo se halla muy diversificado y abarca un amplio horizonte que va desde lo profundamente personal hasta lo ampliamente social y difiere fundamentalmente de las tendencias principales de sus colegas cognitivos de otras tradiciones.

En tercer lugar, he escrito este libro tanto con el corazón como con la cabeza. La cualidad holística de la terapia constructivista, tan saturada de emoción como de significado y acción, respalda mi decisión de reconocer, en estas páginas, mi predilección personal y hablar como un estudioso del constructivismo. Esto significa que los principios y procedimientos que describo e ilustro son inevitablemente los que más me interesan, razón por la cual admito, desde el mismo comienzo, que otro constructivista hubiera escrito un manual completamente diferente. Y esto es algo que se debe a la individualidad misma de la perspectiva, aunque también espero que este libro sirva para que el lector interesado pueda acceder a otros textos.

He tratado, por último, de asentar los principios abstractos en la práctica concreta. Es por ello que, a lo largo de todo el libro, literalmente desde la primera hasta la última página, el lector conocerá a muchas personas que han compartido conmigo sus esfuerzos y éxitos en esa tarea compartida llamada psicoterapia. Espero que sus historias, presentadas de un modo que garantiza su confidencialidad, contribuyan a mantener vivo el reino de las ideas constructivistas

tanto para el profesional como para el estudiante interesado en la forma que adoptan estos preceptos en la práctica clínica concreta.

Aunque asumo la plena responsabilidad de la interpretación del constructivismo aquí presentada, también debo decir que este libro es, de algún modo, una obra fruto del esfuerzo colectivo. Lejos de considerar a la «construcción de la realidad» como un proyecto emprendido por un individuo aislado, el constructivismo contempla la creación de significado como una construcción esencialmente relacional, social y cultural. De manera parecida, el constructivismo se ha visto configurado por los discursos de una comunidad global de estudiosos, científicos y practicantes a muchos de los cuales he tenido el privilegio de llamar amigos. Entre los muchos colegas cuyas voces hablan a través de mí en estas páginas quiero destacar a Bruce Ecker, Ken Gergen, David Epston, Hubert Hermans, David Winter, Heidi Levitt, Ze'ev Frankel, Les Greenberg, Art Bohart, Larry Leitner, Jon Raskin, Sara Bridges, Guillem Feixas, Harry Procter, Laura Brown, mi hermano Greg Neimeyer ¡y quizás incluso el fantasma de George Kelly! Pero no solo estoy en deuda con mis padres y predecesores, sino también con colegas y alumnos como Joe Currier, Jason Holland, James Gillies y Jessica van Dyke, la última de las cuales leyó infatigablemente el manuscrito en busca de errores sutiles que eludían las rutinas de corrección ortográfica y gramatical del mismísimo Microsoft Word.

Reconozco también, para finalizar, la contribución implícita a este libro y a la narrativa mayor de mi vida de tres colegas, Vittorio Guidano, Michael Mahoney y Michael White, cuya prematura muerte –acaecidas, respectivamente, en 1999, 2006 y 2009– privó al constructivismo de tres de sus más memorables e influyentes líderes. Me parece adecuado, pues, concluir este reconocimiento con un poema en el que trato de honrar la memoria de estos tres colegas, cuyas voces siguen resonando en las salas del edificio teórico cuya construcción tanto les debe. Su presencia no hizo sino enriquecer este campo.

*Robert A. Neimeyer*  
*Memphis (Tennessee) USA*

## Espacio

Aun la silla te define  
por tu ausencia.  
Yergue sus brazos  
para abrazar los tuyos  
y abre su regazo para acoger,  
en la suya, tu forma.  
Pero, sin ti,  
es poco más que una mano vacía.

En una banqueta se amontonan  
al azar libro sobre libro,  
desoyendo su llamada al objetivo común.  
Los lápices del escritorio  
están yermos de palabras  
y tu cuaderno es una tumba  
sin epitafio.

Así es como la larga luz de tu sombra  
pone de relieve nuestra objetiva pequeñez.  
Colectivamente hemos perdido  
el hilo de la memoria  
que es la intención  
y las cuentas  
ensartadas en la cuerda del tiempo.  
El latido del reloj  
sigue, con su corazón de hojalata,  
puntuando el silencio,  
pero ya no registra  
las horas que faltan  
sino las horas que han pasado.

Como rocas erosionadas por la arena  
arrastrada por un viento salvaje,  
la tristeza va despojándonos descuidadamente de nosotros.

Y, cuando finalmente dejamos atrás  
casi todo lo que fuimos  
y se yergue, perfecta, nuestra nada,  
descubrimos el final  
de nuestro anhelo

y tenemos un espacio para ti.



## Una terapia ilustrativa

---

Joanne W. se vio obligada a recurrir a terapia debido a una serie de recientes, aunque alarmantes, síntomas físicos, entre los que destacaban los mareos y la intensificación y aceleración del ritmo cardíaco, que iban también acompañados de una espiral de «nerviosismo» cuyo origen le resultaba inexplicable. Cuando los exámenes médicos realizados descartaron causa orgánica alguna que justificase esas reacciones, Joanne fue remitida a psicoterapia con el diagnóstico de «ataques de pánico de origen psicógeno», aunque le resultara difícil explicarse en términos convincentes para sí misma y para los demás las razones de su ansiedad. Durante la primera visita, a la que acudió vestida con un traje tan formal como bien confeccionado, Joanne comentó que los síntomas se habían presentado en la época en que, cinco meses atrás, se preparaba para abandonar la ciudad del Este que hasta entonces había sido «su único hogar», dispuesta a seguir la «llamada» de su marido que había decidido asumir su posición como pastor de una iglesia afroamericana del sur, ubicada a unos 1.500 km de distancia. Lejos de su madre, hermanas y amigos de la comunidad en la que había crecido y se había sentido apoyada, permanecía ahora recluida en casa por miedo a que los miembros de su nueva congregación descubrieran sus «problemas emocionales» y la etiquetasen de «loca».

En los últimos meses, según dijo, había empezado a «distanciarse» de su marido George y de su hija de doce años, Leitha, lo que no hacía sino profundizar la preocupación de que no sólo estaba fracasando como «primera dama» de su iglesia, sino que estaba también «perdiéndose a sí misma» y a sus seres queridos.

Después de pasar unos cuantos minutos explorando con más detenimiento la visión que Joanne tenía de su problema, le pregunté por cualquier experiencia previa de terapia con la intención de determinar la existencia de algún abordaje que le hubiese ido especialmente bien o especialmente mal. Joanne respondió que su única exposición a la terapia había tenido lugar años antes, en el contexto de su «formación espiritual» en counseling, parte de la cual se había centrado en sus problemas y necesidades psicológicas. Según recordaba, el problema principal había girado, en esa ocasión, en torno al fallecimiento de su padre, seis años antes, tras una larga enfermedad durante la cual ella y su madre desempeñaron el papel de principales cuidadoras. Las lágrimas rodaron por sus mejillas en respuesta a mi pregunta empática por el temblor de sus labios mientras relataba la muerte de su padre. Entonces me confesó que sólo el último año había empezado a llorar por él, porque la desacostumbrada «mezquindad» que durante su enfermedad exhibió su padre la dejó, después de su fallecimiento, más aturdida y liberada que apenada. Pero ahora se daba cuenta de lo mucho que le echaba de menos y, entre la bruma de las lágrimas, añadió que: «Él hubiese sido, de estar vivo, el mejor consejero sobre este traslado».

Alertado por la intensidad emocional que, seis años después de la muerte de su padre, seguían teniendo esos contenidos y sorprendido por la rapidez con que asoció su ausencia a los problemas de cambio de residencia que habían precipitado sus ataques de ansiedad, le pregunté entonces amablemente si le gustaría invitar a su padre a reunirse con nosotros en la consulta para restablecer, de ese modo, la relación que su enfermedad y muerte habían interrumpido. Intrigada por mi propuesta, Joanne aceptó y, siguiendo mis sugerencias, emprendimos una conversación con su padre, a quien simbólica-

mente ofreció una silla vacía que se hallaba ubicada frente a ella. Sollozando, contó entonces a su padre los problemas que estaba atravesando y, tras unos pocos segundos de silencio, profundizó su exposición señalando la sensación de culpa que la embargaba por haberle «abandonado», al dejar la ciudad donde él había vivido durante toda su vida adulta, para viajar al sur en el que había discurrido la infancia de su padre.

Aceptando mi sugerencia de que ocupase el lugar de su padre y respondiese a las preguntas que le había formulado, Joanne se sentó en la silla que había destinado a su padre, se secó las lágrimas y se tranquilizó, respondiendo: «No te preocupes niña, vendré a visitarte», palabras que sonaban extrañamente huecas comparadas con la sensación de pérdida que acababa de mencionar. Después de regresar, a indicación mía, a su silla, Joanne repitió entre sollozos las palabras que le señalé: «No puedes visitarme papá. Estás muerto». Luego volcó, en medio de un llanto desconsolado, toda su pena y desconfianza y, cuando recuperó el sosiego, la invité a ocupar de nuevo la silla de su padre, desde la que, por propia iniciativa, afirmó de manera amorosa y sincera que, a pesar de su muerte, siempre estaría a su lado y creería en ella. Este comentario desencadenó en Joanne una comprensión sorprendente. Según me dijo: «Acabo de darme cuenta de que ahora *puedo* estar con él, de que él *puede* estar conmigo y de que, gracias al sur que tanto amaba, puedo llegar incluso a conocerle mucho mejor». Armada de esa nueva conexión con su padre, Joanne se dispuso a ubicar su sensación de desarraigo y deslealtad en el contexto de su relación con los demás miembros de su familia de origen que, como ella, estaban «esforzándose juntos en dar sentido a esa nueva transición». Cuando la primera sesión tocó a su fin, Joanne afirmó, un tanto avergonzada, que, a pesar de su estatus de «primera dama», quería obtener un título universitario, un objetivo que, en deferencia hacia su terapeuta caucasiano, aclaró que, desde el punto de vista de las expectativas sociales implícitas de su comunidad, era potencialmente «egoísta». Dispuesta a tener en cuenta las «nuevas ideas» generadas por la sesión, Joanne se marchó no sin antes solicitar otra cita.

Durante los tres siguientes encuentros, de periodicidad quincenal, Joanne profundizó la exploración tanto de su historia de pérdidas, lo que la llevó a revisar también la muerte de un hijo ocurrida durante los primeros años de su matrimonio, como de su renovado esfuerzo por «encontrar su voz» como mujer por derecho propio en el seno de su familia y de su comunidad religiosa. Y, cuando así lo hizo advirtió, no sin sorpresa, que la vida estaba empezando a parecerle «más real» y expuso con orgullo varios ejemplos concretos en los que había participado, junto a su marido, en la toma de importantes decisiones familiares. También había desempeñado un papel más activo aconsejando a su hija preadolescente y «defendido», en la iglesia, programas innovadores en los que creía. Durante todo este tiempo, siguió experimentando una clara sensación de la presencia de su padre, que se sentía orgulloso de ella y sentía que, durante la «conversación» que había mantenido con él en nuestra sesión inicial, algo se había «resuelto». Ya no se sentía, según dijo, «atrapada en el pasado» y estaba complacida de que George la apoyase en su empeño de ser más «abierta», hasta el punto de que empezó también a vestir ropa más informal tanto en las sesiones de terapia como en los encuentros de su iglesia. Lo más notable de todo fue sin embargo que, desde el momento de la «conversación» con su padre, se sintió completamente libre de los síntomas del pánico, pese a que ese no había sido nunca un objetivo concreto de la intervención terapéutica. La terapia concluyó reflexionando sobre el «cambio de narrativa» de la vida de Joanne, que le permitió restablecer una sensación de continuidad con la persona que anteriormente había sido (anclada en una relación estable con un padre que la apoyaba) y la llevó también a «re- resumir» aspectos de su identidad en la relaciones más importantes de su vida. Un seguimiento realizado meses después puso de relieve el mantenimiento y consolidación de todos esos cambios.

Como sugiere el caso con el que hemos comenzado nuestro libro, la psicoterapia constructivista (PC) se asienta en varias tradiciones – especialmente, en el caso que ahora nos ocupa, las tradiciones humanista, sistémica y feminista– reinterpretadas y expandidas a la luz de temas singularmente postmodernos, que giran en torno a la impor-

tancia del significado personal, la construcción social de la identidad y la revisión de las narraciones vitales incoherentes o limitadoras. Aunque la diversidad de enfoques postmodernos frustra cualquier intento de esbozar una definición individual de sus rasgos característicos cabe afirmar que, hablando en términos generales, tienden a ser más colaboradores que autoritarios, más evolutivos que orientados hacia el síntoma, más centrados en el proceso que en el contenido y más reflexivos que psicoeducativos. Mi objetivo en el presente libro consiste en desmitificar muchos de los conceptos y prácticas asociadas a este conglomerado de enfoques contemporáneos, proporcionando un fundamento para aquellos estudiantes y profesionales lo suficientemente valientes como para adentrarse en el terreno a veces resbaladizo de la postmodernidad. Empezaremos considerando el trasfondo intelectual e histórico del que brota el constructivismo y los rasgos distintivos de su planteamiento conceptual y de su acercamiento a los problemas psicosociales.

# I Los rasgos teóricos distintivos de la PC

---

No existe ningún avance intelectual que entre en escena como resultado de la «concepción inmaculada» de su fundador. Cada uno de ellos, muy al contrario, brota inevitablemente de la combinación de conceptos derivados de generaciones anteriores, que son el fruto del fértil matrimonio de ideas con diferentes pedigrís intelectuales. Ampliando la metáfora del «matrimonio», podemos decir que cada nueva teoría contiene ¡al menos para sus defensores! «algo viejo y algo nuevo; algo prestado y algo “auténtico”» Cada perspectiva emergente, dicho en otras palabras, se construye sobre la sabiduría de los pensadores anteriores, a la que añade sus propias comprensiones e innovaciones, inspirándose (aunque silenciando, en ocasiones, la fuente) en otras corrientes de pensamiento y presenta esta compleja mezcla como una reflexión en cierto modo válida de la «realidad», al menos dentro de las fronteras impuestas por el conocimiento actual. Que esta amalgama de conceptos y prácticas sorprenda a otras personas como algo interesante, insultante o incomprensible, dependerá a su vez –¡como afirman los constructivistas!– de sus propias teorías y filosofías personales. Empezaremos, por tanto, señalando algunas de las creencias que comparten los psicoterapeutas constructivistas y pasaremos luego a ocuparnos de algunas las prácticas en ellas inspiradas.

# 1

## Construir un mundo

---

Hay dos tipos diferentes de recién llegados a la terapia postmoderna: las personas de orientación filosófica que están fascinadas por la teoría y los estudiantes que tienen una inclinación más práctica y se sienten frustrados por esa misma tendencia a la abstracción. Mi objetivo consiste aquí en subrayar los marcos de referencia filosóficos que sustentan la práctica constructivista para ilustrar sus rasgos distintivos, tratando de presentar algunos de los conceptos más elevados junto a ilustraciones y métodos clínicos concretos. Es por ello que pido al lector que me perdone si advierte que, en ocasiones, simplifico demasiado la sorprendente complejidad del discurso postmoderno. Afortunadamente, son muchas las exposiciones de alto nivel que explican los fundamentos teóricos de las terapias aquí discutidas y quisiera esbozar algunas de ellas para los lectores que quieran entender más profundamente los conceptos en los que se asienta la práctica clínica.

Si existe un nivel en el que se unifiquen las diferentes modalidades de la psicoterapia postmoderna, ese es el nivel *epistemológico*, es decir, el nivel de la teoría del conocimiento. Aunque la mayoría de los terapeutas que trabajan desde esta perspectiva reconocen, más allá

de la conciencia o del lenguaje humano, la existencia de un «mundo real», lo cierto es que están mucho más interesados en los matices de la construcción que las personas hacen del mundo que en la determinación del grado de «verdad» de esas construcciones que supuestamente representan una realidad externa. Este énfasis en la naturaleza activa y conformadora de la mente se remonta al menos al historiador italiano Giambattista Vico (1668-1744), que estableció el origen del pensamiento en el intento de entender el mundo proyectando sobre él motivos, mitos, fábulas y abstracciones lingüísticas humanas. El filósofo alemán Immanuel Kant (1724-1804) subrayó del mismo modo el carácter transformador de la mente que necesariamente superpone a los fenómenos de la experiencia un orden espacial, temporal y causal. A partir de estos filósofos, los constructivistas han esbozado un modelo que considera al conocimiento como una estructuración activa de la experiencia, en lugar de una asimilación pasiva o receptiva, sin contaminación alguna, de «las cosas en sí mismas».