

Linda Metcalf



TERAPIA NARRATIVA CENTRADA EN SOLUCIONES



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

LINDA METCALF

**TERAPIA NARRATIVA CENTRADA
EN SOLUCIONES**



BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
Desclée De Brouwer

Título de la edición original:
SOLUTION FOCUSED NARRATIVE THERAPY
© 2017 Springer Publishing Company
New York, USA

Traducción: Begoña Merino

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2019

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edeslee.com

info@edeslee.com



EditorialDesclee



@EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3041-2

Depósito Legal: BI-353-2019

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

**5 Recursos para los profesionales de la psicología
que trabajan con las emociones**

Descárgalo gratis en edeslee.info con el código:

5RECURSOS3041

Índice

Prólogo <i>de Elliot Connie</i>	13
Prefacio	17
1. Soluciones valiosas	23
Comienza la búsqueda	24
De la modernidad a la posmodernidad: los clientes son expertos	26
Aplicación de los modelos posmodernos	28
La mezcla de ideas aplicada al caso de Valerie	30
Elaborar una nueva presentación	30
Animar al cliente	36
La nueva marca se vende	37
El poder de la redescrición	38
Usar la redescrición para crear nuevas presentaciones .	40
Resultados de la combinación de modelos	41
Resumen	41
Ejercicio personal	43
Referencias	44
2. Relatos centrados en soluciones	47
Combinar las virtudes de los dos modelos	47
Constructos orientadores de la terapia narrativa centrada en soluciones	51

Aplicación de los constructos	56
Resumen	57
Ejercicio personal.	58
Referencias	59
3. Narrativas con planes de acción	61
Terapia narrativa centrada en soluciones: ideas familiares	62
¿Y la próxima sesión?	89
Resumen	92
Ejercicio personal.	92
Referencias	94
4. Triunfar sobre el trauma	97
Fundamentos de la narración: encontrar el final	
de un argumento	99
Setenta y siete años: una línea del tiempo hasta	
el futuro preferido	101
Escribir un nuevo episodio después del trauma	103
Del trauma a los propósitos: dejar que las palabras	
del cliente marquen el camino	106
Querido cliente: enséñame cómo hablarte.	108
Resumen	108
Ejercicio personal.	110
Referencias	111
5. Presentaciones en las relaciones	113
Los terapeutas también hacen presentaciones.	115
Cambiar las reglas	117
Para cambiar a alguien, cámbiate tú	121
Momentos cercanos que hacen crecer la confianza	124
Actuar de otra forma con los adolescentes.	125
Hacer el equipaje y recuperar una relación	128
Resumen	131
Ejercicio personal.	131
Referencias	133
6. Hábitos peligrosos	135
Los hábitos son un método de afrontamiento	136
Aumentar el control personal	139

Hay un monstruo en mi cabeza	140
Afrontar las situaciones con seguridad	145
Suposiciones sobre los clientes con hábitos peligrosos . . .	146
Hábitos de consumo de sustancias	147
Superar los obstáculos	151
Cambiar los muebles de sitio	151
Distanciarse de las conductas autolesivas	154
Recuperar la salud tras un trastorno de la conducta alimentaria	158
Plantilla guía para los clientes con hábitos peligrosos . . .	162
Resumen	165
Experiencias personales	165
Referencias	166
7. Influencias atemporales	169
Vídeos, adornos navideños y loción de afeitarse	170
El arte de la re-membranza	174
Paz para Lilly	178
Abordar problemas de la primera infancia	182
Resumen	184
Ejercicio personal	184
Referencias	186
8. Volver a presentar a los clientes escolares	187
Presentarse en las instalaciones escolares	188
Cómo responden las escuelas a los problemas	190
Intentos de cambiar la conducta	192
Problemas académicos	194
No más notificaciones	196
Resumen	205
Ejercicio personal	205
Referencias	206
9. Escribir el día milagroso con sus familias	207
Escribir nuevos milagros con las familias	209
Ideas orientadoras para trabajar con familias	209
Aumentar el control de un diagnóstico	210
Una familia reconstituida se une	215

Escribir un nuevo capítulo después de una pérdida	216
Paternidad y pareja	216
Reconciliación eterna	217
Esculpir a una familia: gestionar un cambio de personajes	221
Escultura de la familia centrada en soluciones	222
Resumen	224
Experiencia personal	224
Referencias	226
10. El camino para reducir el sufrimiento	227
Distanciarse de un diagnóstico	231
Un ejercicio para cambiar el punto de vista	232
Externalizar el diagnóstico	234
Ideas y pasos para externalizar problemas	235
La mujer de antes	237
Descripciones excepcionales	239
Para encontrar un rumbo, busca siempre las excepciones	240
Ejercicio personal	243
Referencias	245
11. Planificación del tratamiento y terapia de grupo	247
Abordaje colaborativo para la valoración y plan de transición	248
Abordaje narrativo centrado en soluciones	250
Cambiar el foco del equipo de tratamiento	253
Terapia de grupo para el desarrollo de soluciones	258
Pasos que hay que seguir cuando se inicia un nuevo grupo	258
Resumen	261
Ejercicio personal	261
Referencias	262
Apéndice: Constructos orientadores de la terapia narrativa centrada en soluciones	263
Índice temático	269
Sobre la autora	273

Prólogo

Primero de todo, me gustaría explicar algo que puede resultar chocante. ¿Cómo es posible que yo, uno de los más acérrimos defensores del abordaje centrado en soluciones puro y duro, escriba un prólogo para un libro como este, en el que la idea central son los beneficios de combinar la terapia breve centrada en soluciones y la terapia narrativa?

Hay dos razones que explican que haya escrito este prólogo, una sencilla y la otra bastante menos. Empezaré por la razón complicada, pero para hacerlo he de recordar cómo conocí a Linda Metcalf y cómo descubrí su trabajo combinando estas dos perspectivas.

Fue durante mi segundo semestre en la escuela de grado. Me matriculé en una asignatura con un nuevo profesor sin tener ni idea de qué me esperaba. Para entonces me sentía bastante frustrado con la profesión de terapeuta y había decidido dejar la facultad y explorar otros caminos. Este sentimiento era consecuencia de mi trabajo en una organización local, donde recibí instrucciones de aplicar una forma de terapia saturada de problemas. Este abordaje tenía el apoyo total de quienes dirigían la organización, que creían que esta era la única forma eficaz de terapia. De hecho, me dijeron que sería poco ético emplear otro tipo de enfoque. Esta forma de trabajar orientada a los problemas nunca fue conmigo, y por eso el trabajo

me resultaba duro y me sentía desmoralizado y superado por los problemas de mis clientes. Mi propia ineptitud me había desanimado.

Deseaba trabajar con otro sistema, pero me dijeron que no. Entonces conocí a Linda.

Durante la primera clase habló de la terapia breve centrada en soluciones y de los creadores de este abordaje, Insoo Kim Berg y Steve de Shazer. Explicó que el trabajo de estos pioneros se centraba en la esperanza, el cambio e incluso en los milagros. Me quedé instantáneamente enganchado cuando logré entender por fin que sí, que había otro sistema para trabajar con los clientes, uno más lleno de esperanza, uno que encajaba con el tipo de clínico y de persona que yo quería ser. Era como si alguien me hubiera insuflado vida de nuevo. Anhelaba aprender todo lo que pudiera sobre todo esto.

El momento más importante tal vez fue cuando Linda hizo una demostración con algunos de sus clientes durante una clase. Decir que me quedé impresionado es decir poco. Mientras escribo este prólogo, recuerdo que esto ocurrió hace más de once años, pero lo tengo presente como si hubiera sido ayer. Creo estar viendo a la familia a la que recibió, cómo respondieron a las preguntas que les hizo durante la sesión y el extraordinario cambio que vi obrarse allí mismo, durante la clase. Me impresionó lo que vi, así como las extraordinarias dotes clínicas de Linda.

Me dediqué a algo más que a aprender el abordaje centrado en soluciones: hice todo lo posible para dominarlo. Leí todos los libros, vi todos los vídeos y asistí a todas las formaciones que pude encontrar. Con el tiempo tuve dos revelaciones profundas. Una fue que a medida que estudiaba y practicaba este método, entendí que quería practicar una forma pura y minimalista de la terapia breve centrada en soluciones. También me di cuenta de que esto no era lo que hacía Linda. Ella le añadía algo que me resultaba desconocido. Era su forma particular y eficaz de aplicar la terapia breve centrada en soluciones. Y cuando hablé de esto con ella, me reveló que lo que había estado añadiendo a sus sesiones era la terapia narrativa.

Era su arma secreta.

Si puedes ver más allá de las técnicas y la teoría, lo que encontrarás en el corazón de Linda es esperanza. Es el tipo de esperanza que ha causado impacto en sus clientes y alumnos durante su carrera. Lo sé porque yo fui uno de ellos y ver esa esperanza cambió mi vida de las formas más profundas.

Nuestra área de actividad necesita más abordajes inspirados en la esperanza, que se centren en las capacidades de la persona en lugar de enfocarse en sus problemas. Los estudiantes necesitan saber que pueden trabajar con clientes y ayudarles a crear un cambio sin centrarse en un problema, como hacen otros abordajes. Este libro propone otra forma de ayudar a los clientes a descubrir su mejor yo y a vivir una vida distinta, una en la que su problema no les controla. El arma secreta de Linda está ahora a nuestra disposición, pero para entender de verdad su trabajo tienes que ampliar tu perspectiva. Y entonces verás la esperanza.

Abrí este prólogo diciendo que tengo dos razones para aceptar escribirlo. He contado la más difícil de explicar. Lo que he intentado decir es que aunque el abordaje integral de Linda es distinto del mío, en su núcleo contiene la idea de esperanza, y ver esa esperanza es precisamente lo que me llevó a buscar una comprensión mayor del abordaje centrado en soluciones. Espero que este libro ofrezca lo mismo a esos lectores que tal vez tienen dificultades parecidas a las que yo tuve en aquel tiempo.

La segunda razón para escribir este prólogo es mucho más sencilla. Fue Linda quien me descubrió esta forma de trabajar. Es un gran honor y un privilegio contribuir, aunque sea de forma humilde, a mostrar su trabajo.

Le deseo al lector que disfrute de la lectura.

Elliott Connie, terapeuta autorizado
Coautor de *The Art of Solution Focused Therapy*
Autor de *The Solution Focused Marriage*

Prefacio

Creo que no fue casualidad que durante el mismo semestre en la facultad, a principios de los noventa, me prescribieran la lectura de *Medios narrativos para fines terapéuticos* (White y Epston, 1990) y *In Search of Solutions* (O'Hanlon y Weiner-Davis, 1989). Acababa de regresar de un taller en Rockville (Maryland), donde había pasado una semana aprendiendo de Jay Haley, un terapeuta familiar estratégico que era mi héroe en aquel entonces. Yo era una comprometida terapeuta familiar estratégica, segura de que el método creativo y provocador creado por el psiquiatra y terapeuta familiar Milton Erickson, y más tarde refinado por Jay Haley, era lo mío, y estaba dispuesta a dominarlo. Por desgracia, perfeccionarlo era mucho más difícil de lo que había creído.

Cuando intentaba aplicar estas ideas, antes de una sesión de terapia familiar a menudo me encontraba preparándome durante horas para poder dar las instrucciones más brillantes y poderosas, solo para descubrir que cuando la familia regresaba, las cosas habían mejorado. Y allí estaba yo, en una sesión con clientes cuyo sistema había cambiado durante la semana, debido a quién sabe qué razones, y sin necesidad de que yo ayudara en absoluto.

Leí los dos libros que mencioné antes, saltando de uno a otro. Solo necesité leer unas páginas de cada uno de ellos para cambiar

mi sentimiento de inutilidad hacia mis clientes por otro que me llevó a darme cuenta de lo que he llegado a creer. Los clientes no necesitaban mi ayuda. Lo que necesitaban era que les ayudara a reconocer que podían ayudarse a sí mismos. Y aun así volvían, creyendo que yo tenía las respuestas que buscaban. De algún modo, tuve que aprender a trabajar para hacer emerger la maestría en ellos, y aprender a renunciar a ser la experta.

Entonces descubrí a nuevos héroes. Seguí a Steve de Shazer, a Insoo Kim Berg y a Bill O'Hanlon. Asistí a cada taller que realizaban, cerca y lejos. Incluso escribí mi tesis doctoral en un centro de terapia breve familiar en Milwaukee. Luego seguí a Michael White y David Epston. Respondían mis preguntas, que eran muchas, con enorme amabilidad. Me enamoré del atractivo de la externalización, de las cartas terapéuticas, de la redescrición y de las invitaciones a revisar y reescribir historias. Pero aún me encantaban las preguntas de escala, la pregunta milagro, el “y qué más” y “en qué sería diferente”, preguntas que aprendí más adelante de Chris Iveson, Harvey Ratner y Evan George de BRIEF Therapy Practice. El problema era escoger. ¿Cuál de estos abordajes iba a seguir?

Empecé por darme cuenta de que durante las sesiones me aventuraba en los dos modelos, permitiendo siempre que el diálogo y el lenguaje de los clientes me guiaran por un camino que tuviera sentido para ellos. Pensaba para mí: “Sería genial externalizar esta palabra” o “parece que este cliente cree que los acontecimientos ocurren constantemente, debe haber excepciones”. No dejaba de tomar distintas notas, centrándome en el lenguaje y las excepciones en lugar de en los problemas, e incluso entregándoles a los clientes una copia más tarde. Empecé a darme cuenta de que cada cliente parecía querer que las cosas mejoraran y de que a la mayoría de ellos no les importaba que les invitara a escribir los siguientes capítulos de su vida. Cuando le pregunté a un cliente de 50 años si quería escribir el “capítulo 2”, las lágrimas empezaron a rodar por sus mejillas. Levantó la vista y me preguntó: “¿Estás segura de que puedo hacer eso?”. La forma en que discurrían las sesiones y en que los

clientes empezaban a hablar determinaba el camino que seguiría durante la terapia: centrada en soluciones o narrativa. De algún modo, ese camino se hizo más fácil a medida que empecé a mezclar los dos modelos.

Aun así, sigo teniendo dudas. Mezclar los dos modelos, ¿es respetuoso y honesto con sus fundadores y con los propios modelos? Me lo pregunté y le di muchas vueltas, escribí algunas ideas, algunos puristas me ignoraron y otros me aplaudieron, sobre todo los que seguían el modelo narrativo. Me parecía que creían sinceramente que las ideas y las vidas debían evolucionar hacia nuevas formas de trabajo y de relación. La admiración que sentía hacia los dos modelos nunca disminuyó, y me preguntaba si podría combinarlas en un marco con el que pudiera trabajar con todos los clientes, manteniendo el respeto hacia los dos modelos a la vez que aplicaba la eficacia de los dos. Es ese marco el que se presenta en este libro.

Con el tiempo empecé a ver los diálogos de la terapia narrativa como el vehículo para iniciar y crear nuevas descripciones que parecían ayudar a los clientes a ver nuevas posibilidades ante ellos. Empecé a referirme a esas nuevas descripciones como nuevas **presentaciones**. A mis clientes les gustaba la idea de adoptar nuevas descripciones y de presentarse de forma distinta ante los otros. El simple hecho de crear nuevas descripciones les daba nuevas ideas con las que iniciar nuevas acciones. Parecía que el lenguaje marcaba la diferencia a la hora de motivar a los clientes y despertar en ellos la esperanza. Sin embargo, las meras descripciones no bastaban para ayudar a los clientes a seguir adelante. La terapia centrada en soluciones me permitió implementar la nueva presentación. Las excepciones que identifiqué durante nuestras conversaciones me ayudaron a ajustar el tempo y la dirección. Mis clientes parecían apreciar la mezcla, mejoraban con más rapidez y me enviaban a otros clientes. Verlos reaccionar así fue el factor que más influyó en que continuara desarrollando este marco y en que ya no dejara este sistema.

Mediante una mezcla de terapia narrativa y terapia centrada en soluciones, los supervivientes de un trauma mejoraban desde la

primera sesión y podían iniciar cambios importantes durante tres o cuatro sesiones. Los niños aprendían a controlar su energía, su ira y su tristeza después de una o dos semanas. Los maestros conseguían ver a sus alumnos de una forma distinta y colaboraban conmigo y con ellos en encuentros escolares que estimularon nuevos esfuerzos y la reputación de los alumnos de una forma brillante. Esos encuentros se realizaban solo una vez y aun hoy siguen siendo eficaces. Estaba emocionada. Clientes que luchaban con la depresión, la pérdida, la ansiedad y otros problemas volvían después de la primera sesión diciendo que las cosas habían mejorado.

Así, este libro es el resultado del trabajo que he realizado durante 20 años, que se ha convertido en una forma de hacer terapia individual y terapia familiar con un abordaje posmoderno. Después de ver que este abordaje podría ser útil, se me hizo imposible no pensar desde estos dos modelos cuando visitaba a los clientes. En nuestras primeras sesiones, ellos parecían presentarme «regalos» del lenguaje que me mostraban qué camino querían seguir durante la terapia. Y cuando en nuestras conversaciones hacían aparecer los valores y creencias familiares sobre la vida y sobre sus sueños, los nuevos capítulos evolucionaban con un diálogo rico que les permitía salir de tiempos difíciles para entrar en posibilidades agradables y experimentar con nuevas acciones. Finalmente, llegaba el “día del milagro” o “el día de la varita mágica” (a partir de la “pregunta milagro”). Era el día en que la vida mejoraba. El día del milagro llegaba no solo con nuevas acciones, sino también con creencias reconocidas y emociones que sustentaban las acciones deseadas. Esto parecía aportar a los clientes nuevas ideas de cómo podían involucrarse en su día del milagro, de modo que las interacciones cambiaran para mejorar. Y la mejor parte es que fueron los propios clientes quienes aportaron los descubrimientos, las descripciones, las presentaciones, las acciones, los valores y las creencias. La terapia se volvió más rica y, a la vez, más breve.

Hoy ya no voy a las sesiones lista para presentar mi intervención, como hacía en mis primeros años de práctica, cuando aspiraba a

ser una terapeuta estratégica. Lo que hago es ir sin saber nada del nuevo cliente, y así descubro las competencias latentes ocultas en la persona, que puede que tenga pistas o no de que ya es un experto o una experta. Todavía aprecio y me siento agradecida al Mental Research Institute y a las leyendas de la terapia estratégica, pero ahora son mis clientes, mediante una lluvia de preguntas, los que me indican cómo quieren que sean las cosas, cooperando durante el proceso para que la resistencia desaparezca y para ver el alivio en sus ojos, sea cual sea su edad o su situación.

Valoro la confianza que me ha expresado Michael White, que hace más de 20 años me dijo que incluyera “cualquier cosa que hubiera escrito” en mi primer libro, *Counselling Toward Solutions*. Agradezco su profunda influencia en mi modo actual de ver y describir a las personas, igual que me siento agradecida a David Epston por las cartas terapéuticas, los certificados y la idea de revisar las notas de afrontamiento de los casos al final de cada sesión. Mis clientes no dejan de sorprenderse cuando al final de cada sesión, les entrego copias de páginas de ideas y soluciones, y les digo que las notas no son más que sus ideas y sus palabras. Agradezco el apoyo de Bill O’Hanlon, que escribió la introducción de mi primer libro y me invitó a ser ambiciosa en 1995, ante lo que yo creía que funcionaría, diciéndome: “Hay un montón de espacio ahí arriba... hazlo”. También estoy en deuda con Insoo Kim Berg, Steve de Shazer y Yvonne Dolan por su sabiduría y sus maravillosos libros, tan respetuosos con los clientes. También con Chris Iveson, Harvey Ratner y Evan George de BRIEF Therapy Practice en Londres, y con Mark Hayward y Amanda Redstone de The Institute of Narrative Therapy de Rotherham, en Inglaterra. Durante los últimos 8 años, los “chicos de BRIEF”, además de Mark y Amanda del Instituto de Terapia Narrativa, han impartido cada verano formación sobre estos dos modelos a 25 de mis alumnos. Cada año me siento y les escucho como si oyera los tesoros de sus modelos por primera vez. Aprender los dos modelos un año después de otro, escuchar su música y llenar páginas de ideas en mi mente es estimulante y me hace sentir reconocida.

Elliot Connie, antiguo alumno, colega, terapeuta ejemplar y querido amigo, me animó con persistencia a escribir este libro. Le doy las gracias por su apoyo y sus increíbles colaboraciones a la terapia de pareja. Agradezco su prolífica adaptación del abordaje centrado en soluciones con las parejas, al que acertadamente se refiere como creador de soluciones. Como el modelo, él hace lo que funciona y evoluciona junto a sus clientes, y su servicio salva a parejas y familias todos los días.

Por último, quiero agradecer al lector por haber escogido un libro sobre terapia que es muy distinto del resto. Aquí el marco se basa sencillamente en todos mis esfuerzos para llegar a los clientes con más frecuencia, con más respeto, creatividad, eficiencia y de forma más constructiva mediante el lenguaje de la terapia narrativa y las acciones de la terapia centrada en soluciones. Espero que el lector disfrute el viaje y encuentre fascinación y energía en el trayecto.

*Doctora Linda Metcalf,
asesora profesional autorizada (LPC-S)
terapeuta familiar y de pareja autorizada (LMFT-S)*

Las hojas de trabajo que se presentan en este libro pueden descargarse en springerpub.com/sfntexercises (en inglés).

Referencias

- METCALF, L. (2008) *Counseling toward solutions* (2.^a ed.). San Francisco: Jossey Bass.
- O'HANLON, W. H., WEINER-DAVIS, M. (1989). *In search of solutions: A new direction in psychotherapy*. Nueva York: W. W. Norton.
- WHITE, M., EPSTON, E. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Nueva York: W. W. Norton. (Edición española. *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Michael White, David Epston. Barcelona: Paidós Ibérica, 1993).

1

Soluciones valiosas

Nos convertimos en lo que pensamos.

Buda

Valerie, de 45 años, pide hora para iniciar una terapia después de 20 años de matrimonio porque últimamente se siente infeliz. Tiene dos hijos, una chica de 17 años y un chico de 13. Comienza la sesión diciendo que necesita saber si puede «volver atrás» en su largo matrimonio. Hace una semana su esposo le confesó que le estuvo siendo infiel durante 5 años. Este descubrimiento la ha dejado muy afectada, y ahora ya no sabe qué cosas de su vida eran ciertas y cuáles no. Su esposo quiere reconciliarse, pero ella no está segura de poder hacerlo. No sabe si puede continuar la relación con él después de su lío amoroso, pero tiene claro que necesita hablar de su propia infelicidad, independientemente de lo que ocurra en el futuro. Afirma que descubrir la aventura de su esposo la ha llenado de rabia, un sentimiento hasta ahora desconocido para ella. Aun así, está bastante convencida de que el asunto amoroso acabó y de que su esposo es sincero cuando afirma que quiere arreglar las cosas.

Comienza la búsqueda

Muchos clientes en la situación de Valerie buscan asesoramiento. Están absorbidos por una narración repetitiva y necesitan que se les escuche. Este tipo de clientes le sueltan a su terapeuta todas las ofensas que creen haber soportado o que ellos han infligido a otros, como si conocer todos los detalles le sirviera al terapeuta para ayudarles más. En estos casos, es importante ejercer la escucha activa, porque la relación que se desarrolla en los primeros minutos influirá en el resultado de la terapia. Horvath y Symonds seleccionaron 24 estudios con un buen diseño para realizar un metaanálisis, y concluyeron que «la relación terapéutica era una variable bastante sólida que vinculaba el proceso terapéutico con los resultados. La relación y los resultados no parecen relacionarse con el tipo de terapia, ni con la duración del tratamiento» (citado por Singer, 2006).

Sin embargo, durante la primera presentación de los problemas que el cliente le hace al terapeuta, a menudo el último cree que hace falta intervenir y ofrece ayuda al cliente con demasiada rapidez, pensando que este se ahogará si él no le lanza un salvavidas. El terapeuta puede indicarle al cliente en qué debería centrarse primero. Esto demuestra muy buenas intenciones, pero las observaciones demasiado rápidas pueden provocar el fracaso de la terapia, sobre todo en situaciones sensibles, como el trauma y el maltrato. Es muy probable que las suposiciones del terapeuta sobre lo que el cliente necesita hacer se alejen de los objetivos reales y alarguen la solución.

Para Michael White, uno de los fundadores de la terapia narrativa, es más útil adoptar una postura «desconocedora»:

A medida que la terapia es menos responsable de los progresos en las vidas de las personas, y a medida que va convirtiéndose cada vez más en un contexto en el que el terapeuta reproduce lo que «se sabe», priva al cliente de la oportunidad de pensar más allá de lo que podía pensar inicialmente.

(White, 2000, pág. 201).