

# ANALISIS DE CANCIONES PREFERIDAS EN EL PROCESO TERAPEUTICO DESDE LA TERAPIA NARRATIVA

Lic. Psi. Valeria Guadalupe Torres Bermúdez [valeto.be.psi@hotmail.com](mailto:valeto.be.psi@hotmail.com)

Maestrante en Terapia Familiar Sistémico Relacional

Universidad del Valle de Atemajac UNIVA

La Piedad, Michoacán

México

## Resumen

En el presente trabajo se analiza desde el modelo de la terapia narrativa la revisión y el análisis de las canciones preferidas del consultante en terapia, resaltando las características e importancia de la relación que hay entre las canciones más escuchadas y el relato dominante del paciente. También se destaca la importancia que tiene este análisis de canciones en el entrenamiento de la terapia narrativa para la creación de nuevas habilidades en los terapeutas. Se describe el proceso para la utilización de canciones terapéuticas, el cómo se analizarán y de qué manera estas canciones se entrelazan con las historias de vida, narrativas de poder, y relatos dominantes. La adquisición de habilidades para escuchar los contenidos de cada canción es un requisito fundamental para ser capaz de generar aprendizaje y mantener conversaciones dentro de la terapia narrativa.

**Palabras clave:** Canciones terapéuticas, álbum, narrativa de poder, historias, relatos, terapia narrativa, historias alternativas.

## Introducción

El presente trabajo trata del análisis de la recopilación de un álbum de letras de canciones que el paciente elija para cada etapa de su ciclo vital y se plantea un recorrido por algunos supuestos importantes que hacen desde la terapia narrativa, y del proceso de creación de nuevos significados a partir de los relatos del

consultante, como otra forma que ampliar la apertura de significados que tienen las conversaciones en la Terapia Narrativa. El propósito de la creación de un álbum de letras terapéuticas va encaminado a dos direcciones. La primera, el terapeuta hace esta intervención en la segunda o tercera sesión para indagar, conocer y analizar la narrativa del paciente, así como relatos de cada etapa de la vida como una conversación más natural sin parecer un interrogatorio. Es decir, lo anterior va ayudando al entrenamiento del terapeuta narrativo para tener más información del consultante en las primeras sesiones, una información mucho más completa y sustanciosa de la cual se extraerán herramientas para aplicarlas en el cumplimiento de objetivos terapéuticos.

La segunda dirección de este trabajo se encamina hacia la deconstrucción y resignificación de narrativas dominantes a través del análisis de letras de canciones representativas y alusivas a cada etapa importante en la vida del cliente. De esta manera, se presenta más apertura en la historia y a significados alternativos. Así, tiene el efecto de presentarle a la persona una visión externalizada de su voz, de los significados implicados en la misma, de las palabras que se relacionan con la historia alterna o subyugada, de los contenidos alternativos, de añoranzas, principios de vida y todo lo que inspira la persona.

Se comenzará por analizar algunas de los supuestos centrales del modelo de la Terapia Narrativa para dar una visión de movimiento generado en el proceso de la terapia. Michael White (2007) propuso diferentes supuestos acerca de la Terapia Narrativa con lo cual dio la perspectiva teórica para poder entender lo que se genera en las conversaciones de la misma. Ya White (1998) había propuesto que “la historia es constitutiva de la vida”. Cuando la experiencia vivida es organizada en una historia, y se localiza en secuencias de eventos de acuerdo al tiempo en una trama, este proceso de organizar permite darle sentido a esas experiencias, y se derivan significados de las conclusiones que hacemos acerca de la vida. White (2007) planteaba que para poder dar significado a la experiencia vivida, se necesita organizarla, relatarla, así “La auto narrativa de nuestra propia vida es el marco primario que hace posible hacer nuevos significados de la experiencia vivida”.

El organizar la experiencia vivida en historias es una habilidad de creación de significados la cual provee una base que nos sirve para entender la experiencia y que le da forma a las acciones que tomamos y a las ideas de quienes somos cuando interactuamos en el espacio relacional en el que vivimos. White, (2007) planteó que las conversaciones de Terapia Narrativa contribuyen a la re-formulación y el re-desarrollo del lenguaje interno de la vida lo cual favorece el hacer nuevas conexiones.

Bateson (1972) propone existe un mecanismo de selección de la experiencia vivida, del que se deriva que no toda la experiencia es organizada o relatada en una historia. Las experiencias que son seleccionadas tienen que ver con la historia de interacciones sociales, la cultura, el lenguaje y las creencias. Se puede decir que existen muchas historias guardadas en la memoria, pero hay algunos relatos a los cuales el acceso se dificulta con solo formular preguntas y es aquí donde radica la importancia de utilizar herramientas alternativas, precisamente con la finalidad de encontrar respuestas alternativas. De esta manera, las conversaciones en la Terapia Narrativa crean un contexto en el que se activan las habilidades de creación de significados que se generan en la revisión y análisis de la historia de la persona.

La terapia Narrativa también es un proceso en el que se desconstruyen ideas contenidas en las historias para encontrar otras concepciones diferentes lo cual implica por un lado la revisión de ideas y por otro el identificar nuevas conexiones en las que se identifiquen otras explicaciones y que ligen a los propósitos y asignaciones de valor acerca de lo que espreciado para que pueda ser utilizado en la creación de nuevos significados para la experiencia vivida y para su identidad preferida lo que permita que tomen las acciones para crear una historia alternativa.

Es importante mencionar que las conversaciones en la Terapia narrativa es la posición descentrada que tiene que mantener terapeuta esto es, poner la historia de la persona en primer plano priorizando como autor primario al consultante, de tal manera que el centro de la terapia esté en su historia y no en “verdades normativas” extraídas de modelos teóricos. White (1997).

Por lo regular, cuando las personas consultan a un terapeuta, de inicio están inmersas en la historia saturada por el problema, cuando se realiza el proceso de recuperar la historia previa, identificando los acontecimientos extraordinarios, se van haciendo emerger esas partes de la historia no relatada o la historia subordinada, lo que permite generar nuevas líneas de Identidad.

White y Epston (1990, Pág. 92) plantean “el modo narrativo de pensamiento da mayor importancia a las particularidades de la experiencia vivida, que es el elemento vital, siendo los puntos de unión entre los diversos aspectos de la experiencia vivida los generadores de significado”. La importancia de las letras de las canciones terapéuticas, es una vía ideal para que los descubrimientos que la persona realiza durante la terapia, los pueda volver a escuchar, leer y recrear.

La canciones y las letras de las mismas abren muchos caminos a través de los cuales la persona se ve a sí misma, se encuentra vista a través de los ojos de los otros, que han formado parte importante de su vida y cuyas historias emergieron en la terapia o también con aquellos, que haya que cambiar la relación generando nuevas maneras para interactuar.

White y Epston (1990, Pág. 93) plantean que:

El modo narrativo sitúa a la persona como protagonista o como participante en su propio mundo. Es un mundo de actos interpretativos, un mundo en el que volver a contar una historia es contar una historia nueva, un mundo en que las personas participan con sus semejantes en la “re-escritura”, y por tanto en el modelado, de sus vidas y relaciones.

### **Metodología para el análisis de canciones preferidas y la creación de álbumes terapéuticos.**

El proceso para la creación de álbumes terapéuticos dependerá mucho de las necesidades, el contexto, objetivos y motivo de consulta de cada persona. Así mismo como del estilo de cada terapeuta.

Se comenzará en la segunda o tercera sesión cuando el terapeuta tenga información suficiente del consultante como para organizar y asignarle la siguiente

tarea: escoger una canción con la que pueda recordar cada etapa importante de su vida, niñez, adolescencia, etapa adulta, etc.

Se le pide hacer una recopilación de letras de esas canciones, ya sea que esas canciones seleccionadas sean descriptivas de cada etapa o cuando las escuchen las hagan recordar vivencias, personas, situaciones de la misma.

También se le pedirá la letra de su canción favorita y la letra que piense que describa su situación actual.

En la siguiente sesión se unirán todas las letras y se les pondrá un nombre al álbum, por ejemplo “memories”, “mi vida en canciones”, “La letra de mi vida”, etc.

En esa misma sesión se comenzará revisando la letra de la canción que el paciente eligió para cada etapa y se hará una re-significación a través de una pequeña co-descripción de la canción.

Se realizará lo mismo con cada letra incluyendo la canción que se halla elegido como favorita y a que describa su situación actual.

Posteriormente, se hará una reflexión acerca de las coincidencias o discrepancias que hay en las descripciones, reforzando con preguntas de parte del terapeuta. De esta manera nos podremos dar cuenta de la narrativa dominante, poder y significados desde otro plano otorgando herramientas para resignificar de manera positiva.

Por último, como tarea complementaria se le pedirá al consultante que traiga un nuevo álbum en donde elija otra canción diferente para cada etapa a partir del análisis hecho en terapia y de sus propias reflexiones dándole así una narrativa de manera significativa. Finalmente se co-creará una conclusión general.

A manera de conclusión, se puede decir que la utilización de letras de canciones dentro de la terapia narrativa es una opción muy versátil para disminuir las barreras del consultante haciendo la tarea del terapeuta más sencilla y creativa, al mismo tiempo que se desarrollan habilidades terapéuticas y el paciente puede re-descubrir nuevos significados.

## Referencias

Bateson, Gregory (1972) Steps to an Ecology of Mind. New York: Ballantine Books.

White, Michael. (1994), —Deconstrucción y Terapia. Capítulo 1 en White, Michael. Guías para una Terapia Familiar sistémica. Gedisa, Barcelona,

White, M. (1995) —Therapeutic documents revisited. Cap 8 en Re-authoring Lives Collective documentation. Dulwich Centre Publications. Adelaide, Australia.

White, Michael, (1997) —The Ethics of collaboration and De-centered practice en Part

III Narratives of Therapist" lives. Dulwich Centre Publications, Adelaide, Australia.

Michael White (1998) —Notas acerca de la Externalización de los Problemas en Cheryl

White y David Denborough, Introducción a la Terapia Narrativa, (Pág. 219) Dulwich Centre Publications, Australia.

White, M. (2000). Reflections on Narrative Practice: Essays and Interviews. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2003). Narrative practice and community assignments. International Journal of Narrative Therapy and Community Work, 3, 17\_/56.

White, M. (2002) —Nuevas Consideraciones sobre Documentos Terapéuticos, Capítulo 8, en Re-Escribir la Vida: entrevistas y ensayos. Editorial Gedisa, España.

White, M. (2007) —Trauma and Narrative Therapy. video recording. International Trauma Studies Program. <http://www.dulwichcentre.com.au/trauma-and-narrative-therapy.html>