

LAS COSAS QUE ME SIRVEN
BÚSQUEDA DE TREGUA
Trabajo vivencial

Daniela González Luis

Trabajo de Fin de Grado de Psicología
Curso académico 2020 – 2021

Universidad de La Laguna
Facultad de Psicología y Logopedia

Tutorizada por:
María Dolores García Hernández
José Luis Rodríguez Fiestas

RESUMEN

Este trabajo es la imagen del camino que he recorrido buscando la tregua de mis voces: mis danielas, que cuando hablan, pelean. Comienzo este caminar como analogía vivencial, y en él se me presentan y conozco nuevas -para mí- maneras de trabajar, diferentes marcos teóricos en los que enmarcar mi psicología, y me encuentro como investigadora e investigada. Cuestiono muchas cosas que sabía, y aprendo a desaprender, y a volver a aprender. Navego a través de maneras y metodologías, hasta que encuentro el devenir como manera de estar, de mirar y de escribir, y desde ahí investigo, me pregunto y descubro. Descubro cosas sobre mí, y sobre otras personas que escriben cosas que me sirven. Y sobre la psicología y yo, y la psicología para mí. Y de repente, me tropiezo con la tregua, que en un principio buscaba.

Palabras clave: analogía vivencial, indagación, pensamientos intrusivos, multiplicidad, investigación como devenir, construccionismo social, enfoque narrativo.

ABSTRACT

This text is the picture of the path that I have traveled seeking the truce of my voices: my danielas, when they speak, they fight. I start this ride as an experiential analogy, and along this path, new -for me- ways of working, different theoretical frameworks in which to frame my psychology, are presented to me and I meet them, and I find myself as a researcher and researched. I question many things that I knew, and I learn to unlearn, and to relearn. I sail through means and methodologies, until I find the becoming as a manner of being, looking and writing, and from there I explore, wonder and discover. I discover things about myself, and about other people who write things that serve me. And about psychology and myself and psychology for me. And suddenly, I stumble upon the truce, which at first I was looking for.

Keywords: experience analogy, inquiry, intrusive thoughts, multiplicity, becoming research, social constructionism, narrative approach.

GRACIAS

A Jose, por invitarme a imaginar y a crear este camino y todos los que yo quiera.

A Mamen y a Doli, juntas, porque juntas han sido. Por ser una fuente infinita de inspiración y descubrimiento. Por construirme puertas y ventanas, por las que ahora miro y veo más cosas, y más bonitas.

Gracias a mis danielas, por estar ahí, por ser siempre tan buenas.

Y gracias a todas las personas que me construyen todos los días, y que me quieren.

HARÉ UN CAMINO	página 5
EN DEVENIR	página 14
ENCUENTRO	página 20
PARA LA PSICOLOGÍA	página 31
REFERENCIAS	página 33

HARÉ UN CAMINO

Tregua.

Hoy me despierto buscando tregua. Hoy y muchos días. A veces la busco cuando me acuesto, o cuando paseo, o cuando el cielo se pone naranja antes de oscurecer. La busco siempre.

Empiezo, empezamos:

El camino a mi TFG nace un día y en un lugar. Cuando conozco la analogía vivencial.

Aparece en mi equipo de prácticas externas, gracias a Jose¹, nuestro tutor o más bien: maestro.

La analogía vivencial se me presenta como una nueva posibilidad de trabajar, otra manera.

Parte del concepto de las analogías de la terapia narrativa y las lleva un paso más adelante. El escalón de la experiencia. Vivirlo para sentirlo.

Esto me genera cosas, me despierta curiosidad y algo más, quisiera saber más y conocer esta manera, siendo parte.

La analogía vivencial ve la luz en un proyecto de Jose para el trabajo con menores en el sistema de protección: *“Buscando mi ola. Una intervención terapéutica de carácter narrativo”* (Jose Rodríguez, 2017) donde el surf toma parte como elemento metafórico sobre el que se construye una intervención terapéutica. El objetivo general es generar reflexión sobre la historia de vida y proyección hacia futuro de las personas que participan, a través de la metáfora del surf como herramienta de autoconocimiento. Este proyecto consta de varias sesiones, que son partes de la metáfora, como: el mar, la ola, la remada, la tabla y el neopreno.

Esta idea, esta manera de hacer, me lleva a la reautoría² y sus posibilidades.

Haciendo, viviendo, encontrando significados, me doy cuenta de lo que en alguna parte de mi soy, y lo identifico. Reviso mi historia vital y encuentro los momentos en los que he sido

¹ Jose es psicólogo. Me ha acompañado en la imaginación y creación de este trabajo.

² Término utilizado por Michael White y David Epston como “conversaciones de reautoría” en las que la persona re-genera, re-contando, su historia.

valiente, o fuerte, o buena... La historia ya no es la misma, la siento, la cuento de manera diferente. La expando en otra dirección.

La terapia narrativa dice que nuestra vida es un relato, y cuando hablamos de ella no solo se describe, sino que prescribe, por lo que hay que ponerle cuidado a cómo hablamos y las palabras que utilizamos, ¿que significan esas palabras? porque ahí viviremos.

Utiliza las metáforas para el entendimiento y para la reformulación, Michael White y David Epston proponen mirar hacia ellas con atención: “Pero podemos, al menos en alguna medida, investigar las analogías a través de las que vivimos, situando nuestras propias prácticas dentro de la historia del pensamiento social, y examinando y criticando los efectos de esas prácticas.” (1993, p.23). Lo entiendo y me inspira.

Sin embargo, el uso que le doy, o le quiero dar, al poder de la metáfora en este camino, recuerda más a las metáforas generativas que se encuentran en la poética social³, que además, esta se encuentra en todos los huequitos de este trabajo, a la vez que se encuentra casi inherentemente en mis gafas vitales.

En la indagación generativa, que viene a ser otra manera de crear y generar eso que se quiere vivir, nutrida por el construccionismo social (que supone que la realidad se construye en relación), se encuentra el principio poético o poética social.

El principio poético permite abrir nuevas puertas y posibilidades de hacer, relacionarnos y ser, por medio de las metáforas generativas. Reformulando dónde queremos centrar nuestra atención, hacerlo en lugares bellos, desde otras perspectivas inspiradoras... posibilitadoras. Nos ofrece el poder de la creación, de desafiar lo propuesto y mirar a otro lugar, un lugar que nos guste más.

La poética social me empuja a mirar lo que siempre miramos de otra manera, y contarlo diferente, creando nuevos sentidos. Me invita a ser un paso más imaginativa, cambiarme las gafas y generar esos espacios posibilitadores en los que quiero vivir.

La metáfora generativa como experiencia que permite despertar y vislumbrar otros planos. Me facilita redirigir lo que percibo, para transformar lo que “es” (M^a del Carmen Muñoz, 2020). Gracias a la metáfora puedo relacionar vivencias, unas con las otras, y nutrir la realidad de múltiples posibilidades.

³ La poética social la entiendo como una manera de mirar, lo bonito, lo que queremos, para que crezca

*“La metáfora es como el trampolín que nos lleva a acciones y percepciones”
Miriam Subirana y David Cooperrider⁴*

Aparece (o se me concede) la oportunidad de construir mi propia analogía, pero... ¿cuál es mi metáfora?

Y ahí comienza mi ruta de MULTICONOCIMIENTO. Porque hay múltiples Danielas, y quiero conocer lo que quieren todas, lo que son todas. Lo que soy. Reconociéndome en mi multiplicidad.

En esa ruta voy saltando de pregunta a pregunta y de respuesta a respuesta.

¿Con qué quiero trabajar de mí?

Y la respuesta llega rápidamente, clara, natural. Pensamientos intrusivos.

Repetía esas palabras frecuentemente casi sin pensarlas, pero “intrusivos” me resonaba. Creo firme y políticamente en el poder de las palabras. Vivimos en las palabras que utilizamos, y esta palabra me hacía sentir incómoda.

No sentía que eso que yo escuchaba/sentía/pensaba fuera algo que se adentrara en mí, eso estaba ya dentro de mí porque era yo en otra expresión, era yo misma. Una voz, pero mía, ya está dentro y convive con cosas que me hacen sentir bien y otras que no tan bien, nace del mismo lugar: de mí.

¿Qué son esos pensamientos?

Me acompaña una voz, que a veces parece que no es mía, pero si lo es. Una de tantas.

Una de tantas Danielas que habitan en mí.

Esta voz a veces me hace daño, grita y grita y no me deja pensar con mi voz más pura, la que siento más mía. Otras veces no grita, susurra pero la escucho bien, clarita. Y me duele. Me enfado, esa voz no puede ser mía... esa no puedo ser yo. Pero si soy, me conoce, me conozco.

⁴ Me he tomado, a lo largo del texto, la licencia de no seguir las normas APA en algunos párrafos de carácter evocador. En pie de página mostraré como sería la cita en el formato APA: 2013, p.161.

También le tengo cariño. Soy yo y no me quiero silenciar. Quiero que no me controle, poder escucharla y dialogar y decirle, decirme, “ahora no”. Valoro esa voz porque me da movimiento. Gracias a ella también crezco y me renuevo y me renombro.

Cuando acaba la pelea, me sirve, me sirve para enraizarme.

No puedo parar, o no puede parar. No puede callar y se apodera de mí. Me apodero de mí.

Cuando no está, cuando no estoy, me siento bien, calmada, ligera, libre, vuelo más alto, floto, río.

*mira como floto mira como vuelo
mira cómo danzo valiente dejándolo todo atrás⁵*

“¡Cuestionalo todo!” me dijo una vez Doli⁶.

Pensamientos... ¿son solo pensamientos?

Pensamientos... pensamientos... pero también sentimientos, y emociones, y también dolores o cosquilleos, impulsos, llantos, risa... movimiento.

¿Es acaso posible la separación entre pensamiento cuerpo vida?

Las palabras existen activamente y contienen significados más allá de lo semántico. Las palabras generan movimientos y acciones que afectan directamente a mi realidad -y la nuestra- y a qué significa lo que estoy viviendo o lo que relato sobre lo que vivo. Miraré y me relacionaré, y viviré, según las palabras que utilizo y los significados que esconden detrás, y las historias que esconden detrás.

*La palabra en política nunca es neutra, siempre supone un juicio de valor sobre lo nombrado
Thays Adrián⁷*

Lo que vivo no se llama pensamiento: se llama Daniela.

Así se llama ahora, porque no encuentro palabras que puedan definir ese diálogo, ese discurso, o definirme a mí. No encuentro palabras que me contengan, no es un pensamiento,

⁵ Miss Caffèina, 2016, “Mira cómo vuelo”

⁶ Doli, maestra y tutora de este, mi TFG. Inspiradora. Chispeante.

⁷ 2016, p.141

no es solo una voz o un diálogo, ni es tampoco un problema, es Daniela. Una de ellas, en su expresión.

Así es como la he ido llamando e invitando a lo largo de este camino cuando todavía le buscaba un nombre, otro nombre. Y qué mejor nombre, que el suyo.

Más tarde, leo personas que me inspiran, que tienen múltiples voces y las reconocen, diálogos que las construyen.

Como por ejemplo, Hubert Hermans y Harry Kempen (1993), que describen una visión de la persona como inherentemente dialógica y que, gracias a ese proceso de diálogo interno, el significado permanece en continuo desarrollo.

Mary Watkins (1986, p.177), en su libro *Invisible Guests* dice: “Puede considerarse que en la madurez el estrépito de las voces imaginarias - tal como resuenan en el pensamiento y la memoria, en la poesía y el drama, en la novela y el cine, en el habla, los sueños, la fantasía y la plegaria- (...) no está subordinado a la realidad social, sino que es en sí una realidad tan inherentemente a la existencia humana como la realidad literalmente social”

Leo un fragmento de Gergen (1992) que me quedo para mí:

Surgen de nuestro interior numerosas voces, y todas ellas nos pertenecen. Cada yo contiene una multiplicidad de “otros” que cantan diferentes melodías, entonan diferentes versos, y lo hacen a un ritmo diferente. Esas voces no siempre armonizan. A veces marchan juntas, otras veces no se escuchan unas a otras, o bien emiten sonidos discordantes. (pp. 117-118)

¿Qué me sirve?

Me vienen tres cosas, tres espacios. Mis elementos protectores. Viento, estirar y mar.

El VIENTO es calma, claridad, abrazo. Toca mi cuerpo y me voy olvidando. No pienso. Fresquito... solo siento eso. Y amor. Me voy juntando y aceptando y mimando. El viento es calma, tregua, bandera blanca, paz. Descanso. Cuidado. También es libre, improvisado, no está atado. Me gusta. Me revuelve. Despeja las nubes, veo bien. Me transforma.

ESTIRAR me traspasa/transporta, me siento, me centro en mi cuerpo que es mío, soy yo. Lo escucho, me escucho y ... no se escucha nada.

Estira, estira, estira... aquí. Aquí tengo que estar. Pienso, pienso, pienso... silencio. Disfruto del cuerpo que habito y su movimiento en silencio, en calma profunda y absoluta. Solo la parte de mi que es mi cuerpo, sin mente, sin cabeza, solo yo simple y libre. Yo y mi cuerpo que es mío, soy yo.

El MAR es frío, libertad, fluir, improvisar. También es caos, es furia, mareas de un lugar, de otro... Despierta tu cuerpo, lo abraza, lo mueve.

Aceptar las mareas, la calma, las corrientes, las olas, el frío, el gusto. Todo convive junto, viene del mismo lugar. Todo nace y muere junto.

¿Cómo?

Resuena en mi y en mi discurso siempre la misma palabra: camino. Es un modo de vivir, de ver, de sentir.

Entender la vida como un CAMINO, un proceso que nunca acaba. Piedrita a piedrita construir mi sendero, pasito a pasito.

no hay camino, se hace camino al andar.

Estoy en el mundo y siento y pienso y soy. Y para ser necesito caminar, moverme, nunca dejo de mirar, de crear, de aprender para SER, SER Y SER.

Y para llegar a donde quiero ESTAR.

si quieres que algo se muera: déjalo quieto⁸

Leo, releo, busco algo en común. ¿Por qué esto me ayuda?, ¿por qué me siento mejor?, ¿qué hay aquí?

Lo que nació siendo analogía vivencial parece que no cabe, que no encaja en nombres. Ahora es una búsqueda de calma... ¿de calma? No, de calma no. De TREGUA.

Vuelvo a mis tres elementos protectores. Intentar integrarlos en una actividad concreta o estructurada perderían, para mí, ese poder sanador. Así que decido simplemente unirlos en el

⁸ Jorge Drexler, 2017, "Movimiento"

mismo espacio temporal. Mis elementos ya tienen un significado y simplemente disfruto de ellos.

Recurro al caminar, sin rumbo. A la deriva. Buscar y dirigirme a encontrar un lugar con viento, mar y un huequito donde pueda estirar con libertad.

Me inspiro en María Martínez Morales (2016) y en su tesis “Andando... la acción de andar como investigación artística desde una perspectiva a/r/tográfica”. En ella encuentro el deambular como posibilidad, me recuerda lo que nos enseñó Doli: una investigación no es más que una pregunta.

La manera de intentar responder esa pregunta, o de buscar otras preguntas, será la que queramos que sea, la que confiamos en que nos servirá.

Siento el camino como importante y revelador y María me recuerda que ese puede ser mi método de investigación.

Cuando descubrí la analogía vivencial supe que me servía. Para mí.

En el camino que estoy construyendo se difumina la idea, así que rompo con el concepto de terapia que en un primer momento pensé, rompo con las sesiones. Solo experiencia.

Así que lo que en algún momento quiso ser analogía vivencial, se ha transformado en *las cosas que me sirven*. No encontraba una actividad, una metáfora “adecuada”. Las cosas que me sirven en mi búsqueda de tregua.

Se trata de experimentar esas cosas, condensarlas. Para observar, interpretar, identificarme, encontrar algo que pueda trasladar, o no encontrar nada, llevarme algo a mi vida, a mis días, y a mi historia vital.

Que me sirva un pasito más de lo que ya lo hacen de por sí. Encontrar nuevos significados. Poder expandirlos.

*Algunas revoluciones son tranquilas:
no hay manifestos, ni marchas, ni cánticos, ni tumultos en las calles;
simplemente un cambio de perspectiva,
una nueva manera de ver lo que siempre estuvo allí.
Susan Suleiman⁹*

⁹ 1980, p.3

Haré un camino, sin rumbo exacto.

Lo documentare, para que resista, de la manera en la que prefiera, en la que mejor pueda guardarse cada descubrimiento, o cada no-descubrimiento. Escribir, fotos, dibujos, grabaciones... creando archivos de memoria, la resistencia de lo que encuentro para que se quede, para que me sirva.

Recojo lo que se haya despertado en mí, o lo que se haya dormido. Lo recojo y lo interpreto, le doy una razón, un sentido (o un no-sentido).

¿qué he sentido? ¿aprendido? ¿que se ha transformado? ¿qué se ha movido dentro de mi?

Siempre hay movimiento.

En todo elemento natural hay movimiento.

Deseo hacer un segundo caminar. Acompañada.

Pido al grupo que me ayude, ¿que necesito de ellas? para salir transformada.

Necesito de ellas la compañía, que me ayuden a construir un sentido, porque el sentido existe juntas. Escuchar otras voces sobre las razones que se crean, sobre los elementos protectores, sobre lo sanador de la vida. De las personas que me importan.

Y compartir juntas qué ha pasado.

Para terminar mi camino interminable, me gustaría encontrarme con Jose y mi equipo de prácticas externas. Generar un equipo reflexivo, una ceremonia de definición para mi y mi proceso de construcción de esta búsqueda que ha sido, está siendo y será mi trabajo de fin de grado, las cosas que me sirven.

Cerramos.

Para abrir.

Para construir o encontrar o situarme, en una metodología o en un: ¿cómo?, comienzo, no se cuando en realidad, a leer y escuchar voces que proponen otras maneras de investigar, como alternativa a la propuesta científica tradicional y que en su momento se me presentó como incuestionable.

Dando saltitos de texto en texto, aprendiendo cosas que me inspiran, me han servido y que me llevo, y sin pretensión de ordenarlas, aquí las presento, con el fin de intentar hacerme comprender en mi modo de investigar, de mirar y de construir este trabajo.

En un momento, pero no en un solo lugar, en las ciencias sociales se abrió un camino de innovación metodológica que repensó sobre la tradicionalidad en la investigación y su posible representatividad.

Las premisas construccionistas, nos dicen que el conocimiento no es un espejo de la realidad, sino un proceso constructivo relacional (Gergen, 2015; Sisto 2008), y esto cambia entonces la investigación y cómo nos situamos ante ella. Cómo me sitúo yo.

En este hueco apareció la reflexividad y el estilo literario (Gergen, 2007), y es esto lo que posibilita la manera en la que estoy construyendo esto.

Encuentro ahí, la autoetnografía, manera de investigar en la que mi historia vital entra en relación con lo que estoy investigando, sobre lo que estoy reflexionando para enriquecerlo y darle sentido.

Inspirada por Kenneth Gergen (2007), entiendo que lo que cuento aquí, que viene a ser mi entendimiento de la vida, no es solo una manera de poner en valor mi historia sino, un sentimiento de poder estar haciendo una contribución al futuro (y al presente), permitir a las personas que me leen la creación de historias para ellas mismas. La esperanza de que sirva. Lo que invierto como persona no solo lo reconozco, sino que además es la propia materia de investigación en sí. Esta investigación es un estudio de caso único en el que ese caso soy yo, la investigadora. “Investigada” e “investigadora”.

Comparte mucho con la autobiografía y con la investigación narrativa, en la que el narrar o contar historias no es un elemento más del proceso de investigación, sino es el propio método de investigación en sí mismo (Leonard Webster y Patricie Mertova, 2007). Sabe y pretende que la experiencia tenga sentido. Esta investigación se diferencia del resto en que afirma que

el escribir es una forma de conocimiento, un método de descubrimiento y de análisis (Laurel Richardson, 2002).

Porque para la reflexión crítica, necesitamos la historia vital. Para entender los efectos de algunas maneras de ser y de hacer, necesitamos la historia. (Michael White, 2002).

“El acto de reflexividad pide a la persona que lee, que lo acepte como auténtico, como un esfuerzo consciente por “contar la verdad”.”
Kenneth J. Gergen¹⁰

En estas nuevas maneras, el uso del estilo literario puede ser libre, el fin es llegar a alguien, a quien lee. Yo me permito escribir, como escribo yo misma, acompañada de espacios, de voces, de muchas comas, y de desorden. Pretendo hacerme entender, experimentando con la estructura, con mis diálogos, con mis caligrafías, porque así nace de mi y también porque así quiero que lo lean.

Y esto, según Ruth Behar y Deborah Gordon (1995), supone llevar a cabo un significativo trabajo político.

Es un acto político porque en sí, todos los actos lo son, pero también porque dejo a un lado el lenguaje académico, ¿tiene eso algo que ver con el buen pensar? y si es así, ¿que es pensar bien?. Escribir desde otro lugar me permite posicionarme con la persona que lee en relación. Yo escribo para que tu leas. Si no lee nadie, lo que yo escribo no existe. Si nadie entiende lo que escribo, lo que yo escribo no existe. Te cuento algo íntimo porque quiero de verdad que lo recibas, y que te sirva y que se expanda.

La narración es nuestro idioma natural, Barbara Hardy (1968, p.5) dice: “soñamos mediante la narración, “ensoñamos” mediante la narración, recordamos, anticipamos, deseamos, desesperamos, creemos, dudamos, planeamos, revisamos, criticamos, construimos, chismoseamos, aprendemos, odiamos y amamos a través de la narración”.

Lo literario, y de la mano lo poético, lo real y lo vivido, permite desdibujar todas las líneas construidas en la tradición. La separación investigadora-investigada, la separación entre

¹⁰ 2007, p, 249

recogidas de datos e interpretación, entre la objetividad y la subjetividad, la distinción entre autora y lectora, la distinción persona-persona.

En la ciencia, se ha intentado separar los intereses de la persona que investiga, del propio proceso de investigación. Pero... si una investigación fuera neutral, no existiría. La investigación nace de que cosas le generan curiosidad a la persona investigadora y que espera de las respuestas que encuentre. Y eso significa cosas. Y eso es importante. Sobre esto, Ian Parker (2010, p.271) nos dice: “No hay tal cosa como una investigación neutral y desinteresada que se limite a descubrir los “hechos” de la psicología humana. Tampoco existe conocimiento psicológico alguno que no tenga consecuencias políticas”

Ya casi terminando de desdibujar lo que sería mi metodología, o más bien comprenderla para poder explicarla, llega a mi lo post-cualitativo. Que curiosamente nace para lo mismo que nació la cualitativa, para posibilitar nuevas alternativas a lo anterior. Escuchar voces desde otra perspectiva y entendiendo la posición de investigadora como activa, como viva y existente, que está abierta a conocer y a desplazarse. Así humildemente lo interpreto y me sirve.

La tierra de la que nace la investigación poscualitativa es un proyecto ético-ontológico y metodológico (St. Pierre, Jackson y Mazzei, 2016). Que pone el foco en lo que se considera importante: una obligación moral de cuestionar la naturaleza del ser y ser de aquello sobre lo que se indaga y una importante curiosidad y la experimentación que la acompaña.

Se piensa la ontología, la epistemología, la metodología y la ética intra-accionando a la vez, afectándose mutuamente y consecutivamente, como un todo inseparable, que como dijeron Aurelio Castro y Judith Onsès (2019) no se pueden pensar por separado.

Este entendimiento de la investigación permite que la propia metodología sea la posición situada de investigadora dentro de su investigación (Coleman, 2017), y la relación que se construye, sabiéndose afectada y afectándose.

Y aquí aparece el devenir. El devenir investigadora y la investigación en devenir. Porque no se es, se transforma, se camina, se construye, se deviene.

En la lógica del devenir, no existe realidad fija, objetiva, estable... la realidad está constantemente deviniendo. La investigación se convierte en algo vivo (Springgay, Irwin, y Wilson, 2005), y esta va deviniendo mientras se deviene investigadora, y esta investigación, la realidad en sí misma, tu misma, y tu trabajo devendrán. Entender la investigación como la realidad, y la realidad como una multiplicidad de momentos, acciones, percepciones y relaciones, nos empuja a ir recolocándonos y recolocando.

En este momento nace la figura investigadora en torsión de la que habla Aurelio Castro (2019), que viéndose investigador e investigado a la vez, ocurre que “no pueda serlo del todo únicamente”. Y descubre que esto, “Multiplicaría no los juicios, sino los signos de existencia” (Focault, 1997, p. 323).

Conozco también la investigación en desplazamiento de Judith Onsès, que se abre a los movimientos, la improvisación, las intra-acciones y las líneas de fuga de la propia indagación (Aurelio Castro y Judith Onsès, 2019).

Y recibo de ella un fragmento que me sitúa en su mismo lugar, y me inspira, y me hace sentir bien:

Por tanto, esta tesis es un fragmento del rizoma que es mi vida y así será compartida, desde mi multiplicidad y desde el devenir. Eso significa que no es una tesis cerrada en sí misma, no es una tesis acabada y redonda, no es una tesis estática. Es una tesis que se está construyendo, antes y después de los cortes mencionados, y con sus movimientos, y velocidades, y líneas de fuga, y contradicciones, y limitaciones, y luces, y sombras, y llenos y vacíos, y..., y..., y... (Onsès, 2018, pp. 57-58).

Me llevo de Aurelio y Judith, de sus ambas investigaciones “ese estado de incerteza y apertura como condición y forma de conocimiento”.

Y, como leí, para afrontar la inseguridad que deriva del no saber (Rogoff, 2006), tener “la confianza en que algo saldrá de todo ello, aunque uno no esté aun totalmente seguro de qué se trata” (Rajchman, 2007, p. 12).

Que fue tan importante y tan vívido en mi principio, cuando me acompañaban las preguntas y la no-confianza, Jose, Doli y Mamen¹¹ me afirmaban con tranquilidad que algo saldrá, seguro, pasarán cosas, porque siempre pasan cosas.

Y como bien descubro o recuerdo en este proceso, la multiplicidad me conforma y me acompaña, y me rodea y nos construye. Y al igual que escucho múltiples Danielas, también escucho múltiples voces que me inspiran en sus maneras de investigar y de, por tanto, existir.

Con todo esto, mi “¿cómo?” ha ido sumando maneras de ahí y de allá¹². Puede ser una investigación que se va moviendo entre la filosofía de lo cualitativo y lo post-cualitativo. Lo único que tengo claro es en el lugar en el que me sitúo y desde dónde abordo la investigación, o la pregunta. Siempre en devenir.

Pero, con seguridad, no lo se, porque nunca lo he sabido ni lo pretendo, porque así ha ido pasando y construyéndose, y esta ha sido mi manera sincera de hacerlo. Lo hago así porque quiero, porque es la manera en la que puedo hacerlo. Y porque quiero permitir y permitirme, otra psicología.

Este devenir ha causado la re-generación de lo que pensé que sería mi camino y las partes de las que estaría formado, porque no pasó cómo planteé anteriormente¹³. Fue como fue ocurriendo. Así fue.

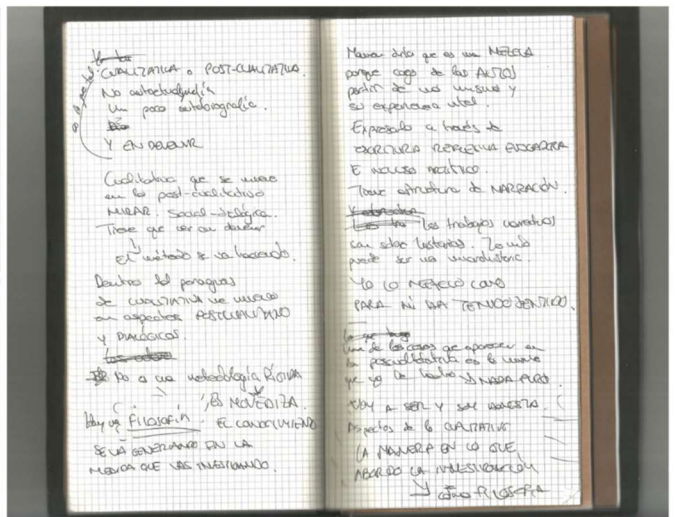
*“From where and, perhaps more importantly, to where and to what”
Jennifer C. Greene¹⁴*

¹¹ Mamen, maestra y tutora de este, mi TFG. Evocadora. Generadora.

¹² De las auto-s (autobiografía, autoetnografía), de lo reflexivo, de lo poético, de la narrativa y del devenir.

¹³ En referencia a la página 12, en la que explicaba que deseaba hacer un segundo caminar acompañada y un encuentro con mi equipo de prácticas para cerrar mi proceso, pero esto finalmente no ocurre y desaparece a causa del devenir.

¹⁴ 2013, p.759



Selección de fotografías de mi libreta II

ENCUENTRO

¿Solita te mandaron? niña

Me dice un señor mayor. Con su mujer, venían haciendo su camino particular.

La costa de la Guancha, un camino con algunos charcos de peor o mejor acceso, mucho mar, mucho viento. Conozco la zona pero nunca he hecho el camino entero. No se a qué lugares llega ni de qué manera.

El sol pelea con la nube, por ahora conviven juntos, acaban pegaditos. El sol está ahí, iluminando y calentando. La nube está al lado.

Hoy el mar se mueve con fuerza. Rápido. Inquieto.

Yo estoy calmada.

La brisa suave.

El mar enfadado... o no, revuelto.

Miro el camino, miro todo, embobada con la belleza de mi casa.

Plataneras.

Olas.

Puertas.

Y muros.

Camino y camino y camino y sigo en calma, se mueven algunas cosas, por lo bonito del lugar. Por estar viva. Pero yo, estoy en calma.

Calor. Mucho calor. La brisa que me había recibido ya no estaba.

Sabía que si seguía caminando, al final del camino, podía llegar al charco del viento.

Así que encontré un rumbo y me centré en llegar ahí.

Cuando llegué el mar estaba mucho más cabreado que cuando empecé. No podía bañarme en el charco, estaba comido por las olas rompiendo.

Me enfadé. Aparece la Daniela más pequeña, la impaciente. Hacía mucho calor, me quería bañar, y no me podía bañar.

Perdí la conciencia de lo que estaba haciendo, la reflexión, me quedaba la esperanza de llegar al mar y que el baño me diera una perspectiva pero también el mar hoy me había abandonado. Puede que la haya perdido desde que tuve claro el rumbo para el fin de bañarme.

Decido dejar el camino para otro día e ir a unos charcos que están un poco más allá, en coche. Me bañé, me sequé y me fui a casa.

No me sorprende, soy un desastre, es normal que no me salga, yo soy así. Desastrosa. Lo haré otro día.

Soy impaciente.

Me gusta disfrutar de las cosas que me gustan, las cosas que me hacen sentir bien, disfrutar de la vida. Ya. Sin esperar.

Ya lo sabía, no es un descubrimiento. Me como las papas fritas cuando todavía están crudas porque no puedo esperar a que se terminen de hacer.

Este caminar he sido yo, como siempre. Saco cosas, las cosas de siempre. No será el único camino porque estas cosas no han sido un descubrimiento. No me sirve. ¿Todo sirve?

También soy un desastre.

Por definición, "*Persona que actúa con desacierto o torpeza por falta de habilidad o de suerte.*"¹⁵. Actúo con desacierto o torpeza por falta de habilidad, según como consideramos dicha habilidad. ¿Hábil para producir?, ¿para ser exitosa?, ¿para ganar una carrera?, ¿qué entendemos por habilidad y por qué?

Entendemos, como sociedad, la habilidad como conseguir una recompensa por haber conseguido algo de manera exitosa, o un producto que puedes vender, por el que obtendrás recompensa y serás productiva. Eres exitosa - y habilidosa - si terminas una carrera sin caerte,

¹⁵ Oxford Languages, 2021, definición 3

y si te caes eres un desastre porque te falta habilidad. Pero... ¿y si yo quiero aprender a levantarme? sería entonces una persona muy habilidosa. Un desastre con mucha habilidad. Porque para mí, ser un desastre, es mi habilidad.

Esta palabra tiene añadida una mochila negativa que yo no concibo, para mi nunca será malo ser como yo, como soy yo. Desastrosa. Esta palabra como tantas, no significa lo mismo para todo el mundo. Para otras personas y para mi, desastre no significa lo mismo. Soy desastrosa, y me gusta.

Utilizaré esas palabras para siempre. Con mi color.

Hay otra definición que me gusta más. *“Alteraciones intensas en las personas, los bienes, los servicios o en el medio ambiente, causadas por un suceso natural o generado por la actividad humana, que excede la capacidad de respuesta de la comunidad afectada.”*¹⁶. A lo mejor es eso, a lo mejor excedo la capacidad de respuesta de la comunidad. A lo mejor no se entiende mi habilidad, y que yo vea una puerta donde se empeñan en poner un muro.

Conversando con Jose, sobre lo descubierto (o no descubierto) en el camino. Le resonó¹⁷ que yo llamara a mi camino: el camino fracaso.

¿qué significa la palabra fracaso y qué sentido tiene en tu vida?

Entiendo el fracaso como parte del camino normal. Significa que me queda más que descubrir, mucho más que intentar. Y significará también que he aprendido y seguiré aprendiendo.

Sabía que me podía pasar, que me puede pasar y que me pasará, porque es también (el fracaso) mi manera de ser y de hacer.

El fracaso le da sentido a la vida.

Pero sí descubrí que fui menos flexible de lo que pensaba y me reconocía. Dentro del concepto desastre consideraba esa abertura que supone ser flexible, probar, estirar, estirar, todo cabe y todo vale. Pues esta vez, parece que no.

¹⁶ Wikipedia, El ciclo de los desastres (sin autora)

¹⁷ Utilizo la palabra “resonar” cuando algo te mueve, genera expansión, retumba en ti.

Supongo que quería que este, mi Trabajo de Fin de Grado, fuera lo suficientemente válido y habilidoso, en el significado más poco-habilidoso de todos los significados.

Decía y pensaba que sí, que podía romper con lo aprendido y hacer y ofrecer algo desde otra perspectiva, desde esas gafas que me hacen ver la vida en colores infinitos. Pero en la construcción, me he encontrado piedras, muros y huecos, que me he puesto yo misma.

Ahora lo veo, en el propio diseño no-diseño del camino, quería un camino en el que hubiera viento, mar y pudiera y quisiera estirar, y además, tenía que darse un momento de pelea interna en el que necesitara de estos elementos, para que así funcionara, que pudieran juntar y multiplicar su magia para alcanzar el momento eterno de calma. Se que la vida no es así, lo se, y sin embargo, caí en esa rígida flexibilidad.

Ni se dieron los elementos, ni mi presencia y conciencia en el mundo. Porque la vida es así, y yo la amo así. Y porque yo soy así. Bueno Daniela, eres de muchas maneras.

Como no fue como yo pensaba ya no me valía, me rendí y dije: venga, otro día.

wau, eso no es ser flexible dani.

¿por qué no funcionó el camino?

Perdí la conciencia del camino sin rumbo y de la reflexión, además, no hacía viento y no pude disfrutar de mis estiramientos. No estaban mis elementos protectores y el camino se convirtió en un camino más, por el que paso otros días, para llegar a un lugar.

No me servía porque, yo estaba en calma.

No podía encontrar tregua si no habían diálogos en guerra.

No, no, no, no.

pero, ¿cuánto tiempo llevo en calma?

“Ese día estaba en calma, tranquila, no tenía ninguna voz peleando... de hecho hace mucho tiempo no las tengo”, pero ¿desde cuándo? hace tiempo que no tengo guerra, pero sí voces. Voces que no pelean.

Voces que no pelean.

¿Cuándo deje de pelear?

Sé que cuando empecé a leer a personas que hablaban sobre esos pensamientos se movieron muchas cosas, transformó mis gafas, cambió la perspectiva.

Quiero añadir las voces que me han servido. Muchas de ellas están integradas en mi relato, pero a otros discursos quiero darles este espacio aquí. Estas voces han sido mi acompañamiento y lejos de ser una lectura académica, ha sido una lectura íntima.

Renombrar el concepto de “pensamientos intrusivos” fue una revolución para mí. Llevaba mucho tiempo utilizando esas palabras sin pararme a mirarlas. Aunque a 10.05.2021 sigo sin ponerle nombre, sabía que así no se podían llamar¹⁸. Escribir para descubrir qué eran esas voces, leer para entender otros entendimientos de los propios diálogos, leer para indagar en el por qué de redefinir y cuál es la importancia de las palabras que utilizamos, entender la importancia y el poder que tiene romper un concepto, para preguntarnos de dónde viene y que implica utilizar ese nombre. El superpoder de cuestionar.

Comprender que la historia es mía y la puedo contar como quiera.

“La reivindicación y redefinición de los términos psicológicos forman parte de la lucha por situar nuestra psicología individual en el contexto social, de manera que seamos capaces de reflexionar sobre el mismo y transformarlo.”
Ian Parker¹⁹

¹⁸ Cuando lees esto ya tiene un nombre: Daniela. Página 8.

¹⁹ 2010, p. 267

hacía entender que esos pensamientos entraban en mí y no podría tener control sobre ellos, porque esos “pensamientos” funcionaban así.

En realidad, sí que necesité una re-narración del concepto de pensamientos-intrusivos, pero fue la internalización de estas voces donde encontré alivio.

Esas voces eran mías, no intrusivas, no era un virus, son mías y además están formadas por las voces de las personas que han construido mi vida.

Yo tenía un relato conciliador de mis voces y de la vida, en general, ese relato fue haciéndose grande y deconstruyendo por sí mismo, el dominante que me hacía daño.

*“El análisis político es imprescindible para una visión transformadora”
Ian Parker*

Ian Parker (2010) dice que una posición situada, abierta y progresista de la psicología supone darle la importancia que tiene y merece la naturaleza humana, cuestionando si hace falta lo que opinan quienes pretenden definir y delimitar nuestra experiencia propia, y la de los otros. Para muchas (y para mí), la naturaleza humana, nuestra naturaleza, es vivir, sentir, y construir acompañadas. Luchar desde la psicología por esa alternativa relacional, por esa manera. No condenar la existencia humana al simple papel pasivo de la biología y el condicionamiento actuando sobre nosotros. Somos activas, cambiantes y vivimos y miramos.

Tiene esto que ver con el autoconocimiento y el multiconocimiento, tener la posibilidad de hablar en este término y entenderme en mi multiplicidad, ha sido transformador en muchos puntos. Ian Parker (2010) habla de la búsqueda de “identidad” y de “autoestima” como un callejón sin salida: “genera una alienación más intensa, un distanciamiento de los otros y de uno mismo” (p.64).

Porque nuestra naturaleza es un sistema, y las células que conforman nuestro cuerpo se relacionan entre sí. Intentar buscar la propia identidad destruiría la posibilidad de entenderse como cambiante, de estar en continuo crecimiento e interacción con las demás personas que construyen nuestra vida, nuestras identidades y conforman la multi-estima. Porque queremos distanciarnos para dedicarnos tiempo a nosotras mismas y a nuestro crecimiento personal, como si este no se diera gracias a la relación, como si este pudiera existir de otra manera. Porque lo que yo pienso de mí, es lo que en algún momento, alguien me confesó.

*“El amor propio es algo colectivo”
Elena Codes²²*

De darme cuenta, agradezco a Jose, mi tutor, guía, acompañante y compañero, por sus conversaciones y su escucha, pero sobretodo por su curiosidad. Por sus preguntas. Preguntas que quieren saber, y también quieren que tu las pienses, y las re-pienses, y que entonces mires y veas otras cosas, o las mismas. Preguntas que buscan respuestas. Que pasen cosas. Sus preguntas me recuerdan a las preguntas generativas de la indagación apreciativa. Según Gervase Bushe (2007, p.5), estas preguntas “nos fuerzan a mirar la realidad de manera diferente, por cómo nos invitan a pensar, o bien por las personas a quién estamos escuchando”.

El principio de simultaneidad dice, y demuestra, que el hacer preguntas, indagar, es el comienzo de una conversación que tiene el poder de crear, mantener o transformar una forma de estar, o hacer...

Desde que empezamos a hacer preguntas empieza el cambio. El cambio de historia. Las preguntas dan forma a lo que las personas descubrimos. Cómo preguntas, pregunto, preguntamos traerá consigo diferentes posibilidades.

Y esto me lleva también, a las preguntas con las que comencé este trayecto, con las preguntas de la ruta de multiconocimiento. Esa primera pregunta, que seguramente no fue la primera, porque antes siempre hubieron, *¿cuál es mi metáfora?* que me evocó a otra pregunta y a otra, que se contestaba con otra pregunta más.

*“Las semillas del cambio se plantan en la primera pregunta que se formula”
Miriam Subirana y David Cooperrider²³*

Dejar a un lado los pensamientos intrusivos y su mirada patológica y empezar a entenderlos como voces variadas, más, que dicen mensajes que han sido construidos, que no me lo he

²² 2021, post de Instagram. Elena Codes es escritora y guionista.

²³ 2013, p. 105

inventado yo, que no me digo yo eso a mi misma, que son voces mías, pero de otras personas, hizo que lo entienda de otra manera y que en la pelea de mis múltiples voces por cuál habla más alto, finalmente es más convincente mi yo más Daniela, y consigue que no hayan peleas, y le dice vale, pero ahora no, porque sé de dónde nace lo que me estás diciendo. Y hay paz.

Pero si miro un poquito más atrás, comienza en el primer texto, cuando respondo a esa primera pregunta sobre mis pensamientos, escribí sobre múltiples Danielas. Cuando lo leí lo ví, gracias a que lo escribí entendí lo que sentía, nunca me había preguntado qué eran esos pensamientos que se llamaban intrusivos y conseguían romper mi calma. Me lo pregunté y respondí que eso era yo, y si era yo no podía ser tan malo.

Fui empezando a dejar de evitar las otras voces, y no me costaba tanto hablar con Daniela.

No fue un momento exacto, fué un camino.

Gracias al camino descubrí que no me hacía falta un caminar. Que ese no era el camino que yo necesitaba, que el camino que necesité empezó con la construcción de este trabajo, en el momento en el que me hice la pregunta: ¿qué son esos pensamientos?²⁴

Yo quería encontrar tregua, quería que Daniela dejase de pelear. Encontré la tregua en otro camino que no se hace solo con los pies.

Este proceso me ha cambiado la vida, la manera en la que me relaciono, conmigo misma y con las demás, con los momentos que vivo y con los lugares que visito.

Ha cambiado la manera en la que me relaciono con mi propia historia.

Me ha permitido conocer la tregua.

Son tantas cosas importantes que he aprendido y que me llevo para siempre, son tantas las cosas que han cambiado. Que por primera vez en mi vida, no caben las palabras. Que ya no

²⁴ Aparece en página 7

se que más escribir, porque, no encuentro palabras que me hagan entenderme, porque no puedo explicarlo. Porque por una vez, voy a callar.

PARA LA PSICOLOGÍA

Daniela Psicóloga, aprende que no se puede separar de las otras danielas para existir.

Entonces, Daniela aprende que los ojos que le pertenecen, le permiten ser investigadora.

Aprende el sentido de la relación. Ha descubierto que el todo es construido, y el yo, y el silencio. Y sin la otra persona... la existencia no existe.

Daniela se ha atrevido y entendió que la objetividad es la realidad más subjetiva. Y ha confiado en lo subjetivo, y le ha querido hacer un regalo. Porque para ella, así es el todo: subjetivo pero honesto.

Yo, Daniela Psicóloga, he descubierto tantas cosas, tantas voces que me han despertado. He pensado, he escrito, he llorado y he reído. Me he encontrado fascinada por las psicologías que he conocido. Me ha generado escalofríos y hormigueos en la columna, y en las manos, y a veces, en las piernas.

Se ha plantado en mí, regado y cultivado, una semilla. Que no morirá. Perdurará para siempre, en mí y en quién me recuerde.

Daniela se construye todos los días y lo hará hasta que muera.

Daniela la psicóloga y yo, deseáramos expandir todo lo que ha aprendido, descubierto y destruido.

mi vida es un camino y lo haré muy largo. seguiré utilizando las cosas que me sirven. el día que daniela pelee haré un camino, o simplemente estiraré un rato, y si quiero conversaré con ella con todo lo que ahora se y he descubierto y si no, me iré a dar un baño al mar y con suerte, habrá viento.



Selección de fotografías de mi libreta III.

REFERENCIAS

- Adrián, T. (2016). Del nombrar y renombrar en la reciente política venezolana. En T. Adrián y R. Jáimez (comp.), *Venezuela: efervescencia de voces híbridas* (pp. 141- 151). Mariano Picón Salas.
- Behar, R. y Gordon, D. (1995). *Women writing culture*. University of CA Press.
- Bushe, G. (2007). Appreciative Inquiry Is Not (Just) About The Positive. *OD Practitioner*, 39(4), 30-35.
- Castro, A. y Onsès, J. (2019). La investigación sobre educación como desplazamiento: no saber, abrirse, devenir. *Educatio Siglo XXI*, 37(2), 141-158.
- Coleman, R. (2017). A Sensory sociology of the future: Affect, hope and inventive methodologies. *The Sociological Review*. 65(3), 525-543.
- Cooperrider, D y Subirana, M. (2013). *Indagación Apreciativa: Un enfoque innovador para la transformación personal y de las organizaciones*. Editorial Kairós.
- Elena Codes [@elenacodes]. (15 de febrero de 2021). *Necesito escribir un libro entero sobre esto*. [Fotografía]. Instagram.
https://www.instagram.com/p/CLU1b9JpaeK/?utm_source=ig_web_copy_link
- Epston, D. y White, M. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos* (O. Castillo, Trad.). Ediciones Paidós Ibérica, S.A. (Trabajo original publicado en 1980)
- Foucault, M. (1997). *Ethics, Subjectivity and Truth*. The New Press.
- Gergen, K. (1992). *El Yo saturado*. Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Gergen, K. (2007). *Construccionismo social*. Ediciones Uniandes.
- Gergen, K. (2015). *El ser relacional. Más allá del Yo y de la Comunidad*. Descleé De Brouwer, S.A.
- Greene, J. (2013). On rhizomes, lines of flight, mangles, and other assemblages, *International Journal of Qualitative Studies in Education*, 26(6), 749-758.
- González, L. (2021). Selección de fotografías de mi libreta. [Fotografías]. Elaboración propia.
- González, L. (2021). Selección de fotografías del camino. [Fotografías]. Elaboración propia.
- Hermans, H. y Kempen, H. (1993). *The dialogical self: Meaning as movement*. Academic Press.
- Hardy, B. (1968). Towards a poetics of fiction: An approach through narrative. *Novel*, 2, 5-14.

- Irwin, R., Springgay, S. y Wilson, S. (2005). A/r/tography as Living Inquiry Through Art and Text. *Qualitative Inquiry*, 11(6), 897-912.
- Jackson, A., Mazzei, L. y St. Pierre, E. (2016). New Empiricisms and New Materialisms: Conditions for New Inquiry. *Cultural Studies Critical Methodologies*, 16(2), 99–110.
- Jorge Drexler (2017). Movimiento [Canción].
- Martínez, M. (2016). *Andando...La acción de andar como práctica artística desde una perspectiva artográfica*. [Tesis doctoral, Universidad de Jaén]. Archivo digital. <http://hdl.handle.net/10953/722>
- Mertova, P. y Webster, L. (2007). *Using Narrative Inquiry as a Research Method. An introduction to using critical event narrative analysis in research on learning and teaching*. Routledge, 2007.
- Miss Caffaina (2016). Mira como vuelo [Canción].
- Muñoz, M. (2020). *¿Cómo crear juntos? ¿Cómo facilitar espacio para crear lo que queremos vivir-construir?* [Diapositiva de PowerPoint]. Campus Virtual Universidad de La Laguna. <https://campuspsicologiaylogopedia.ull.es/course/view.php?id=2020120073>
- Parker, I. (2010). *La psicología como ideología. Contra la disciplina*. (A. Gordo, Trad.). Los libros de la catarata. (Trabajo original publicado en 2007)
- Rajchman, J. (2007). *Deleuze. Un mapa* (Elena Marengo, trad.). Nueva Visión. (Trabajo original publicado en 2000).
- Richardson, L. (2002). Writing Sociology. *Cultural Studies Critical Methodologies*, 2(3), 414-422.
- Rodríguez, J. (2017). *Buscando mi ola. Una intervención terapéutica de carácter narrativo*. [Documento sin publicar]
- Rogoff, I. (2006). Academy as potentiality. *Education, Documents of Contemporary Art*, 4-9.
- Sisto, V. (2008). La investigación como una aventura de producción dialógica: La relación con el otro y los criterios de validación en la metodología cualitativa contemporánea. *Psicoperspectivas*, 7, 114-136.
- Suleiman, S. (1980). *The reader in the text*. Princeton Legacy Library.
- Oxford Languages. (2021, 25 de abril). Desastre. En *Lexico.com*. Recuperado el 25 de abril de 2021, de <https://www.lexico.com/es/definicion/desastre>
- Watkins, M. (1986). *Invisible Guests: The Development of Imaginal Dialogues*. The Analytic Press.
- White, M. (2002). *Reescribir la vida. Entrevistas y ensayos*. Editorial Gedisa, S.A.

Wikipedia. (2021, 25 de abril). *Desastre*. <https://es.wikipedia.org/wiki/Desastre>