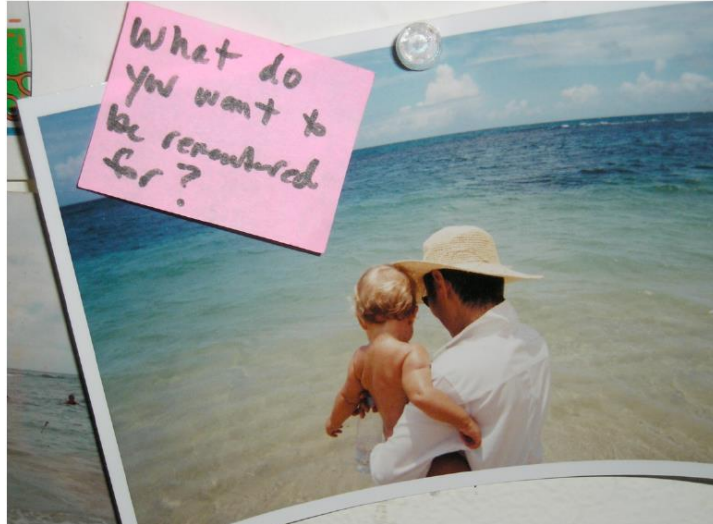


Transmitiendo el legado de Insoo Kim Berg

Por Lorenn Walker



Traducción de Raúl Peña Sernaqué y Marycielo Yupanqui Montoya

Perú, 2019

En 2003, mi amigo Gale Burford, profesor de trabajo social en la Universidad de Vermont, me habló sobre la Terapia Breve Centrada en la Solución, y por primera vez escuché el nombre de Insoo Kim Berg.

Llamé a Gale para pedirle su consejo sobre un proyecto de justicia restaurativa en el que estaba trabajando con un tribunal de Honolulu. Le contaba sobre un hombre que bebía tanto cada noche que se desmayaba. El hombre vivía con su esposa y su hijo adulto.

Cuando el hombre se emborrachaba, a menudo se mostraba discutidor y hostil con su hijo. Le pregunté: "¿Por qué bebes tanto?", Pensando que, como comúnmente lo hacemos, si él entendiera su motivación, podría cambiar su comportamiento. El hombre se rió y no tuvo respuesta.

"Necesitabas hacerle una pregunta centrada en la solución, como" ¿Cómo sería para ti si hicieras lo que tu esposa quiere y no bebieras tanto? "O" "¿Qué es lo que esperas cuando bebes tanto?". Gale también dijo que la terapia breve enfocada en la solución es un enfoque de habilidades lingüísticas para la resolución de problemas y que fue desarrollada conjuntamente por Steve de Shazer, Insoo Kim Berg y algunos otros terapeutas de Milwaukee.

En lugar de centrarse en los problemas y discutirlos en detalle, tratando de entender la motivación por el comportamiento, el enfoque centrado en la solución en su lugar les pide a las personas que piensen en lo que quieren en la vida y que imaginen cómo podrían lograr su futuro preferido.

La terapia breve centrada en la solución es un enfoque proactivo que encuentra fortalezas en las personas en lugar de déficits. Es una forma optimista y positiva de tratar los problemas. ¿Por qué? Rara vez se pregunta en discusiones centradas en la solución (SF).

Después de que Gale me contara sobre Insoo, cuyo nombre escribí cuidadosamente, ordené uno de sus libros, y en tres semanas habían terminado tres. Comencé a implementar el enfoque de SF tanto como sea posible. Cuando lo apliqué a mi trabajo, a mis relaciones con mi familia y, lo que es más importante, a mi modo de ver, experimenté resultados positivos.

Al utilizarlo en mi trabajo para desarrollar procesos de justicia restaurativa, ayudó a las personas perjudicadas por las malas acciones y la injusticia social a encontrar formas de crear vidas positivas y sentirse optimistas a pesar de su sufrimiento. En mi familia, me ayudó a centrarme en lo que está bien y lo que estaba yendo bien en nuestras relaciones, especialmente con mis hijos adolescentes. Para mí, de repente estaba siendo más paciente de lo que jamás había soñado, simplemente imaginando cómo sería si fuera la persona que esperaba ser. También noté mis fortalezas y lo que tenía más a menudo, y comencé a trabajar más duro incluso cuando las cosas no salían como había deseado.

Después de leer los libros de Insoo y experimentar los resultados positivos, le escribí una carta de agradecimiento. Ella me devolvió el correo y rápidamente se convirtió en mi maestra y amiga. Ella me ayudó a diseñar varios programas de justicia restaurativa aplicando el enfoque (SF).

Por lo general, ponía "esto y aquello" como encabezados de los temas en los correos electrónicos, y siempre estaba disponible sin importar dónde estuviera en el mundo, lo que podía estar en cualquier parte. "Querida Lorenn, estoy en la Ciudad de México", "Estoy en Corea", "Estoy en Suecia", etc.

Insoo me sugirió tomar un curso de 6 meses sobre Terapia Breve Centrada en Soluciones online, que ella junto con Therese Steiner dictaban en la Universidad de Winsconsin. Aproximadamente un año después, ella vino a Hawai y pasó un fin de semana con mi familia en la costa norte de Oahu.

Era la primera vez que Insoo visitaba Hawai. Caminamos por la playa, jugamos con mi nieta (es ella sosteniendo a Francesca en la playa, en la foto de la primera página de este ensayo), y pasamos una tarde con otra mujer increíble.

Audrey Sutherland es una exploradora pionera de áreas silvestres que nadó cerca de 20 millas bajo los espectaculares acantilados escarpados de la costa norte de Moloka'i. Una hazaña no solo asombrosa por derecho propio, sino incluso más increíble porque lo hizo sola a la edad de 40 años en 1962. Su libro "*Remando mi propia canoa*", publicado por primera vez en 1978, describe sus aventuras nadando y luego remando la costa norte de Moloka. El libro de Audrey animó a la gente de todo el mundo a explorar áreas remotas de áreas silvestres en canoas y kayaks. Su libro también me inspiró a viajar sola a Boston desde Hawai en 1980 para asistir a la escuela de leyes. Desde su primer viaje explorando Moloka'i hace 40 años, Audrey ha remado más de 15,000 millas sola en áreas silvestres de todo el mundo. Ella es una leyenda.

Fue un regalo especial ver a Audrey e Insoo juntas. Son dos de mis mayores heroínas. Audrey por su coraje y competencia para ir sola a la naturaleza, e Insoo por hacer lo mismo, solo que ella dentro de las cabezas y corazones de la gente.

Insoo estaba sentada en una de las canoas de Audrey, en su porche de madera con vista a una playa de arena blanca y brillante cubierta de gigantescas tortugas marinas que se mezclan con enormes rocas de lava. Las dos mujeres conversaron y se rieron como viejas amigas que no se habían visto en mucho tiempo. Ellas instantáneamente tuvieron sintonía y respeto por la otra. Las fotos de abajo son de Insoo en la playa mirando a una tortuga, y una de ella y Audrey.

Además de ayudarme con mi trabajo, Insoo se hizo mi amiga como lo hizo con muchas otras personas. Le podía escribir cuando sucedían cosas buenas, así como cosas dolorosas. Su sabiduría y compasión eran especialmente importantes cuando me estaba costando mucho comunicarme con mis hijos adolescentes. Una vez, cuando cuestioné completamente mis habilidades de crianza y me sentí terriblemente mal, Insoo me envió un "abrazo cibernético" que sentí tan profundamente que me hizo llorar. Mi madre sufría de una enfermedad mental y no podía mostrarme su amor de la forma que yo esperaba, pero Insoo lo hizo.

En 2006, vi a Insoo por última vez. Fue en Milwaukee durante el verano cuando tomé un curso de entrenamiento de SF de una semana con ella e Yvonne Dolan.

Dos días después de finalizado el curso, competí en el Campeonato de Triatlón Xterra del Medio Oeste que estaba en Milwaukee. La víspera de la carrera, Insoo insistió en recogerme en mi hotel y ofrecerme "una buena cena". Hizo una olla de alubias cocidas al vapor, maíz fresco de la mazorca, arroz blanco esponjoso y nori sazonado al estilo coreano con la envoltura de algas marinas que se utiliza para el sushi. Envolví las judías verdes con el arroz en el nori, y le puse encima salsa de soja. Comí como un caballo en comparación con las pequeñas porciones de Insoo. Ella rió. Tuvimos una tarde agradable hablando de nuestras familias y del trabajo. Después de un par de horas, me llevó de regreso al hotel y me despedí de ella con un beso antes de salir del auto. Pensé que podría no volver a verla y le dije: "Te quiero". Al día siguiente hubo una tormenta terrible. La iluminación era tan mala que el director de la carrera canceló la parte de nado del triatlón. Insoo envió un correo electrónico: "Pensé en ti en toda esa lluvia".

Cinco meses después, en enero de 2007, dos días antes de su muerte, Insoo revisó varios capítulos de muestra de un libro que yo estaba escribiendo y me envió algunos comentarios reflexivos. Ella mencionó tener una gripe que era "un dolor en el trasero", cuando tenía tanto trabajo que hacer.

Su hermana CJ me envió un correo electrónico al día siguiente de su muerte. "Insoo murió repentinamente en el club de salud". Cuando lo leí, sentí que el fondo de mi mundo se caía. Fue una pérdida inmediata y un mal golpe. La extrañaría terriblemente, y luego, en otro nanosegundo, me sentía culpable por pensar en mí y no en ella.

Cuando su hija Sara me contó cómo murió, creo que Insoo hubiera preferido que así fuera.

Se había sentido enferma, pero fue al gimnasio para hacer ejercicio de todos modos. Le gustaba hacer yoga y levantar pesos ligeros. Ella tomó un baño de vapor. La encontraron

en un banco de madera acostada sobre su espalda. "Parecía que estaba durmiendo". Nada indicaba que ella luchó o sintió dolor y ansiedad. He fotografiado lo que ella pudo haber sentido. Creo que probablemente habría pensado que lo que ella sentía era interesante porque tenía curiosidad, siempre buscando lo que podía aprender de la mayoría de las situaciones.

Insoo me enseñó mucho, pero una de las mejores cosas fue aceptar las críticas sin ponerse a la defensiva. En lugar de enojarme y discutir cuando alguien me critica, Insoo me ayudó a aprender a aceptar la información y a utilizarla para mejorar. Ella me ayudó a aprender a no tomarme las cosas tan personales, y a encontrar maneras de aprender de todo.

El enfoque de Insoo me recuerda a lo que el gran poeta sufí Rumi habla en el poema "La casa de Huéspedes":

*Este ser humano es una casa de huéspedes.
Cada día una nueva visita.*

*Una alegría, una tristeza, una mezquindad, alguna conciencia momentánea
que llega como un visitante inesperado.*

*¡Dales la bienvenida y acógelos a todos!
Incluso si son una multitud de dolores, que violentamente
desvalijan tu casa y la dejan sin muebles, aun así, trata a cada huésped
honorablemente.*

Podrían estar despejándote para un nuevo deleite.

*Los pensamientos oscuros, la vergüenza, la malicia,
recíbelos en tu puerta sonriendo e invítalos a entrar.*

*Agradece a todos los que vengan, porque cada uno ha sido enviado
como guía del más allá.*

Una crítica de otros, o de nosotros mismos, puede ser un "huésped no invitado" con un mensaje que podemos usar para mejorar nuestras vidas. "Nosotros no estaríamos mejor que cualquier otra persona, si nosotros viviéramos la misma vida que ellos", dijo Insoo.

Aunque murió demasiado joven y su pérdida puede ser abrumadora a veces, sé que soy muy afortunada de que Insoo haya influido en mi y en muchos otros.

Alrededor de un año antes de que muriera, escuché una cita: ¿Cómo y por qué quieres que se te recuerde? y la escribí en una pequeña nota rosada. Cuando fui a pegarlo sobre mi computadora, vi la foto de Insoo sosteniendo a Francesca, y puse la cita manuscrita en ella. Insoo me recuerda hacer un trabajo significativo.

En una entrevista que realizó en 2002 con el psicólogo Victor Yalom de San Francisco, ella comenta para qué quería ser recordada.

Berg: ¿Para qué vivo? ¿Cuál es el propósito de vivir? ¿Qué es lo que quiero hacer con el tiempo que me queda? Ese tipo de cosas. Me gustaría estar dispuesta a responderlas. No sé si tendré la oportunidad o no de decir esto en mí lecho de muerte (¿esta foto de una persona que está muriendo, rodeada de amigos y familiares que saben? Puede que nunca suceda de esa manera). Me gustaría poder decir que tuve una buena vida. ¿Y cuál es la definición de una buena vida? Hice alguna diferencia. Eso es. Si pudiera decir eso. He hecho alguna diferencia porque he estado aquí en este mundo. La vida es un poco mejor y contribuí a eso. Creo que eso podría ser una buena vida.

Yalom: Pareces un poco emocionada ahora mismo cuando dices eso.

Berg: Sí, casi estoy llorando por eso, porque realmente creo que es muy importante. Me gustaría poder decirme eso, y creerlo, que viví una buena vida. No sé si voy a hacerlo o no. Ya veremos.

Yalom también le hizo a Insoo la pregunta de la escala, dónde estaba del 1 a 10 en el logro de su objetivo de hacer del mundo un lugar mejor, pero ella se negó a responder.

Insoo pasó gran parte de su vida haciendo una diferencia positiva en la vida de muchas personas. Su amabilidad y sabiduría nos han conmovido y su legado nos impulsa a vivir una buena vida y trabajar para hacer una diferencia para los demás.

30 de noviembre de 2008

Waialua, Hawai'i



Insoo y Audrey Sutherland en la casa de Audrey en la costa norte de O'ahu.