

CAPÍTULO 4. LA AUTOBIOGRAFÍA

Carmen Maganto Mateo

Introducción

1. **Que es la autobiografía**
2. **Discrepancias en cuanto al rigor metodológico**
3. **A quién va dirigida**
4. **La autobiografía en el contexto de la evaluación psicológica**
 - 4.1. Objetivos y utilidad de la autobiografía
 - 4.2. Posibles consignas
 - 4.3. Orientaciones al narrador antes de iniciarse en la escritura autobiográfica
 - 4.4. Contenido temático
5. **Como analizar o trabajar en la entrevista con la autobiografía**

Conclusión

INTRODUCCIÓN

En este capítulo vamos a analizar la importancia de la autobiografía no como género literario en el orden histórico o literario, sino como herramienta de conocimiento personal del propio narrador. Se la compara con otras técnicas afines, se valoran las cuestiones relativas al rigor metodológico y se expone la autobiografía como técnica a utilizar en la evaluación psicológica.

Se pueden identificar un número amplio de usos para la biografía. Por ejemplo Atkinson (1998) distingue entre psicología (el ego, el desarrollo de la identidad, el asesoramiento y la terapia), sociología (estudio de patrones de vida, relaciones comunales y sociales, análisis de liderazgos, etc.) y mística-religión y etnografía (antropología y folklore) (Stuart, 1993; Plummer, 2001; Sparkes, 2000). Una afirmación que se hace a menudo es que la investigación biográfica y autobiográfica tiene algunas ventajas para obtener cierta información específica de orden más íntimo y privado (Ávila-Espada, 1984; Aznar, 1996)

Desde una perspectiva más sociológica se puede descubrir el significado atribuido a las personas, a las relaciones sociales y a las situaciones, mientras que en una perspectiva más psicológica interesa especialmente la interpretación que el propio individuo hace de sus experiencias pasadas.

Así pues, la autobiografía ha tenido diversas querencias en función de las diferentes ciencias por las que ha sido utilizada, pero en este capítulo nos interesa considerar lo que puede aportar al psicólogo entrevistador o psicoterapeuta.

1. QUÉ ES LA AUTOBIOGRAFÍA

La palabra autobiografía proviene del griego *αὐτός* *autos* = «propio», *βίος* *bios*= «vida» y *γράφειν* *grafos*= «escritura», lo que significa la narración de una vida o la historia hecha por la propia persona sobre ella misma, mostrando su nacimiento, orígenes, acontecimientos importantes, experiencias personales destacables, logros y fracasos.

Uno de los aspectos que caracteriza a la autobiografía es la identidad entre el narrador y el protagonista de la misma. La vida de esta persona, los estados de ánimo, las emociones y sentimientos y su desarrollo personal son el asunto del relato (Kohan,

2002). Esta identificación entre el narrador y el personaje central del relato se consigue mediante el uso del pronombre personal que permite identificar al sujeto de la narración con el sujeto del enunciado o personaje. Y es casualmente esta coincidencia la que funda lo que se ha denominado (Lejeune, 1991) "pacto autobiográfico". Es un compromiso implícito, una especie de «contrato» entre el autor y el lector por el que, tácitamente, el primero se compromete a contar la verdad sobre su vida y el segundo a creer el relato ofrecido.

Aunque la autobiografía está relacionada con otros géneros afines como la biografía, las memorias y el diario íntimo entre otros, hay claras diferencias entre ellos que conviene precisar:

- La diferencia con la biografía estriba en que en ésta no se da esa identidad entre el narrador y el protagonista del relato, que es propio de la autobiografía.
- Las memorias se caracterizan por centrarse más bien en los hechos externos de la vida, mientras que en la autobiografía cobra mayor importancia la vida íntima del narrador, el desarrollo de su personalidad a lo largo de su vida.
- En relación al diario íntimo la diferencia fundamental tiene que ver con la perspectiva temporal. La autobiografía se construye retrospectivamente a partir de la memoria del autor, con un lapso de tiempo importante entre el tiempo de la narración y el tiempo de los hechos narrados. En el diario íntimo, sin embargo, el tiempo de la narración es paralelo o se sincroniza con los hechos.

La autobiografía ha generado importante material de trabajo con familias y grupos sociales que no se presentarían de otro modo. Por ejemplo, las memorias de los trabajos de guerra, las evacuaciones, migraciones o servicios militares de niños (Linde, 1993) se ha conocido merced a estas bio y autobiografías. Las autobiografías orales o relatos de vida son para algunos autores (Mc Adams, 1988; Riessman, 1993; 2001; Coffey y Atkinson, 1996) la puerta abierta de las entrevistas con testigos presenciales a través de acercamientos personales que dan respuestas inalcanzables por otros métodos para preguntar sobre motivaciones de acciones particulares. Es el medio ideal que permite revelar las reglas informales del grupo y los cruces de las relaciones personales y el trabajo, los patrones de vida de la comunidad y el sistema de apego. La entrevista autobiográfica oral o relatos de vida nos informan sobre la realidad psicológica y social de las personas (Sparkes, 1994).

Los principales estudiosos de la autobiografía están de acuerdo en definirla como la narración sobre la propia persona que se convierte en el centro del relato. Cuando posteriormente el autor lee su vida escrita en un texto puede decir "la estrella soy yo".

2. DISCREPANCIAS EN CUANTO AL RIGOR METODOLÓGICO

Tanto la biografía como la autobiografía no han sido consideradas como un método histórico y científico serio. Se las ha considerado como un área interesante de conocimiento, o se ha asumido simplemente que ambas pueden ser útiles dentro de la práctica informal, ampliable o extendida de la entrevista y del trabajo de campo (Geertz, 1995; Holstein y Gubrium, 1997).

Sin embargo, el aumento del interés por estas técnicas ha sido evidente durante los últimos años, como lo atestigua el incremento que ha tenido la historia oral y el desarrollo del análisis narrativo (Perks, y Thomson, 1998). Aunque parezca sorprendente, la vida ha comenzado a ser un tema para la discusión metodológica. Sin duda, hoy estamos ante un movimiento re-evaluativo profundo de las ciencias humanas y sociales en el que tanto la biografía como la autobiografía se consideran objeto de la metodología epistemológica (Sparkes, 1993).

Plummer (2001), en un análisis extenso de documentos autobiográficos y biográficos responde a las críticas y limitaciones que se plantean respecto a estas técnicas, informando de que son las únicas que ofrecen áreas de conocimiento que normalmente pasa por alto la metodología sociológica. Para dicho autor es la vía regia para el conocimiento de la realidad subjetiva del individuo.

Tras el estudio realizado por el Zussman (2000) sobre biografías y autobiografías se concluyó que éstas pueden ser la mejor metodología disponible para el estudio de procesos psicosociales importantes tales como la socialización adulta, el surgimiento de grupos, su organización y su estructura, el aumento y descenso de las relaciones sociales y las respuestas que damos nosotros mismos a las interacciones casuales de la vida diaria. Es por tanto, para este autor, una metodología epistemológica única en el conocimiento de cierto saber socio-cultural.

Las autobiografías pueden tomar formas heterogéneas. Sin duda, lo más común es que sea escrita en forma narrativa, pero puede ser guionada para,

posteriormente, ser hablada, puede tener forma poética o metafórica y puede ser cronológica o no. Esto hace que, para ciertos investigadores, carezca del rigor científico de un documento histórico. La ficción y la poesía o incluso la reminiscencia de los hechos pueden invalidar lo que se narra.

Algunos investigadores han demostrado que la atención que se les viene dando a las historias orales o escritas de los individuos, les hace tener más salud, mejoran el trabajo social y las prácticas relacionadas. Por ejemplo, la investigación confirma que gracias a ellas los individuos se conocen mejor a ellos mismos, sus problemas actuales, su forma de relacionarse consigo mismos y con su familia o entorno social (Radley 1993; Polkinghorne, 1995).

La investigación bio y autobiográfica revela cómo experimentan las personas la identidad de género en una cultura, el significado ético y moral de la justicia, la idea de la salud, del envejecimiento, etc. y permite conocer cómo ellos mismos observan los cambios que se han producido en sus vidas, transmitiendo una cultura de generación en generación, completando un ciclo de la vida (Atkinson, 1998; Riessman, 1993; 2001).

La investigación autobiográfica se puede utilizar también en el estudio de las enfermedades físicas. Las biografías y autobiografías médicas son muy diversas en cuanto al acercamiento, el uso y la teorización que se hace de ellas, pero todas coinciden en una suposición común, y es que lo que el paciente cuenta cuando va a la consulta es parte del proceso de cura de él mismo (Radley, 1993; Sparkes, 2001). Por consiguiente, la investigación biográfica y autobiográfica en algunos casos se demanda desde la institución médica. Son siempre investigaciones cualitativas con el rigor de estudio que la institución le propicie. No hay duda de que este género de escritura se inserta en las metodologías de rigor cualitativo, subjetivo, nada despreciable por los datos que aporta en diversos ámbitos aplicados (Albert, 1996).

Un ejemplo del incremento del uso de la biografía y autobiografía con fines de investigación se refleja en la forma en que los individuos cuentan experiencias vitales sobre su cuerpo y su sexualidad, los significados que le dan y las conexiones que hacen (Connell, 1998; Plummer, 2001). Por ejemplo, Gluck y Patai (1991) han observado a través de autobiografías y relatos de vida por qué ha aumentado la cirugía plástica en las mujeres, el uso de la tecnología para cambiar el cuerpo femenino y han utilizado el feminismo autobiográfico para realizar un análisis cultural que explique la

reciente preocupación por el cuerpo como objeto estético (Sparkes, 1999).

La necesidad de darle sentido a los acontecimientos de nuestra vida hace que contemos nuestras experiencias a los demás y ellos nos informan de las propias. Esta atribución de significados forma parte de un proceso interactivo. Compartir la historia de uno es una forma de mostrar las experiencias personales más íntimas. Como se ha dicho anteriormente, puede ayudar a otras personas a ver sus vidas con más claridad o de forma diferente, con otra perspectiva, y de paso, ser quizás una inspiración para ayudar a cambiar a otros sus vidas (Atkinson 1998).

3. A QUIÉN VA DIRIGIDA

Al iniciar la aventura de escribir sobre uno mismo domina la idea de quién lo va a leer. No es indiferente quién va a ser el lector, si es que se conoce de antemano o se prevé que habrá alguno. Generalmente se escribe con la idea de que alguien lo leerá, pero no siempre es éste el caso. Lo más común es que se escriba para los siguientes lectores:

Para uno mismo, con la intención de verse reflejado en ese texto, entenderse mejor y ser luego destruido o quizá secretamente conservado. Es decir, como veremos al hablar de los objetivos por los que se escribe, una de las personas a las que se dirige la autobiografía es al propio narrador, con la finalidad de entenderse uno a sí mismo, conocerse, verse desde otra dimensión. En este caso, se escribe sin miedo y con la confianza de que será una lectura privada, como si fuera un pensamiento consigo mismo, algo íntimo, en este caso tal vez no se tengan en cuenta aspectos como la ortografía, lógica, orden, cronología, repeticiones, etc.

Cuando se escribe para familiares, bien sean padres, mujer, hijos u otros, importa un modo de escribir y unos acontecimientos que narrar, o bien dar a conocer aspectos de la vida que nunca se han hecho públicos, ni siquiera a las personas de mayor confianza. Se desea dar a conocer algo desconocido o se desea que los demás recuerden lo que ha sido la propia vida. Si es éste el caso, el contenido de lo que se escribe difiere de si se escribe para uno mismo.

Cuando "in mente" está un público social el contenido y el estilo narrativo es diferente. Se cuidan detalles estilísticos, gramaticales, cronológicos, se prefieren acontecimientos de interés social sobre acontecimientos aparentemente irrelevantes de

índole personal privado. Esta forma de autobiografía es una exposición pública de la propia vida y, como en estos casos los datos pueden ser contrastados con datos de realidad, se cuida todo aquello que pueda ser objeto de contrastación.

Si es una especie de autoinforme escrito para un psicólogo, lo habitual es que uno considere que está escribiendo para sí mismo, que nadie tendrá acceso a la lectura excepto el profesional. De este modo no tiene el temor de si está bien escrito o no, si tiene lógica o carece de lógica, si el orden es el adecuado... no es ésta la idea ni la preocupación. La idea es que surjan del modo más natural y espontáneo posible todos los recuerdos, vivencias, experiencias y emociones que son importantes para esa persona en un momento dado.

En este caso, la propia biografía reviste detalles diferentes, porque se recuerdan y experimentan de modos diversos los acontecimientos narrados. La autobiografía en el ámbito psicológico no tiene la pretensión de hacer historia real sobre la vida del entrevistado, sino historia vivencial de esa persona en ese momento (Kohan, 2002).

4. LA AUTOBIOGRAFÍA EN EL CONTEXTO DE LA EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

A todos nos llega el momento, especialmente durante la edad adulta, en el que sentimos deseos de narrar la historia de nuestra vida, ya sea para poner un poco de orden dentro de nosotros mismos y entender el presente o para reencontrar emociones perdidas y saber en qué nos hemos convertido, a quién debemos estar agradecidos o a quién debemos olvidar. Cuando esta necesidad nos sorprende, la narración de cuanto hemos hecho, amado o sufrido empieza a tomar forma, se convierte en escritura de uno mismo y alimenta la apasionada tendencia humana a dejar huella en quien nos suceda o está a nuestro lado. La narración en primera persona puede llegar a ser una insólita experiencia curativa y una aventura altamente significativa.

Desde la psicología, y atendiendo a los pasos a seguir en el proceso de evaluación, podemos decir que la contribución específica de la autobiografía se centra en la etapa exploratoria como herramienta donde la información está limitada o es todavía incipiente. En esta etapa, esta técnica abre un abanico de posibilidades para explorar la personalidad del entrevistado en términos que de otro modo ignoraríamos.

Puede también la autobiografía complementar, dentro del proceso de la evaluación, datos incompletos o contradictorios, al aportar información sensible para el sujeto en áreas no exploradas habitualmente. Con este objetivo "in mente", las autobiografías se convierten en herramientas importantes. Diríamos que es una sugerente técnica metodológica subjetiva complementaria a la metodología objetiva

Otro punto fuerte de la autobiografía es la contextualización. Cuando un paciente narra hechos sobre su vida en una entrevista o a través de otro autoinforme, éstos pueden quedar descontextualizados, sin conexión o sin significado. Sin embargo, la autobiografía permite entender el significado que las personas dan a los sucesos de su vida, cómo los acontecimientos y la experiencia cobran relieve, y cómo explican y definen el sentido que para una persona tiene su presencia en este mundo.

El efecto sobre los otros también debe ser considerado como uno de los beneficios de la autobiografía. Una historia puede plantear preguntas sobre la propia vida al lector (Stuart, 1993; Sparkes 1994), o incluso puede plantear soluciones. Es difícil ser neutro a la impresión de la lectura bio y autobiográfica. La narración emocional que contiene está revestida de situaciones genéricas sobre lo que pasa a toda mujer o a todo hombre, sobre las dificultades con los padres, sobre problemas similares vividos por otros pacientes. La solicitud de permiso para ser leída a otros entrevistados, cuidando preservar el anonimato y la confidencialidad, ha dado paso a ser utilizada con éxito como estrategia terapéutica.

Hollway y Jefferson (2000) explican la relación entre el que investiga (evaluador) en el tema y los significados atribuidos por el propio narrador (entrevistado). Juntos pueden descubrir nuevas vías de interpretación de significado en la vida del paciente.

Tratándose de un psicólogo evaluador y/o psicoterapeuta, la historia de la vida del paciente es la narrativa principal y se enmarca dentro de las técnicas de entrevista. Sin embargo, no hay que olvidar que en la autobiografía hay que darle prioridad a la asociación libre sobre la coherencia narrativa. No importa cuán bien escrito está el texto o si la cronología temporal tiene saltos ilógicos, es prioritario que se escriba con espontaneidad, guiándose por las asociaciones que le vengán a la mente. Posteriormente podrá efectuarse el trabajo de ordenar secuencialmente hechos o acontecimientos.

En un primer momento de la evaluación psicológica la información se recaba de un modo exploratorio, las observaciones e indagaciones se dirigen, de un modo tentativo, abierto y provisional, a acotar el terreno donde pueda surgir nueva información, extensiva y relevante, en relación con los objetivos y la demanda. Es en este contexto donde por lo general se sitúa la técnica de evaluación de la autobiografía.

En este sentido, la autobiografía en su formato semiestructurado permite planificar la recogida de información de aquellas áreas que se precise, por ejemplo: 1) Cómo era su la vida del paciente antes y después de la aparición del problema. 2) Cómo surgió el problema, qué factores influyeron en su aparición. 3) Qué consecuencias le ha acarreado en su vida. 4) Cuál es la historia del problema. 5) Qué intentos se han hecho de darle solución y sus resultados. 6) Cómo han vivido sus familiares y otras persona cercanas su problema, si ha recibido ayuda de ellos o no. 7) Cómo le gustaría hallarse una vez solucionado el problema y qué iniciativas para conseguirlo se le ocurren, etcétera.

Pese a marcarle los temas de interés en torno a los que gire su autobiografía, el paciente puede dedicarle la extensión que desee a cada uno de ellos, ampliando los temas si lo ve oportuno.

Cualquier dato significativo que obtenga el evaluador a través de la autobiografía es susceptible de abrir un nuevo camino de ampliación del conocimiento y de profundización en los datos de interés. La detección de ciertos datos le puede poner sobre la pista de la existencia y localización de otros datos no menos interesantes con ellos relacionados. Es el caso de los síntomas principales en relación con algunos síndromes, de ciertos indicadores importantes respecto a trastornos o conductas problema. Por tomar como ejemplo una de estas últimas, la hipersensibilidad y la susceptibilidad respecto al sentimiento de inferioridad.

De hecho, al evaluador le interesará no sólo lo que de verdadero contenga la autobiografía, esto es, los aspectos del pasado reconstruibles, más o menos verificables, sino también la manera como las manipulaciones de la memoria y la imaginación deslizadas en el relato autobiográfico lo contaminan en función de las necesidades de la consciencia actual del paciente.

La autobiografía tiene un doble componente creador y recreador, que respectivamente apunta a lo que es y ven de él los demás y lo que uno ve de sí mismo o le gusta ver. No es fácil deslindar ambos componentes de las autobiografías, pues

relato auténtico no siempre significa veraz. De hecho, por ejemplo, al interrogar a las personas de la tercera edad con frecuencia nos encontramos con que ellas se siguen viendo “por dentro” más o menos jóvenes, al menos significativamente menos mayores de lo que son y les ven “de fuera” los demás.

La representación del yo está demasiado mediatizada, no sólo por el grado de autoconocimiento, sino también por el lenguaje del narrador. El yo en parte es entrevistado, descrito, entendido y, en cierta manera, “construido” por uno mismo. En realidad, el yo autobiográfico se muestra a través del lenguaje, que es la herramienta imprescindible para autoanalizarse y reflejar lo analizado por escrito. Si por una parte la autobiografía ordena y recoge los materiales biográficos, por otra su autor lo efectúa a su modo y manera, como quiere y le parece más apropiado al caso, atento a las circunstancias para las que elabora el relato.

Salvadas las diferencias evidentes, encontramos un cierto paralelismo entre la manera precisa de recoger datos específicos del pasado en la autobiografía y en el autorregistro en relación a datos del presente. Si bien estos últimos son más exactos, en buena parte cuantificables, aquélla da origen a datos más abiertos y ricos cualitativamente, idiosincrásicos, más ampliamente contextualizados por lo general y por consiguiente, mejor interpretables. Ello en razón de que la autobiografía es la manera más eficaz de situar lo que el paciente es en el contexto de lo que él ha sido.

Además, al escrito autobiográfico se le puede o no poner voz, en función del propio entrevistador o del propio entrevistado. La lectura con voz por el propio paciente matiza y clarifica las experiencias narradas, las emociones expresadas o las “fallas de lógica o texto” que se hayan producido.

La variedad de usos que puede hacerse de la autobiografía, tal y como estamos viendo, es amplia. Puede verificarse una teoría de la personalidad (Atkinson 1998) o puede ser un estudio del ciclo vital (Bornat, 2002). A veces el uso de la metáfora que se incorpora a la misma o el análisis gramatical narrativo de la adjetivación o adverbialización, etc. permite un acercamiento a la sensibilidad, cultura, así como al estilo narrativo y lingüístico del paciente. Pero sin duda, el análisis temático es lo que más interés suscita y aquello sobre lo que habitualmente se centra el análisis de la autobiografía (Kohan, 2002).

El psicólogo pone especial énfasis en cómo se cuentan los relatos de vida, qué se elige, qué se obvia, de qué hay memoria y de qué olvidos, qué nombres se

sucedan, qué personajes son insistentes y cuáles no aparecen, etc. Es importante señalar qué momentos de la vida se relatan con detalle y sobre cuáles se pasa de puntillas. Cuando en dos folios se describe un hecho que duró un momento y en dos líneas se resumen 5 años o más de vida, algo dice esto sobre el entrevistado en relación a esos acontecimientos.

El relato de la vida de las personas puede cambiar la perspectiva del investigador y del investigado. Los objetivos del psicólogo entrevistador, la relación con el narrador entrevistado y el impacto que la investigación autobiográfica cause en ellos, tendrá probablemente connotaciones de cambio personal para ambos.

Cada uno de nosotros damos sentido a distintos acontecimientos de nuestra vida y de nuestra propia historia, contando nuestras experiencias a los demás y ellos nos contestan con sus propia experiencia. Cuando esto se realiza ante un psicólogo entrevistador, la atribución de significados entra en un proceso interactivo que puede ayudar a entender los problemas o producir algunos cambios.

4.1. Objetivos y utilidad de la autobiografía

La autobiografía ha tenido una utilidad diversa e igualmente diversos han sido los objetivos por los que se escribe o se invita a escribir sobre uno mismo (Mishler, 1991; Swindells, 1995). Generalmente, la utilidad y los objetivos más comunes son:

- Reconocimiento de la propia historia. El que escribe pretende que al mirarse en un libro pueda reconocerse, vea cómo de fidedigno es el relato, pueda contrastarlo o no con otros que conocen su historia y sea capaz de deslindar lo objetivo de lo subjetivo, qué es la propia historia y qué no es su historia. Reconocerse en el personaje o no es algo importante (McAdams, 1988).
- Querer dejar huella. Uno escribe cuando considera que tiene algo que comunicar a los demás y quiere que quede para la posteridad, incluso para que se lea tras su paso por esta vida. Es una de las respuestas a la tendencia humana a perdurar, a continuar más allá de la realidad física corporal. Muchas de las bio y autobiografías tienen y han tenido esta finalidad.
- Desdoblarse en dos personajes. Tomarse a uno mismo como personaje y verse desde el exterior, desdoblarse, no identificarse inicialmente con uno mismo, considerarse como personaje a ser narrado. Responde a la necesidad de

sintonizar con uno mismo al retomar la vida y plasmarla por escrito, la llamada a que ese escrito sea un autorreflejo, o un espejo donde mirarse, un desdoblamiento del yo en el que el narrador pueda verse con distancia, escribir como si de otro personaje se tratara y posteriormente sentir la urgencia de integrarse.

- Conversar consigo mismo. Ser el autor de su propia vida, el narrador de su historia, le sitúa en un género literario que le vincula consigo mismo, una conversación íntima con su propio ser, con su historia, narrada hoy para sí mismo. Responde a una necesidad de encuentro personal, de interiorización y de sintonía emocional consigo mismo.
- Autoconocimiento. A través de descubrimiento de qué recuerdo, qué tiempo dedica a cada aspecto, qué olvida, sobre qué no quiere escribir y qué quiere enfatizar, le da la posibilidad de un nuevo conocimiento de su propia persona. La palabra, cuando se habla, desaparece instantáneamente y no se recuerda si no hay testigos para recordarla. El escrito, en cambio, tiene una perdurabilidad material y puede ser retomado en otro momento, por lo que permite volver a leerlo y tomar conciencia de lo que se escribió.
- Memoria experiencial. A veces el objetivo de escribir no es otro que la recuperación de fragmentos de la vida de uno que vienen asociados al plasmar otros recuerdos. El puzzle más o menos completo de la propia historia se logra en este esfuerzo de escribir sobre uno mismo. Por ello, supone, sin lugar a dudas, un ejercicio de memoria experiencial, generalmente emocional, pero también es verdad que parte de la historia de cada uno puede ser olvidada si no se transcribe por algún medio.
- Comunicación interpersonal. A veces el objetivo es comunicarse con alguien, decir a otro a través de un papel lo que no puede ser dicho con palabras, y a partir de ahí iniciar un diálogo posterior. Este ejercicio es muy útil en varios ámbitos comunicacionales, especialmente en el ámbito psicológico, ya que se escribe sabiendo que el interlocutor, entrevistador, va a tener acceso a ello y se le hace partícipe de la autobiografía narrada.
- Documento histórico. Algunas bio y autobiografías no tienen otra finalidad que aclarar momentos históricos, sociales, familiares o personales que se han vivido y quieren ser manifestados públicamente. Muchos de los hechos históricos que hoy

conocemos han sido transmitido por este medio y sabemos qué ocurrió por dichos documentos escritos. También en el ámbito familiar conocemos los orígenes de nuestra historia y de nuestros antepasados porque se transmitieron a nivel oral o porque alguien transcribió los acontecimientos que hoy nos dan identidad histórica.

- **Ánimo de lucro.** También el ánimo de lucro motiva a algunos personajes públicos a la redacción de su autobiografía, sabiendo que va a ser vendida y convertirse en objeto de conocimiento o debate público. Han aumentado, por el interés que despiertan, las biografías y autobiografías de las estrellas de los deportes, las celebridades cinematográficas, la de hombres y mujeres con grandes éxitos en los negocios, al igual que las historias de privaciones o abusos infantiles, la de los que luchan y vencen contra enfermedades, o que realizan viajes de aventuras. Esta difusión mediática hace que el rigor de lo escrito esté en entredicho. Parece que está reñido mantener el pacto autobiográfico con el ánimo de lucro. Esto no significa que estos personajes mientan, significa que sólo exponen o priorizan aquello que puede interesar, lo que puede ser publicado, y obvian aspectos importantes que contextualizarían los hechos en otra dimensión.
- **Catarsis.** Ya escribir es de por sí un acto liberador, catártico, por ello se utiliza en psicología para que los entrevistados tengan la posibilidad de liberar parte de sus emociones, tensiones, conflictos, etc. Recoger datos y obtener información en entrevistas iniciales suele ser el objetivo prioritario, pero no hay duda de que el valor curativo que escribir sobre uno mismo tiene, ha hecho que su utilización terapéutica vaya en aumento. Los momentos de duelo, crisis o revivir traumas, permite liberarse de los mismos, por lo que muchos entrevistados sienten la necesidad de plasmarlo por escrito y combatir así el dolor que experimentan. El papel terapéutico se otorga a cada individuo al que se le ofrece la posibilidad de escribir sobre su historia, y especialmente se le ayuda o asesora sobre recuerdos negativos o que trastornan y entristecen a dichas personas, transformando la pena y culpabilidad en acontecimientos de crecimiento. Cuando se observa que los hechos sobre los que se escribe, por ejemplo la pérdida de un pariente, traumas debido a problemas familiares, experiencias de acoso o agresión, etc. no se han superado o al menos se mantiene el dolor, sería recomendable proponer la ayuda de un terapeuta. (Murard, 2002; Thompson, 2000). Esta oferta terapéutica es extensiva para aquellas personas ignoradas socialmente, a

quienes se les ha negado siempre la voz y ni si quiera pueden narrar su historia y su experiencia.

- **Reminiscencias en gerontología.** La palabra reminiscencia es el término que se usa para referirse a los escritos que se hacen en el campo biográfico con gente mayor. Ayuda a las personas a recordar sus experiencias para que sean más fiables las respuestas que dan. El aumento de los trabajos de reminiscencia durante los años 70 era un movimiento que intentaba conectar la terapia con otras necesidades. (Bornat, 2002). Sabemos que las personas a medida que se hacen mayores tienen más experiencias del pasado y más perspectiva de los cambios futuros. Muchas personas tienen la necesidad de explorar en sus sentimientos y echarlos hacia fuera contando la historia de su vida. Permitir a las personas tener palabra verbal o escrita y brindarle la oportunidad para expresarse de una forma genuina les propia alcanzar un sentido del control sobre la vida (Coleman 1991). Para Thompson (2000) solicitar a una persona mayor que narre sus recuerdos vitales le puede cambiar su perspectiva sobre la importancia de las cosas, su intención, finalidad, consecuencias, etc. y proporcionarle incluso otra mirada al pasado y darle fuerza para luchar y enfrentar situaciones presentes.

La autobiografía muestra al individuo no como lo ven los demás, incluido el evaluador, sino contemplado en su privacidad más íntima. Esta contraposición puede, adicionalmente, aportar algunos elementos de interés para alimentar la capacidad de análisis del evaluador.

Con estos objetivos "in mente", las autobiografías se convierten en herramientas importantes en la investigación psicológica.

4.2. Posibles consignas

Todos en algún momento hemos escrito fragmentos de nuestra vida con alguna intención. Esta intención es la que moviliza a escribir y la que organiza la información que se expone. Desde el punto de vista del psicólogo entrevistador también puede proponerse con distintas finalidades y motivarse al entrevistado con diferentes consignas, dependiendo de los objetivos que el psicólogo entrevistador y/o psicoterapeuta se proponga. En efecto, suele ser éste quien sugiere al paciente que redacte su autobiografía de determinada manera (más o menos estructurada o sin estructurar), refiriéndose a determinados contenidos y fines, enfocándola de una u otra

forma y dándole cierta extensión aproximada. En todos los casos, siempre se espera que el narrador, en este caso el entrevistado, respete el pacto autobiográfico del que anteriormente hemos hablado.

Entre las consignas más habituales están las siguientes:

- a) “Escriba su autobiografía desde que Vd. tiene sus primeros recuerdos hasta el día de hoy, puede tomarse el tiempo que necesite”. Se le permite que escriba en su casa y que en otra entrevista posterior nos traiga el escrito. Es una historia escrita de un tirón, en la que, como es lógico en cualquier acercamiento a la vida personal, se eligen los detalles más significativos para el entrevistado en ese momento, con la sinceridad con la que se viven o vivieron, y sin la pretensión de ser exhaustiva. Es una primera visión global de la historia de una persona, escrita en soledad, en un ambiente íntimo y personal, con fines de evaluación psicológica.
- b) “Vamos a dedicar tres sesiones (o las que se consideren oportunas) a un determinado periodo de su vida, que va Vd. a ir escribiendo en su casa y que posteriormente leerá aquí en voz alta, es decir, pondremos voz a la autobiografía narrada”. La finalidad es entenderle y comprenderle mejor. Es importante escuchar del propio autor y protagonista de la historia la entonación, fuerza o suavidad, cambios en la modulación, el interés en terminar pronto o en regodearse en detalles y disfrutar de la evocación de algunos fragmentos de su vida, o bien la vergüenza sentida al tener que oírse decir a sí mismo algo que quisiera conservar en el secreto.
- c) “Me gustaría que escribiera su vida dividiéndola en tres períodos similares de tiempo. Por ejemplo, me gustaría que sus 27 años los dividiera en períodos de 9 y que para la próxima sesión rememorara y escribiera aquel fragmento de su vida que abarca desde que nació hasta los 9 años. Seguiremos en otras sesiones completando su biografía en períodos similares de edad, es decir de 10 a 17 y finalmente de 18 a 27 años”. Es útil comparar qué extensión ocupa cada uno de estos períodos, qué contenido temático prioriza, qué personajes nuevos incorpora, y qué cuenta sobre las personas que son el hilo conductor de su historia, como padres, hermanos, etc.
- d) Similar consigna a la anterior, en períodos de tiempo que el entrevistador considere útiles, pero completando la consigna con la idea de que destaque

en cada etapa los acontecimientos negativos y acontecimientos positivos. Es asombroso comprobar cómo en alguno de los períodos de edad apenas se recuerdan uno de estos pares, negativos o positivos, sino que la negatividad o su opuesto embargan ese fragmento del desarrollo. Es necesario que el entrevistador ayude a tomar conciencia de estos hechos y se revisen verbalmente en una entrevista posterior.

- e) Puede indicársele que “escriba su autobiografía en tercera persona, como si hablara de alguien ajeno a Vd.” A muchas personas les facilita narrar su vida, pero indudablemente es más impersonal.
- f) Otra consigna útil es la siguiente: “Puede Vd. escribir su autobiografía, empezando por el fragmento de edad que Vd. considere oportuno para iniciarse en ello y hágalo apoyándose en 3 fotografías (pueden ser más o menos) elegidas por Vd. de su álbum personal. Traiga las fotos a la próxima entrevista”. El documento escrito y el soporte fotográfico dan pie a que el entrevistador conozca al entrevistado desde una nueva perspectiva. Se habla en la entrevista siguiente del porqué de esas fotos, cuáles rechazó, la facilidad/dificultad para seleccionar éstas en concreto, si está solo, en grupo o familia, qué momento histórico de su vida ha seleccionado, qué imagen ha elegido... en fin, toda una serie de variables enriquecedoras para la evaluación psicológica o el trabajo psicoterapéutico.
- g) La misma consigna anterior puede variarse trayendo a la consulta fotografías de cada período de edad de los que él está escribiendo, pero fotografías que sean de acontecimientos familiares y explicando en consulta la relación de las fotos con los acontecimientos que narra.
- h) “Me gustaría que escribiera su vida a partir de las personas que han sido importantes en su vida, por ejemplo su madre”. Se le indica que otro día se elegirá otro personaje. Es muy instructivo ver la propia autobiografía en relación a cada uno de los personajes importantes de su historia. Para el propio narrador es un plus de conocimiento personal y de relativismo en lo que a su personalidad se refiere.
- i) “Escriba su autobiografía desde el mapa de su cuerpo”. Esta es una consigna muy sensorial y emotiva. “Recorra el mapa de su cuerpo y a través de él vaya relatando su autobiografía. Puede iniciarse con cualquier parte

que a Vd. le interese, por ejemplo las manos, la piel, el sexo, el pelo...” Esta perspectiva cambia la forma de narrar y por supuesto es difícil respetar la cronología. Importa más lo sensorial y relacional, el dolor, la enfermedad, las significaciones específicas, los recuerdos inéditos, etc. Para el propio entrevistado exige un reto que le obliga a verse a sí mismo sin tanta racionalidad.

- j) “Intente conectar o relacionar entre sí los contenidos y aspectos que toque en la autobiografía, señalando asimismo las ideas que se deriven de ello”. Que el paciente en su escrito autobiográfico haga todo tipo de asociaciones, libremente, y que cuando toque algo significativo, sepa tirar del hilo, que se dice.
- k) “Escriba sobre sí mismo en las casas donde ha vivido”. En vez de este eje temático el evaluador puede proponer otros, como los trabajos que ha tenido, las ciudades donde ha residido, etc., según vea oportuno.

Otro tipo de consignas aparentemente similares pueden impartirse en relación no a una autobiografía completa, sino a relatos de vida, es decir, fragmentos de la vida del entrevistado que, o bien se indica que escriba sobre ese período concreto, o bien se permite que elija un determinado fragmento de la vida para escribir. Entre las consignas que pueden impartirse para escribir relatos de vida están las siguientes:

- l) “Escriba sobre lo que más le interesa destacar de la etapa de su vida que elija para relatar”. Ejemplos: lo que entonces hizo o dejó de hacer, lo que disfrutó o padeció, lo que sintió, temores, ilusiones, los logros alcanzados y fracasos...
- m) “Si lo prefiere, haga una autobiografía parcial, limitada a alguna etapa de su vida que, por alguna razón, la reconozca asociada al motivo de la consulta y le parezca más importante”.
- n) “Rescate de entre sus recuerdos alguna escena impactante, significativa para usted, y déjese llevar por las evocaciones que le surjan a partir de ella”. Por ejemplo, preparando en la actualidad un pastel puede que evoque una escena de su infancia, del día de su cumpleaños, de la primera comunión... donde vivió experiencias inolvidables que podría evocar y recogerlas por

escrito, junto a las asociaciones que ellas le traigan en el presente, en su autobiografía parcial.

- o) “Cuenta qué es lo que le gusta más y lo que le gusta menos de sí mismo, de quienes le rodean, del trabajo que realiza, del mundo actual y de la vida en general”. Se trata, como es obvio, de movilizar sus gustos y preferencias, sus inclinaciones, así como lo que le desagrada y suscita su rechazo.

Se pueden establecer variaciones en relación a ésta u otras consignas, en realidad son sólo estímulos motivacionales para que entre entrevistador y entrevistado surja la máxima confianza, intimidad, conocimiento y deseo de cambio en el entrevistado si fuera necesario.

La autobiografía ayuda al entrevistado y al entrevistador a tomar conciencia de uno o varios aspectos de la vida del paciente. Permite interpretar los hechos desde la perspectiva del presente, qué queda aún de rencor, dolor o indiferencia. Puede hacerse “insight” con sucesos que nunca habían sido comprendidos o bien recordar hechos que hasta entonces estaban como enterrados.

4.3. Orientaciones al narrador antes de iniciarse en la escritura autobiográfica

Antes de ponerse a escribir hay un período de reflexión más o menos extenso en el que el narrador se para a pensar qué es en concreto lo que va a decir y cómo empezar a hacerlo. Si la autobiografía se escribe para un profesional psicólogo se aconseja lo siguiente:

No autocriticarse, es decir, no enviarse mensajes negativos como “yo no sé escribir, seguro que digo tonterías, para qué va a servir esto, no escribo desde que iba a la escuela, etc”. Deje de lado la desvalorización porque este relato es de otro orden.

Despreocuparse de la ortografía, ya que no se trata de una redacción literaria, sino de una narración íntima y personal, privada, para alguien que no va a valorar el estilo y la forma, sino el contenido y el fondo de lo que escribe.

Ser honesto y sincero consigo mismo, escribir sobre lo que considere que es su verdad, no la de los demás, escribir tal y como siente, piensa o ve las cosas, no como le han dicho que fueron o le aconsejan que diga. Que sea él mismo con sus experiencias las que queden reflejadas en el escrito..

Pensar que se escribe para sí mismo, esto puede ayudar a romper el hielo y

la dificultad de arrancar con la escritura. Conviene aclararle que “lo que Vd. escriba entrará a formar parte del secreto profesional, al igual que otros autoinformes cumplimentados por Vd. o las informaciones que trasmite en las entrevistas”. Escribir a un psicólogo es como escribir a un cofre cerrado, metáfora que estimula la sinceridad y la expresión de lo recóndito, escondido y vergonzoso.

También puede decirse: “Para estimular su memoria puede Vd. recurrir a fotografías, cartas, diarios u otros elementos que tenga a mano o consultar con personas que le puedan proporcionar información. Se aconseja que si le ayudan puede servirse de ellos, pero son sólo un medio para incentivar su memoria.

Evitar acumular datos desconectados entre sí y sin significado importante. A algunas personas conviene orientarles a que contextualicen lo que van a narrar, a otras, por el contrario, conviene indicarles que se dejen llevar por el fluir de su mente. El entrevistador verá qué orientaciones precisa el entrevistado, si es que las precisa.

Escribir relatando las anécdotas que recuerde, tal como las recuerde, en el orden y con la importancia con que ahora las recuerda. Otorgarse la libertad de ser el autor biográfico de su propia vida, ser autor, ser narrador, no copista o secretario de otro.

Utilizar el diálogo directo, si resulta útil y natural, para transcribir una experiencia y abandonar el relato más racional o elaborado sobre determinados acontecimientos.

4.4. Contenido temático

Casi todas las bio y autobiografías tienen un esquema más o menos similar de los temas que suelen tratar. Algunas personas deciden remontarse a la niñez para empezar la narración, mientras que otros comienzan a contar desde la inmediatez del presente, pasando por los sucesos de la juventud, adolescencia y finalmente la infancia.

En el relato de la propia vida suelen recuperarse datos personales como el nombre propio, la descripción física relevante, los apodos si los hubo, gustos y preferencias, los momentos alegres y tristes, las frustraciones, las ilusiones, las pérdidas, las metas conseguidas y los fracasos. Siempre hay referencias al entorno familiar y escolar, a las amistades, a la pareja y a los hijos si los hubiere. Se incluyen

anécdotas del ámbito laboral y profesional, la salud y otras experiencias propias difíciles de catalogar en alguno de los apartados habituales.

Es esperable que se traten estos contenidos y que sean motivo de diálogo posterior entre entrevistado y entrevistador:

Época de nacimiento. Es usual narrar algún acontecimiento vinculado al origen del protagonista. Dónde nació, cómo, lugar y día, etc. Incluso se conocen detalles transmitidos por vía oral de familiares y amigos que suele incorporarse al relato como si uno lo recordara de primera mano o hubiera sido testigo presencial. Cuenta para el entrevistador qué importancia y relieve se le da o qué se desconoce o ignora.

La infancia. Tras una referencia al nacimiento, el narrador entra pronto en la primera etapa de su vida que recuerda de modo experiencial, la infancia. Para algunos esta etapa la inicia desde los tres o cuatro años. Otros, sin embargo, dicen no poseer recuerdos más que muy vagos, y a veces contados por otros, de una época anterior a los 8. Generalmente la infancia se relata como algo divertido, pero siempre hay antes de los 8 años algunos recuerdos que marcan la vida del entrevistado, desde un lado favorable o desfavorable. Importante anotar estos hechos y poder hablar posteriormente de ellos. Las personas que en la primera infancia fueron objeto de maltrato o abuso sexual recuerdan la edad, lugares, olores, colores, palabras, es decir, múltiples sensaciones, con una fuerza e intensidad que el resto de las personas no tienen de ningún otro acontecimiento. Es la autobiografía uno de los recursos que con más frecuencia ha dado pie a relatar estos hechos traumáticos. La palabra se quiebra antes de poner voz a los recuerdos, el papel resiste el dolor con más consistencia. De esta época, como de otras posteriores, cada entrevistado y entrevistador verá qué uso hacer posteriormente de las reminiscencias relatadas.

La vida académica: escolaridad obligatoria u otros estudios posteriores. Suele rememorarse con bastante nitidez la experiencia en la escuela y los estudios posteriores. Asombra cómo se recuerda la historia de compañeros, la relación con los profesores, la adquisición de conocimientos, el concepto de valía que se adquiere a través de estos largos años de escolaridad ya que todo ello deja una huella importante. Se proporciona información sobre elección de amigos y amigas de la infancia y de la adolescencia, de los estudiantes fracasados, del ranking en el que se sitúa el narrador, de las actividades deportivas o recreativas en las que participaba con más o menos éxito, de la organización de fiestas académicas, etc. El liderazgo o el anonimato en el

grupo suele quedar patente. Suelen tratarse con detalle determinadas anécdotas, por ello ocupa espacio y tiempo esta parte de la vida personal, con múltiples variaciones de unas autobiografías a otras. Devís y Sparkes (1999, 2001) han trabajado con biografías de estudiantes universitarios analizando las características de identidad a través de sus relatos.

Generalmente, las etapas de la infancia y adolescencia son claves en la narración autobiográfica. Téngase en cuenta que en esa época la diferencia entre la intimidad y el afuera suele ser mínima. No es infrecuente que lo que aparece como real siempre tenga una parte fantaseada, y lo que aparece allí como fantaseado tenga algo de real. El evaluador deberá descubrir que elementos de una y otra configuran la narración, y cuenta para ello con la potencial ayuda del paciente y en ocasiones de otros informantes. El mundo de la fantasía, de la ilusión y los deseos se entrecruza en las autobiografías con frecuencia con el mundo de lo real y veraz.

Las amistades. Desde las infantiles hasta las actuales es un tema que nunca se obvia. Da pie a relatar emociones, experiencias y vivencias generalmente positivas porque de amigos se trata, a pesar de que con alguno de ellos posteriormente se hubiere terminado mal. El valor de la amistad queda patente, la permanencia o los cambios, la preferencia por un amigo íntimo o un grupo más superficial, etc. Un área de contenidos de la vida personal con resonancias y consecuencias en el presente, porque también en el momento actual él o la que escribe es protagonista de otras amistades.

Acontecimientos significativos positivos. Se agrupan en esta categoría varias subcategorías temáticas. Por ejemplo: fiestas familiares, cumpleaños, vacaciones, viajes, aficiones, noviazgo, matrimonio, hijos... No siempre éste es un epígrafe que aglutina la misma temática. Además, para muchos narradores las cuestiones no son positivas o negativas, sino que tienen su parte positiva o negativa y no sabrían dónde ubicar determinados acontecimientos o situaciones vividas.

Acontecimientos significativos negativos. Generalmente, bajo este epígrafe se relatan fragmentos autobiográficos relacionados con separaciones, muertes, pérdidas de relaciones, críticas sufridas, deslealtades, ausencia de empleo, enfermedades, soledad... Todo aquello que hace de la vida humana una experiencia de dolor, y cada uno sabe qué ha sido eso en su vida. Para muchos entrevistados, escribir sobre estos temas requiere tiempo y la necesidad de subdividir cada uno de los estos significantes en subapartados:

- Enfermedades físicas y mentales
- Muertes
- Pérdidas
- Críticas
- Deslealtades
- Separaciones
- Desempleo
- Soledad

Personajes importantes en la vida. Algunas personas se proponen escribir su autobiografía a partir de las relaciones con los demás. Esta modalidad indica la importancia que las relaciones humanas tienen para el escritor autobiográfico. Suele iniciarse con las personas con las que se establecen las relaciones tempranas, seguidos por otras relaciones con familiares o amigos. Por ello suelen ocupar un espacio y tiempo lo escrito sobre la madre y el padre, pero especialmente sobre la primera. También los hermanos son objeto de una especial atención por la relevancia que en general tienen en la vida del narrador. Sería más significativo olvidarse de ellos que sobreestimarlos en cuanto al espacio dedicado a estas personas. Sin duda, lo que es objeto de atención preferente para el psicólogo evaluador o psicoterapeuta es el contenido de lo que cuenta, la tonalidad emocional que imprime a las distintas partes del relato, así como la manera en que lo cuenta.

Puede completarse con un apartado que incluya “qué opinaría de mí mi madre (o cualquier otro personaje que se considere oportuno) si escribiera mi vida”. Este desdoblamiento, el mirarse desde los ojos de los demás, ayuda a revelar otras facetas interesantes de la personalidad del paciente que escribe su autobiografía y posteriormente es entrevistado.

Se aconseja que el evaluador interprete la autobiografía en un doble contexto de información: por un lado el que atañe a la época y circunstancias en la que se sitúa la narración, y por otra también en el contexto actual y circunstancias que afectan al narrador, así como al cruce de ambos contextos.

Como cualquier entrevista verbal, puede dar lugar a un rico diálogo entre entrevistador y entrevistado que identifique, complete y clarifique los aspectos sobre los que se quiere realizar la evaluación.

5. CÓMO TRABAJAR CON LA AUTOBIOGRFÍA EN LA ENTREVISTA

No existen reglas que indiquen cómo utilizar en la entrevista las aportaciones que un el paciente hace en su narración autobiográfica. En principio valen las mismas o similares orientaciones que se han realizado en los capítulos dedicados a la entrevista. En todo caso, la autobiografía, una vez analizada, es una fuente de sutiles y muy personales sugerencias, de matices para ser utilizadas por el entrevistador

La autobiografía es una técnica subjetiva, cualitativa que proporciona datos de la vida personal, con la diferencia de que se escribe en solitario, pero en el caso que nos ocupa, para ser posteriormente leída y compartida por el psicólogo en un contexto profesional de evaluación o tratamiento psicológico.

La autobiografía es un autoinforme que de alguna manera conecta con el ejercicio de la espontaneidad comunicativa del paciente propio de la entrevista libre. En efecto, permite al autobiógrafo omitir lo que desee e incluir aquello que considere conveniente, explicándolo como mejor le plazca y con la cantidad de detalles que en cada momento él prefiera. Puede darle al relato un carácter descriptivo y objetivo, de confesión o de testimonio, pero también puede resultarle catártico y optar por lo anecdótico, entre el diario o el autorretrato y hacer algunas incursiones en las reflexiones tipo ensayo... Todo va a depender del gusto o inclinación del autor del relato autobiográfico.

A la hora de analizarla, hay que tener en cuenta los sesgos del recuerdo y de la reconstrucción de los mismos datos que pueden producirse, además de los fenómenos deformadores asociados a la aparición de marcadas idealizaciones, agregaciones, exageraciones, metamorfosis, invenciones...

La deformación de los datos incluso puede en ocasiones ir en la sorprendente dirección de exagerar el problema, sus síntomas y consecuencias. En este sentido el empleo de superlativos, incoherencias, afirmaciones absolutas o gratuitas, repeticiones innecesarias, contradicciones, desfiguraciones manifiestas, etc. son indicios que invitan al evaluador a poner en cuestión ciertos datos o a esforzarse todavía más en verificarlos, contrastarlos. La entrevista es una de las oportunidades, pero no sólo con el paciente sino acaso con otros informantes.

En cualquier caso, el evaluador ha de analizar la información recabada, empezando por cribarla, organizarla, clasificarla agruparla y, finalmente, interpretarla. De esta forma avanzará en la dirección de crear la hipótesis diagnóstica. Como ya se

ha dicho, si la autobiografía se aplica en un primer momento, la información consiguiente tiene carácter exploratorio, pero también puede utilizarse en estadio más avanzados con intención confirmatoria, esto es, con el fin no sólo de profundizar en la información, contextualizarla y personalizarla, sino de poner a prueba la hipótesis que se baraje al respecto.

Es muy importante la información inicial, los primeros datos recogidos, por ejemplo, a través de la primera entrevista y la autobiografía, en formas aisladas o complementarias, conjuntamente. Esas informaciones activan en el evaluador: esquemas de comprensión, modelos sobre cómo proceder, ideas que preceden al establecimiento de hipótesis, y estrategias a seguir en la evaluación (pasos a dar, técnicas a utilizar...).

El autorretrato es una versión reducida, más simple, de la autobiografía, donde su autor se propone hacer una descripción esencial de sí mismo, recogiendo aquellos rasgos que lo caracterizan y diferencian de los demás, por sus circunstancias físicas, personales, de personalidad, por los logros conseguidos, los proyectos, aficiones, principales recursos, etc. Se solapa, pues, con la autobiografía, si bien su planteamiento es menos ambicioso y también más accesible, manejable y ágil. No debería descartarse por parte del evaluador psicológico el recurso a la variante del autorretrato, en la línea del uso dado a las autobiografías, cuando lo considere un sustituto conveniente.

Al igual que con la autobiografía, el paciente que redacta un autorretrato se pone en la tesitura de acrecentar su autoconocimiento, ordena sus ideas, las elabora y avanza en la comprensión de los problemas a través de la elaboración de las vivencias relacionadas con ellos.

La utilización complementaria de otro tipo de documentos personales (cartas, fotografías, informes colegiales, recortes de prensa, etc.) en ocasiones ayudan a objetivar los datos de la autobiografía. Al mismo tiempo estimular a escribirla, pues le sensibilizan al paciente, le estimulan y sugieren ideas. Con el mismo fin, también podrá consultar, si lo prefiere y lo ve conveniente, a sus parientes y amigos.

Además de los datos importantes de por sí, conviene prestar atención e indagar bien los datos en apariencia no importantes pero que en la vida del paciente, a través de su autobiografía, podrían cobrar importancia decisiva.

Un esquema de cuestiones a contemplar para el análisis de la autobiografía puede ser, siguiendo a Padilla (2000) el siguiente:

- 1) Incidentes significativos que se mencionan.
- 2) Organización de la información: lenguaje utilizado y profundidad de la narración.
- 3) Aspectos que se omiten o que se abordan más superficialmente.
- 4) Posibles aspectos que se narran de forma distorsionada y sobre los que es necesario recabar más información.
- 5) Incoherencias que dan a entender que se evita una cuestión.
- 6) Otros puntos sobre los que preguntar en la entrevista de análisis.
- 7) Comentarios que resumen el contenido.

Es de sumo interés tomar en consideración las etapas de la vida que no se recuerdan, o los olvidos fortuitos en la narración, los errores, las repeticiones e insistencias, las congruencias e incongruencias, la duda con determinadas fechas importantes y la certeza con otras banales, etc. Es importante saber captar la singularidad con la que el autor y actor se expresan a través de esta técnica.

Por ello, creo conveniente remitir al lector a los capítulos en los que se trata la entrevista y su análisis. No obstante, la importancia de lo que se dice por escrito, de forma menos espontánea, más privada e íntima, hace que se prioricen los temas experienciales, emocionales, anécdotas positivas y traumáticas, y especialmente la visión personal de la propia vida.

En ocasiones, en algunas autobiografías, se dedica un apartado final para exponer qué tareas tiene todavía pendientes en su vida y desea completar o bien, y esto es más importante, cómo le gustaría al autor que terminara su autobiografía si estuviera en su mano poder elegir.

Limitaciones de la autobiografía

No hay que olvidar que la autobiografía, como cualquier otro autoinforme, tiene algunas limitaciones. En la extensión que adopte la autobiografía y en la calidad de la misma influirán: 1) El tiempo disponible por el paciente en su casa, que es donde la redactará en general; 2) Su motivación clínica, que hace que se implique más o menos; 3) Su motivación para afrontar la tarea de comunicarse por escrito; 4) La capacidad

variable de comprender los temas a tratar y de expresarse por escrito; 5) La disposición asimismo variable del paciente a revelarse con franqueza; 6) El mayor o menor grado de desarrollo de su conciencia reflexiva, ligado al grado de conciencia que el paciente previsiblemente tendrá de sí mismo.

CONCLUSIÓN

Como hemos visto anteriormente, la autobiografía en el contexto psicológico tiene múltiples finalidades, pero es especialmente valiosa utilizada en el ámbito de la evaluación. Aporta un conocimiento genuino y singular sobre el entrevistador, ya que narra en forma personal la historia de su vida. El entrevistador sabrá elegir aquella consigna que mejor se ajuste a sus objetivos y al propio narrador o paciente. Igualmente, elicitará con diversos estímulos o recursos, los recuerdos y reminiscencias del pasado.

Generalmente, la autobiografía es una técnica más de las que utiliza el evaluador en su proceso diagnóstico y le sirve para completar o comparar otras informaciones obtenidas por otros medios. Al ser una técnica subjetiva y cualitativa ofrece su principal aportación al diagnóstico idiográfico, reconociéndose en la actualidad como una técnica metodológica propia de la investigación epistemológica.

Compartir a través de la autobiografía la vida de uno es una forma de sacar hacia fuera ciertas experiencias, frustraciones, etc. que nos han podido lastimar y que a la luz de la experiencia de otro, pueden ser recuperados en la memoria personal como heridas curadas. La autobiografía puede también ayudar a la propia persona a ver su vida desde otra perspectiva, o con mayor claridad, de forma diferente. Esta nueva perspectiva sea quizá un punto de partida para iniciar cambios terapéuticos (Atkinson 1998).

La autobiografía debe ser analizada en el contexto de la evaluación psicológica, en el marco de lo que son los autoinformes, por lo que se recomienda al lector que complete dicha estrategia con la lectura del capítulo 3 de este mismo manual. Además, por la importancia que tiene en su sistema de valoración el enfoque humanista (ver capítulo 11 de este manual) se recomiendan las actitudes que dicho enfoque postula. Finalmente, esta técnica poco conocida y utilizada, pero tan rica en contenidos vivenciales personales, debe ser interpretada con los criterios que sobre entrevista se vierten en el capítulo 5 de este mismo manual.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Albert, M^a J. (1996). La biografía y autobiografía como modalidades metodológicas de investigación cualitativa. En E. López-Barajas, (Ed.). Las historias de vida y la investigación biográfica. Fundamentos y metodología. (pp. 187-198). Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
- Atkinson, R. (1998). The life story interview. London: Sage.
- Ávila-Espada, A. (1984). El uso de los documentos personales en la investigación e intervención psicológica. *Clínica y Análisis Grupal*, 37, 409-433.
- Aznar, P. (1996). La autobiografía guiada como técnica facilitadora de comunicación intergeneracional en la familia. En E. López-Barajas, (Ed.). Las historias de vida y la investigación biográfica. Fundamentos y metodología. (pp. 171-186). Madrid: Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED).
- Bornat, J. (2002). Doing life history research. In A. Jamieson y C. Victor (Eds.) *Researching ageing and later life: The practice of social gerontology*. Buckingham: Open University Press.
- Coffey, A. y Atkinson, P. (1996). Making sense of qualitative data. London: Sage.
- Coleman P.G. (1991). El envejecimiento y la biografía: el significado de la reminiscencia en última vida, en S. Dex (Ed.) *Análisis de la vida y del trabajo histórico: Progresos cualitativos y cuantitativos*. London: Routledge.
- Connell, R.W. (1998). *Masculinities and Globalisation. Men and Masculinities*. London: Sage Publications.
- Devís, J. y Sparkes, A. (1999). Burning the book: a biographical study of a pedagogically inspired identity crisis in physical education. *European Physical Education Review*, 5 (2), 135-152.
- Devís, J. y Sparkes, C.A. (2001). La crisis de identidad de un estudiante universitario de EF: un estudio biográfico. En J. Devís (coord.) *La EF, el deporte y la salud en el siglo XXI*. (pp. 87-99). Marfil: Alcoy.
- Gluck, S.B. y Patai, D. (1991) *Las palabras de las mujeres: La Práctica Feminista de la Historia Oral*. Londres: Routledge.
- Geertz, C. (1995). *After the Fact: Two Countries, Four Decades, One Anthropologist*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Hollway y Jefferson (2000). *Doing Qualitative Research Differently: Free Association, Narrative And The Interview Method*. London: Sage Publications.
- Holstein, J.M. y Gubrium, J.F. (1997) *Active Interviewing*. In, D. Silverman (Ed.), *Qualitative Research: theory, method and practice*. London: Sage Publications.
- Kohan, S.A. (2002). *Escribir sobre uno mismo*. Barcelona: Alna Editorial.
- Lejeune, P. (1991). El pacto autobiográfico. *Suplementos Anthropos*, 29, 47-57.
- Linde, C. (1993). *Life stories: The creation of coherence*. Oxford: Oxford University Press.
- McAdams, D. P. (1988). *Power, intimacy, and the life story: Personological inquiries into identity*. London: Guilford Press.
- Mishler, E. (1991). *Research Interviewing: Context and Narrative*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Murard, N. (2002). Guilty victims: social exclusion in contemporary France. In P. Chamberlayne, ; Rustin y T. Wengraf (Eds.), *Biographical and social exclusion: experiences and life journeys*. (pp. 41-60). Briston: The Policy Press.
- Perks, R. y Thomson, A. (1998). *The oral history reader*. London: Routledge.
- Plummer, K. (2001). *Documents of life 2*. London: Sage.
- Polkinghorne, D. (1995). Narrative configuration in qualitative analysis. In A. Hatch y R. Wisniewski (Eds), *Life history and narrative*. London: Falmer Press.
- Radley. A. (ed.) (1993). *El mundo de las enfermedades: Las perspectivas biográficas y culturales de la salud y la enfermedad*. Londres: Routledge.
- Riessman, C. (1993). *Narrative analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Riessman, C. (2001). Analysis of personal narratives. In J. F. Gubrium y J. A. Holstein, (Eds.), *Handbook of Interview Research*. (pp. 695-710)..London: Sage Publications.
- Sparkes, A. (1993). Reciprocidad en la investigación crítica. Algunas alteraciones del pensamiento, en G. Shacklock y J. Smyth (Eds.), *Ser reflexivo en la educación crítica y la investigación científica*. Londres: Falmer Press.
- Sparkes, A. (1994). Life histories and the issue of voice: reflections on an emerging relationship. *Qualitative Studies in Education*, 7 (2), 165183.

- Sparkes, A. (1999). Exploring body narratives. *Sport, Education and Society*, 4 (1), 1730.
- Sparkes, A. (2000.) Autoethnographies and narratives of self: Reflections on criteria in action. *Journal of Sociology of Sport*, 17 (1), 2143.
- Sparkes, A.. (2001). Las identidades deportivas y el cuerpo: una relación problemática. En J. Devís (Eds.) *La EF, el deporte y la salud en el siglo XXI*. (pp. 181-201). Marfil: Alcoy.
- Stuart, H. (1993). Encoding/Decoding. En S. During (Ed.), *Cultural Studies Reader* (pp. 96-98). London: Routledge
- Swindells, J. (1995). *Los usos de la biografía*. Londres: Taylor y Francis.
- Thompson, P. (2000). *The voice of the past*. Osford: University Press.
- Zussman, R. (2000). Autobiographical occasions: Introduction to the special issue. *Qualitative Sociology*, 23 (1), 58.
- Sparkes, A. (1993). Reciprocidad en la investigación crítica. Algunas alteraciones del pensamiento, en G. Shacklock y J. Smyth (Eds.). *Ser reflexivo en la educación crítica y la investigación científica*. Londres: Falmer Press.
- Sparkes, A. (1994). Life histories and the issue of voice: reflections on an emerging relationship. *Qualitative Studies in Education*, 7 (2), 165-183.
- Sparkes, A.. (2001). Las identidades deportivas y el cuerpo: una relación problemática. En J. Devís (Eds.) *La EF, el deporte y la salud en el siglo XXI*. (pp. 181-201). Marfil: Alcoy.
- Padilla, M. T. (2000). Estrategias para el diagnóstico y la orientación profesional de personas adultas. Barcelona: Alertes.