Globethics Repository



Lógica y cambio en terapia [Logic and change in therapy]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see https://www.globethics.net. Data and content policy of Globethics Repository see https://repository.globethics.net/pages/policy.

Item Type	Article
Authors	Pomes A., Andrea
Publisher	Departamento de Trabajo Social de la Universidad Católica Silva Henriquez
Rights	Creative Commons Copyright (CC 2.5)
Download date	2026-11-14 17:37:57
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/216915

ARTICULO

LOGICA Y CAMBIO EN TERAPIA: UNA UNION SIEMPRE NECESARIA[1]

Andrea Pomés A.[2]

¡Qué curioso!.... por más
que miro por todos lados,
no puedo encontrar mis ojos.

El objetivo de la psicoterapia es el cambio. Muchas otras intervenciones sociales tienen esta misma meta, así como las etapas y anhelos en nuestras vidas personales pueden ser también conceptualizados en términos de cambios deseados y/o esperados. En terapia estratégica breve, realizada de acuerdo al modelo desarrollado por el Mental Research Institute, MRI, se busca el cambio necesario para solucionar la queja, aquello que molesta al consultante y lo trae a la consulta. El propósito de este artículo es desarrollar una breve reflexión sobre el tema del cambio en psicoterapia y la lógica que debiera sustentarlo y fue redactado en el marco de las exigencias de la práctica profesional llevada a cabo por su autora, en el Centro de Estudios y Acción Familiar (CEAF) de la Universidad Católica Blas Cañas.

Introduciremos este artículo señalando que el modelo supone, en primer lugar, la identificación de la queja. Luego, la identificación de las soluciones intentadas. El concepto de fondo es que estas soluciones forman parte del problema, constituyen –probablemente– un circuito en el cual el problema se sostiene y se hace posible. La teoría indica –y la práctica lo confirma– que si se deja de hacer lo que se ha hecho para solucionar la queja, el problema desaparece. Es decir, el problema se entiende como una dificultad a la cual se le aplica persistentemente una solución incorrecta.

Todo esto surge de los conocidos estudios del grupo de Palo Alto que han analizado las situaciones de persistencia y cambio a la luz de la teoría de los grupos y la de los tipos lógicos. Uniendo estas dos y extrapolando sus principios matemáticos al ámbito de las relaciones humanas, se ha llegado a la noción de que existen dos tipos de cambio: el cambio 1, que es una modificación o movimiento al interior del siste-

1 Trabajo realizado en el contexto de la práctica profesional en psicología de la egresada Andrea Pomés.

2 Egresada de Psicología. Escuela de Psicología. Universidad de Chile.

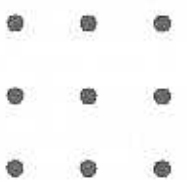
ma, al interior del grupo, pero que no cambia al sistema en sí. Es el tipo de cambio que señala la conocida cita de que "cuanto más cambia, más sigue siendo lo mismo". Y el cambio 2, que es una modificación que se produce en el conjunto de reglas que gobiernan al sistema y lo transforman en otro: "... existen dos tipos diferentes de cambio: uno que tiene lugar dentro de un determinado sistema, que en sí permanece inmodificado, y otro, cuya aparición cambia el sistema mismo" (Watzlawick, Weakland y Fish, 1974).

La queja y las soluciones intentadas constituyen el sistema. Las soluciones intentadas sólo están al interior del mismo grupo, por lo tanto, no pueden conducir fuera de él, y mantienen invariable el sistema.

Un buen terapeuta debe identificar estos dos aspectos –queja y soluciones intentadas– a través de ejemplos y el conocimiento de diversas situaciones. Así como debe ser capaz de construir o re-construir el circuito problema formado por ellos. Además, debe buscar los resortes que le permitirán provocar un cambio en el consultante: generar una relación de confianza, descubrir el mundo del paciente, empatizar con él, adquirir poder frente a sus ojos... todas, maniobras tendientes a asegurar que en el momento en que se dé una indicación de cambio en la conducta, ésta sea atendida. O en su defecto, a descubrir qué tipo de indicación es necesario hacer para conseguir la conducta esperada.

Todo este camino apunta a la construcción conjunta –entre terapeuta y paciente– de un motivo de consulta. Esto es, un problema trabajable. Aquí ya hay un salto lógico: la queja y sus soluciones intentadas constituyen el problema, pero éste, tal cual, no es trabajable: si no se lo modifica, redefine, reencuadra de alguna manera, si no se lo mira desde otro nivel lógico, no se encontrará ninguna solución. Sólo se podrán seguir intentando movimientos que no conducen fuera del sistema, sino que pertenecen y permanecen en él. Así, la introducción de un cambio en el nivel lógico que transforme a la queja y sus intentos de solución en un nuevo problema, que se mira con otra luz, es clave para el logro del objetivo terapéutico, para la brevedad y eficacia de la terapia. Watzlawick lo dice: "el cambio implica siempre el nivel inmediatamente superior".

Un ejemplo clásico es el de los 9 puntos



La instrucción indica que los 9 puntos de la figura deben ser conectados entre sí mediante cuatro líneas rectas sin levantar el lápiz del papel. Este es el desafío. Haciendo un paralelo con la terapia, corresponde a la queja que trae el paciente. Ahora bien, por razones que no es del caso investigar ni comentar ahora, casi todos los que intentan por primera vez cumplir la instrucción introducen un supuesto que no está contenido en ella: que los 9 puntos constituyen un cuadrado y que la solución debe encontrarse dentro de este cuadrado. Pero, este supuesto –insistamos, introducido sólo por el lector– hace imposible la solución. Efectivamente, no importa qué combinación de 4 líneas se haga, nunca se podrá unir los 9 puntos dentro del cuadrado.

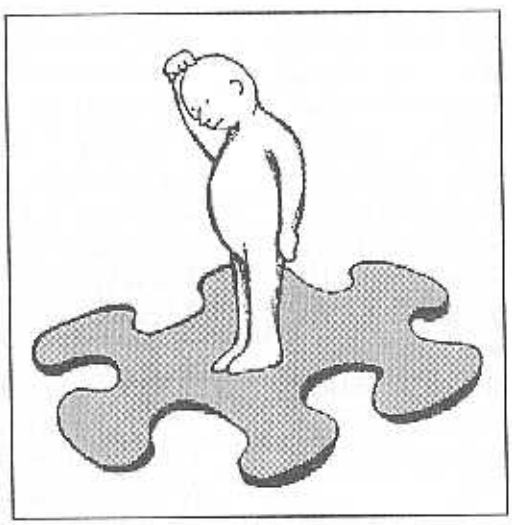
Todas esas combinaciones constituyen, en nuestro paralelo, los intentos de solución. Así, el problema no reside en la imposibilidad de la tarea, sino en la propia solución intentada, que tiene un supuesto que la hace imposible. El máximo de cambio 1 nunca conducirá a un cambio 2.

Para salir del problema, para producir un cambio 2, habría que analizar los supuestos desde los cuales se está operando, lo que sólo se puede hacer desde un nivel lógico superior. En este otro nivel, se podría encontrar el supuesto crítico y suspenderlo, lo que permitiría encontrar la solución, el cambio 2.

Tal como en el ejemplo de los 9 puntos, la solución a los problemas que se nos plantean en terapia, a muchas de nuestras dificultades personales o a las situaciones indeseables que desamos modificar con intervenciones sociales no es posible bajo los mismos supuestos que originan la situación en cuestión: "Es decir: la solución se descubre como resultado de examinar los supuestos acerca de los puntos y no los pun

tos en sí" (Watzlawick, p. 46). Es decir, la solución buscada, el cambio deseado se descubre sólo cuando el observador se ubica en un nivel lógico superior y se sale de este modo del sistema problemático.

Decíamos entonces que en terapia estratégica el siguiente paso a la identificación de queja y soluciones intentadas es la construcción, desde un nivel lógico superior, de un motivo de consulta, que surge y puede ser construido cuando se examinan los supuestos acerca de la situación, más que la situación particular. Sólo desde ese examen es que se puede elaborar un motivo de consulta que abarque y trascienda la queja y sus soluciones, y que permita un cambio 2.



Así vemos dos niveles lógicos, claramente diferenciados en la teoría. En la práctica, sin embargo, no siempre es tan fácil distinguirlos y ello provoca una serie de confusiones, como muy bien advierten los autores reiteradamente: "...los niveles lógicos deben ser estrictamente separados a fin de evitar paradojas y confusiones..." (p.30). "Recordemos que el cambio 2 corresponde a un nivel inmediatamente superior, a un nivel (n+1), al cambio 1. Por lo tanto no puede ser expresado en el lenguaje apropiado al cambio 1 o realizado con los métodos aplicables al nivel de cambio 1 sin dar lugar a las más paradójicas y dudosas consecuencias"(pp. 46, 47).

Quisiera destacar y reiterar la importancia de estas advertencias pues muchas de las situaciones curiosas, de las confusiones, de los bochornos, de los retrocesos y los empantamientos que sufre un proceso terapéutico se deben –a mi juicio– a la confusión de niveles lógicos desde los cuales se está operando. Porque ocurre que un terapeuta estratégico –una persona en busca de un cambio personal o un profesional realizando intervenciones sociales lo mismo– se mueve en diferentes niveles lógicos. Y a veces lo hace sin darse cuenta, sin tener conciencia de que es eso, justamente, lo que le permite o dificulta su tarea. Así, en mi opinión una de las claves para un terapeuta estratégico es saber moverse en los diferentes niveles lógicos, sin extraviarse en el camino.

Una imagen que puede servir como ejemplo de los niveles lógicos es la de muchos estanques de agua en una serie donde el agua de uno va fluyendo hacia el que sigue. Una persona puede ir nadando, dificultosa o elegantemente, dentro del estanque, atravesándolo hasta llegar al otro lado, y puede hacer un gran esfuerzo para, desde dentro del agua, subirse al borde y al instante siguiente tirarse al próximo estanque... y continuar nadando con la misma dificultad. O quizás, se puede ir caminando por el borde del estanque, metiendo de vez en cuando una mano o un pie para probar el agua y refrescarse, y mientras camina por el mismo borde pasarse al estanque siguiente. Si cada estanque fuera un nivel lógico, el agua constituye la situación, constituye el sistema, es equivalente a los nueve puntos. Y el borde del estanque son las reglas que gobiernan el sistema, los supuestos sobre la situación, los supuestos sobre los 9 puntos.

El terapeuta estratégico debe poder, en primer lugar, reconocer si va nadando dentro del agua o caminando por el borde. Y en segundo lugar, debe poder identificar en qué estanque está, para saber qué tipo de agua es la que habrá dentro de él. Es decir, saber moverse para uno y otro lado. De no ser así, caerá en confusiones y paradojas, tal como advierten los autores. Ahora bien, encontrarse en una paradoja o sentirse confundido, o sufrir de alguna curiosidad será signo de que uno está extraviado, de que uno, sólo mirando, está buscándose los ojos.

"No sé cómo es posible, pero en todos mis pacientes se da la coincidencia de que no hay soluciones intentadas". En este caso sería bueno preguntarse... ¿No será esta coincidencia fruto de una pérdida? Claro, si se está mirando la situación ya desde el motivo de consulta, se está en un nivel lógico superior que ha incluido y trascendido el nivel de la queja y las soluciones intentadas.

Si el terapeuta insiste en ubicarse desde ese nivel, dudosamente encontrará lo que busca. Sólo retrocediendo de nivel lógico lo hallará y podrá conducir la terapia de modo más satisfactorio para el paciente, puesto que dispondrá de más conocimiento de la situación. Siguiendo con el símil de los estanques, estaba mirando el agua desde el borde de un estanque equivocado, y sólo volviendo atrás podrá mirar en otra agua, en otro estanque, desde otro borde, y entonces sí encontrará las soluciones intentadas.

En otro ejemplo, un equipo terapéutico que atendía a un paciente a través de un espejo unidireccional pasó una larga y confusa sesión donde se discutió mucho, se pidió información que no era relevante, se perdió el norte. La paciente, al otro lado del espejo, lo sentía: quería hablar de cosas que no le preguntaban, la interrumpían para cambiarle el tema en que se veía más interesada... Reinó la confusión. Hecho el análisis, alguien dio en el clavo: la paciente había llegado "sintiéndose mejor", "algo había cambiado" y de eso quería hablar. Pero el equipo pasó por alto esa información clave: la propia paciente, movida por diversos resortes, se había cambiado de nivel lógico. Ya no estaba en el circuito de queja y soluciones intentadas, sino que lo había trascendido y quería explorar mejor qué encontraba en este siguiente estanque. Cuando el equipo comprendió el origen de la confusión, pudo retomar la terapia en términos más útiles para la paciente, haciendo las preguntas pertinentes, conduciendo las reflexiones necesarias para comprender y afianzar el cambio, identificando las posibles dificultades para su mantención, etc. Fue una sesión confusa, donde la propia confusión dio la clave sobre la pérdida en el nivel lógico.

Hay otras ocasiones –la literatura y la experiencia las señalan– en que una sesión o una terapia resultan extremadamente fáciles y breves. En mi opinión, ello ocurre cuando el terapeuta va caminando desde el borde, acompañando el nado del paciente. A veces el primero ignora el tipo de agua de que se trata y el estilo particular que usa el paciente. Sin embargo, sin perderse por su camino ni caerse él mismo al agua, es capaz de conducirlo para avanzar y salir del estanque, produciéndose el cambio deseado. En otros casos, estanques llenos de aguas oscuras, turbulentas o de bordes irregulares hacen necesario que paciente y terapeuta se internen en largas exploraciones acuáticas para reconocer el terreno, identificar los bordes y poder por fin caminar sobre ellos y cambiar de estanque. En ambos casos, sin embargo, vale mantenerse atentos ante las posibles confusiones y claros respecto del nivel en que se encuentran. Todo esto, no por el bien del terapeuta ni como diversión casi retórica, sino como guía para poder cumplir la promesa de la terapia, de producir un cambio 2 que permita al paciente salir de la situación indeseable. •

Bibliografía

Paul Watzlawick, John H. Weakland y Richard Fisch. **Cambio. Formación y solución de los problemas humanos.** Editorial Herder, Barcelona, 1986.