

**The circular reformulation as mail tool of change in brief time
The cognitive shaking up**

Alejandra González Monzón^a

^aColaboradora docente de la Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar. Directora de la Escuela Sistémica Paraguaya. E-mail: alejandra@escuelasistemica.com.py.

Historia editorial

Recibido: 26-02-2018
Primera revisión: 02-05-2018
Aceptado: 09-05-2018

Palabras clave

reformulación, circularidad, pauta, intervención, terapia breve, zarandeo cognitivo

Resumen

La intervención consiste en cuestionar y desafiar la definición lineal del problema que trae cada miembro del sistema, incorporando los mismos elementos constitutivos de sus narraciones para presentarles, de forma alternativa, una visión circular que incluya puntuaciones y conductas conectadas entre sí. El objetivo, al elaborar y devolver al consultante una redefinición circular compleja y completa como se pretende en el “zarandeo cognitivo”, es introducir una gran y potente duda a la creencia rígida del paciente para que ésta caiga por sí sola, desencadenando automáticamente cambios pragmáticos en al menos un miembro del sistema.

Abstract

This article presents a proposal of applying in the first two sessions, of individual therapy, couple’s therapy or family, the technique of circular reformulation as a central tool in the therapeutical process, to acquire changes in brief form.

The intervention consists in questioning and challenging the lineal definition of the problem that brings every member of the system, integrating the same constitutive elements of their stories, to offer as an alternative, a circular vision that includes punctuations and connected conducts among them. The objective, when elaborate and return to the consultant, a complex circular redefinition and complete as it is pretended in the “shaking up and cognitive kick”, its to introduce a great and potent doubt in the rigid belief of the patient so this would fall for itself, automatically triggering pragmatcal changes at least in one member of the system.

Keywords

reformulation, circularity, intervention, brief therapy, cognitive shake up

La reformulación circular desarrollada en este artículo comprende dos ejes teóricos principales: la reestructuración y la circularidad. Para Watzlawick y Nardone (1995) la reestructuración consiste en codificar de nuevo la percepción de la realidad por parte de una persona, en cambiar los marcos en los que se inserta este significado para que, a partir de ahí, cambie el mismo significado del problema. Por el otro lado, la circularidad, una de las propiedades básicas de los sistemas abiertos, es definida por Watzlawick, Bavelas y Jackson (1995) como la interconexión que existe entre las acciones de los miembros de un sistema, donde se observa que las pautas de causalidad no son nunca lineales (en el sentido que una “causa” A provoque un “efecto” B), sino circulares (en el sentido que B refuerza retroactivamente la manifestación de A).

En la misma línea de intervención, Minuchin (2011) ha planteado un modelo de cuatro pasos para evaluar a las familias. El primer paso consiste en abrir el motivo de la consulta, cuestionando la certeza de la familia en cuanto a que el problema primario se localiza en la maquinaria interna del paciente individual, realizando en este momento de la terapia reestructuraciones que otorgan al paciente un nuevo nombre al problema. En el segundo paso se señalan las interacciones que mantienen el problema. El tercer paso explora el pasado centrado en la estructura y el cuarto y el último paso propone a la familia nuevas formas de relacionarse.

Para realizar la reformulación circular descrita en el presente trabajo, se proponen los siguientes pasos en forma ordenada y organizada: 1. Explorar la definición lineal del problema que trae el paciente, pareja o familia y observar interacciones espontáneas entre los mismos, 2. Construir una hipótesis relacional preliminar que explique el funcionamiento del sistema en torno a la problemática que los lleva a consultar, 3. Realizar una tormenta de preguntas relacionales al paciente, familia o pareja teniendo como mapa la hipótesis construida en el paso anterior, esto con el fin de corroborar, ampliar o ajustar la hipótesis preliminar, 4. Realizar el *disparo reformulador* encabezado por la frase: “Veo el problema desde otro ángulo” y que incluye las siguientes acciones: a) Conectar entre sí las puntuaciones lineales que cada miembro del sistema ha realizado del problema y encadenar sus conductas mostrándoles la secuencia de interacción. Con esto se pone en evidencia que los puntos de vista lineales y resistentes que traían del problema no son excluyentes sino, muy por el contrario, complementarios entre sí. De igual manera, la conducta de uno es información para el otro. b) En la nueva definición circular propuesta, que responsabiliza a todo el sistema, con el fin de dar intensidad al mensaje, se incorporan otras técnicas como esculturas, analogías, metáforas, juegos de palabras, aforismos, y en todos los casos, se propone incluir en la redefinición frases textuales que los miembros de la familia han utilizado en sus relatos.

La redefinición circular reúne, de esta forma, la propuesta teórica y de intervención de las pioneras escuelas sistémicas, rescatando y enarbolando la base teórica principal que es la circularidad, muchas veces olvidada. Se trata de una sola intervención, que reúne distintas técnicas sistémicas, a ser realizada en la primera o segunda sesión, en una sola devolución al paciente, familia o pareja, mostrando aquí la diferencia con otras propuestas anteriores. Una vez instalado el cambio cognitivo que trae a su vez cambios conductuales y emocionales, esto es, desencadenando nuevas pautas de relacionarse de forma espontánea luego del “zarandeo cognitivo”¹, se plantean otras técnicas, a partir de la tercera sesión, para consolidarlas en el sistema. Las sesiones siguientes serán espaciadas con

1 Para Navarro Góngora (1992), las intervenciones cognitivas apuntan a que el cliente cambie la forma en que ve su síntoma. El término zarandeo cognitivo, como técnica de intervención cognitiva propuesta en este trabajo hace referencia a movilizar, agitar, sacudir en una sola y potente devolución, con lenguaje desafiante y persuasivo, el sistema de creencias que explicaba inicialmente la queja y sostenía la pauta de interacción problemática en el sistema. En el zarandeo, se observa que cuando las ideas son movidas de lugar con intensidad, se produce un reordenamiento distinto que permite nuevas acciones espontáneas en al menos un miembro del sistema. El término “disparo reformulador”, que también se utiliza en esta propuesta, guarda relación con el acto de devolver al paciente, la reformulación circular que pretende el zarandeo cognitivo.

2. EJES TEÓRICOS COMPRENDIDOS EN LA REFORMULACIÓN CIRCULAR

Se describe a continuación el marco teórico que engloba la reformulación circular, entendiendo que, para sintetizar el trabajo, se excluyen otros ejes teóricos que también estarían presentes en la intervención sistémica propuesta:

a) Puntuación de secuencia de hechos: Watzlawick et.al, (1995) sugieren que en la raíz de innumerables discordias en las relaciones personales está la discrepancia acerca del modo de puntuar la secuencia de sucesos. La labor del terapeuta consistirá en rebajar los segmentos así puntuados de este sistema de interacción de modo tal que pueda surgir un marco de referencia o encuadre (*frame*) distinto.

Por ejemplo, en la fase inicial de la primera sesión, se sugiere explorar la definición lineal de cada uno de los miembros de la familia, esto es, la manera en la que recortan el suceso de hechos desde la linealidad: “*yo hago esto porque vos haces eso*” llevándoles, muchas veces, a un juego sin fin, en el intento de proclamarse dueños de la verdad.

b) Hipótesis relacional: Para Selvini-Palazolli, Boscolo y Prata (1980) la hipótesis establece un punto de partida, tanto para su investigación como para verificar la validez de esta hipótesis. Para estos autores, la función esencial de la hipótesis consiste en ser una guía para proveer nueva información con la cual ordenamos nuestro trabajo investigativo y que debe incluir a todos los componentes de la familia brindando un supuesto en torno a la función relacional total.

La hipótesis, como mapa o guía para intervenir posteriormente, es considerada una herramienta esencial en el presente trabajo. Primero, para intervenir de forma rápida y económica, limitando el intercambio de información entre consultantes y terapeuta, enfocándose en la relación y no en contenidos, ya que las preguntas del terapeuta están destinadas a enriquecer o ajustar la hipótesis preliminar. Segundo, porque la misma hipótesis, ya completa y con otros elementos añadidos para dar intensidad al mensaje, será devuelta a los consultantes como una nueva forma de mirar el problema. En líneas generales, la hipótesis relacional es la redefinición circular desarrollada en este artículo, que necesariamente incluye la pauta de interacción de la que no son conscientes los consultantes por insistir en sus puntuaciones lineales. Los demás ingredientes que se incluyen en la intervención propuesta serán analizados más adelante en este trabajo. Para construir la hipótesis relacional, es útil realizar *preguntas circulares, terribles preguntas y parafrasis reestructurantes*:

- Las preguntas circulares, técnica elaborada por la Escuela de Milán, son formuladas para que los miembros de la familia conecten entre sí sus propias conductas. Ausloos (2005) sostiene que

el rol del que interviene no es el de aconsejar a la familia, de identificar lo que no funciona en ella, sino al contrario, de trabajar con la familia para encontrar o para descubrir lo que sabe, reinventar las soluciones, resolver sus problemas, y esto puede hacerse utilizando preguntas circulares (...) El trabajo del profesional sistémico, consiste en arreglárselas para que al final de la entrevista los diferentes miembros de la familia se hayan comunicado entre ellos suficientes informaciones para que se conozcan mejor y comprendan mejor su propio funcionamiento (2005, pp. 184 -185)

- Por su parte, Selvini-Palazolli (1988) al definir las terribles preguntas, sostiene que para fascinar a la familia es necesario a veces jugar anticipadamente. El terapeuta debe saltar por encima de la barrera de reticencia de la familia formulando preguntas acertadas y afirmativas arriesgándose en la intuición por la poca información brindada por la familia, pareja o paciente individual. Se trata entonces de lanzar preguntas, teniendo en cuenta una

hipótesis en construcción, para lograr que la familia responda cuando no remite mucha información. Ejemplo: *¿hace cuánto te diste cuenta que tu marido es infiel?*, esto en el caso de formular la hipótesis de una escalada simétrica donde la mujer utilizaría la denuncia para doblegar al marido, no por haber recibido golpes, sino por causa de infidelidad.

- Por último, en las paráfrasis reestructurantes, elemento del diálogo estratégico de la terapia breve estratégica:

Se solicita una verificación del propio proceso de comprensión del funcionamiento del problema. Por ejemplo: «Corrijame si me equivoco: ateniéndonos a todo lo que usted ha afirmado, parece que...» El especialista se quita su capa de experto y pregunta a su interlocutor en busca de ayuda para verificar sus formulaciones respecto al problema presentado. Haciéndolo así, le da la vuelta a la usual relación entre el experto y el que pide ayuda. El paciente es el que guía la conversación y es el verdadero experto del problema, precisamente porque es suyo (Nardone, 2011, p. 51).

c) Pauta de relación: Explorar la pauta de relación es esencial en la intervención propuesta consiguiendo una definición circular y recursiva del problema, teniendo presente el postulado de la circularidad que ya fue desarrollado en la introducción de este artículo. Como menciona Kenney (1994):

En el caso del sistema constituido por “El me fastidia, yo me retraigo - Ella se retrae, yo la fastidio”, la visión binocular vería lo que Bateson dio en llamar una “relación complementaria”. Para ver una relación se requiere de una doble descripción. Pero si las dobles descripciones de la relación se someten a análisis y se afirma que cada una de estas partes está localizada dentro de una persona, se crea con ello “un principio dormitivo”. Ver solo al marido que fastidia sin tomar en cuenta a la esposa que se retrae puede llevarnos a considerar al “fastidioso” y no al sistema de la relación entre el fastidio y el retraimiento (1994, p.53).

De igual manera, Wainstein (2006) agrega que las pautas o modos regulares de hacer las cosas, ayudan a organizar la experiencia, las percepciones y la conducta para que no sea necesario negociar constantemente relaciones significativas.

d) Redundancia: Para describir la pauta de interacción, el terapeuta debe estar atento a la repetición de conductas de cada miembro de la familia que se encadenan entre sí, formando una secuencia que se mantiene en el tiempo. Este punto es esencial en la reformulación circular aquí planteada. Claro está que el objetivo es justamente alternar esa pauta acostumbrada de interacción.

Afortunadamente, nuestra comprensión de la interacción humana se ve favorecida por el hecho de que el cuadro es distinto para un observador externo. Este se parece a alguien que no comprende ni las reglas ni el objetivo del ajedrez y observa el desarrollo de una partida. Supongamos que la no-conciencia de los “jugadores” en la vida real esté representada en este modelo conceptual por el supuesto simplificado de que el observador no habla ni comprende el lenguaje de los jugadores y es, por lo tanto, incapaz de pedir explicaciones. Pronto se hace evidente para el observador que la conducta de los jugadores exhibe diversos grados de repetición, de redundancia, a partir de lo cual puede sacar conclusiones provisorias. Por ejemplo, notará que, casi invariablemente, a cada movimiento de un jugador le sigue un movimiento del otro. Así, a partir de esta conducta resultará fácil deducir que los jugadores siguen una regla de alternación de movimientos. Las reglas que gobiernan los movimientos de cada una de las piezas no pueden deducirse con tanta facilidad, debido en parte a la complejidad de los movimientos, y en parte, a las frecuencias sumamente distintas con que se mueve cada una de las piezas (Watzlawick et.al, 1995, pp.38-39)

e) Reestructuración: Watzlawick, Weakland y Fisch (1995) mencionan que:

La reestructuración supone desplazar el énfasis de la pertenencia de un objeto a una clase, a la pertenencia igualmente válida a otra, o bien, especialmente, introducir la idea de tal pertenencia a una nueva clase en la conceptualización de todos los interesados” (p.123).

Implica un salto cuántico, un cambio de tipo 2², logrando que el paciente perciba de forma distinta el problema y/o la conducta de los demás miembros de la familia. El cambio es resultado de la construcción de significados alternativos congruentes con el lenguaje del paciente.

Las reestructuraciones conducen, de este modo, a un desplazamiento de la perspectiva, pudiendo realizarse de muy diversas maneras, sea a través de actos comunicativos verbales, o a través de prescripciones de comportamiento, esculturas, dramatizaciones, etc. Así mismo, pueden tener distintos niveles de complejidad que abarquen desde simples redefiniciones cognoscitivas de una idea o de comportamiento, hasta más completas y elaboradas como las que se propone en este artículo que incluye, a su vez, en simultáneo, otras técnicas y estrategias como ser el uso de aforismos, anécdotas, relatos y lenguaje metafórico, analogías y comunicación paralela:

El uso de la analogía permite utilizar concepciones de un ámbito de nuestra experiencia, para encarar o comprender de un modo diferente, otro tipo de vivencias, es decir, arroja una luz distinta sobre un tema. Es de hecho, un recurso para re enmarcar. La analogía puede usarse directamente para amplificar algo que el consultor intenta transmitir, o de un modo más indirecto, lograr desviar la atención consciente sobre el problema. Esta modalidad indirecta de comunicación, minimiza la resistencia (...). Dentro de este tipo de comunicación se incluyen:

- Chistes: Se utiliza el humor para señalar, ciertos ítems, que de otra forma generarían resistencia.
- Juego de palabras: Se emplean para sorprender o confundir.
- Relatos: Se utilizan para sugerir nuevas opciones, para que el consultante ceda terreno y escuche.
- Metáfora: Hablar sobre un tema para referirse a otro. Se emplea para mostrar una nueva visión sobre el tema tratado. Su función es llevar el conocimiento más allá de su contexto inicial hacia uno nuevo. (Wainstein, 2006, p.96).

PROPUESTA PARA LOGRAR LA REFORMULACIÓN CIRCULAR

Los pasos sugeridos, en las primeras dos sesiones, para lograr la reformulación circular son los siguientes:

1. Explorar la definición del problema que trae el paciente, la puntuación lineal inicial que sostiene como verdad: Se pide al paciente o a cada miembro de la pareja o familia que acude a la primera sesión a definir clara y concretamente el problema en términos cuali y cuantitativos. Se formula la pregunta: “¿Cuál es el problema?”. En este primer paso el terapeuta observa y escucha, realizando preguntas, de tipo exploratorio, con el propósito de comprender la definición del problema que trae el paciente.
2. Construir, de preferencia en la primera sesión, una hipótesis relacional preliminar que explique y describa la pauta de interacción que sostiene el problema. Como paso siguiente, se propone realizar una “tormenta de preguntas relacionales” Se utiliza el término “tormenta” porque consiste en una serie de preguntas que hace el terapeuta al consultante con el objetivo de describir el problema en términos relacionales, teniendo ya como base una hipótesis preliminar que guía, ordena y limita el intercambio de información. Para organizar esta parte de la sesión, realizando preguntas, guiadas por un mapa como es la hipótesis, el

2 Watzlawick et al. (1995) mencionan que aplicar técnicas de cambio de tipo 2 libera la situación de la trampa engendradora de paradojas creada por la autorreflexividad de la solución intentada colocando a la situación sobre una base diferente.

terapeuta deberá mostrarse interesado en explorar el “círculo vicioso” que mantiene el problema sin minimizar o ignorar otros puntos relevantes que menciona el paciente pero sin perderse en caminos alternativos que se escapan de la pauta de interacción que pretende explorar. Si las preguntas son planteadas correctamente y, sobre todo, en forma circular, la hipótesis se construye y enriquece rápidamente. La “tormenta de preguntas relacionales” permite que el re ajuste de la hipótesis para el posterior planteamiento de una reformulación circular, se realice en el menor tiempo posible.

Se sugiere un ejemplo de tormenta de preguntas relacionales que variaría de acuerdo a cada caso: ¿Cuándo, dónde, cómo, con qué frecuencia ocurre el problema? ¿Cuándo, dónde, cómo, con qué frecuencia no ocurre el problema? ¿Qué sucede primero? ¿Y después de eso? ¿Y a continuación qué ocurre? ¿Y qué haces vos/que hace él/qué hace ella? ¿Qué creés vos que ella/él piensa con respecto a lo que vos sentís/haces/pensás/decís? ¿Por qué crees que ella/él reacciona así. ¿Qué te suele decir con respecto a tu conducta y su posterior reacción? ¿Y los demás qué hacen? ¿Cómo lo ven? ¿Qué dicen?

Si el terapeuta presenta dificultades para lograr una descripción circular más detallada del problema se presentan algunas variables para realizarlas en sesión o fuera de ella:

- Escultura familiar

Se le pide al grupo familiar que cada uno construya una escultura de la familia tal cual él se imagina, según esta consigna: Imagínense que son de arcilla o de un material maleable y entonces cada uno por turno va a construir una escultura que refleje como ve a la familia (Wainstein, 2006, p. 169).

Los miembros de la familia deben realizar individualmente esculturas que muestren cómo se ven y de qué forma ven al otro en la relación. Se trata de definir, a través de esculturas, la definición del problema que trae el paciente. Más adelante se verá que la escultura de cada paciente en sesión será conectada a la escultura del otro, para mostrar la circularidad de sus conductas, pensamientos y sentimientos proponiendo con esto la escultura relacional en movimiento.

- Tarea Ser detective de la relación: Consiste en prescribir tareas directas para investigar en sus casas cómo funciona la relación. Se les pide que observen y registren los momentos en los que se llevan bien, sin desencadenarse el problema que están describiendo en ese momento de la consulta, y así también, los momentos en que ocurre el problema. Se les podría entregar preguntas guía como las siguientes: ¿Qué pasa antes de ocurrir el buen/mal momento?, ¿Qué hizo y cómo reaccionó cada uno en esos momentos? ¿Cuáles son los detonantes de la felicidad/peleas? ¿Cómo una pelea se convierte en buenos ratos y viceversa?

1. Tomar nota, en sesión, de las frases que impactan al paciente en su relato, frases que las recalca como negativas o son generadoras de sufrimiento, o bien, aquellas que culpan o responsabilizan al otro miembro de la relación: “Me llama inútil”. “Cambió mucho, me dejó a un lado, no me hizo más caso”. De todas formas, al ser cibernética de segundo orden, se trataría también de anotar las frases que creemos que impactan al paciente porque, de cierta forma impactan o llaman la atención al terapeuta.
2. Construir y devolver al paciente una nueva definición del problema en términos relacionales: El zarandeo cognitivo:
 - a. Terapeuta: “Es curioso como yo, desde este lugar, veo el problema de forma muy distinta”.
 - b. Encadenar las definiciones lineales del problema de cada uno de los miembros de la familia o pareja. Si acude un solo miembro, igual es posible, mediante los pasos anteriores, conocer la conducta, reacción, sentimientos, pensamientos, frases y voces de los “ausentes implicados”. No se trata solamente de encadenar conductas, sino de conectar las definiciones individuales y lineales propuesta por cada persona involucrada en la relación, en los

- niveles pragmático, cognitivo y emocional.
- c. En las definiciones individuales/lineales del problema, es importante, para presentar mayor impacto, incluir las frases exactas que los pacientes han utilizado en sus descripciones, sobre todo aquellas que han despertado sensación de culpa, rabia, dolor, frustración, es decir, que han sido connotadas negativamente por los miembros de la familia. Es difícil que el paciente rechace la nueva historia que les devuelve el terapeuta si se utilizan las mismas palabras que él o ella han utilizado, ahora en un nuevo guión que permitiría un final distinto al modificar intensamente el sistema de creencias inicial y lineal que mantenía el problema, “invitando rápidamente” al paciente a hacer cosas distintas a las que venía haciendo hasta el momento.
 - d. Para que el impacto sea aún mayor, en la historia alternativa propuesta por el terapeuta, que conecta narraciones individuales, utilizando las mismas frases que han utilizado los pacientes, se incluyen metáforas que re/nombren los problemas o conductas anteriormente descritos por los pacientes. También deben incluirse analogías u otros aforismos que, sin explicación lógica directa, llegue al hemisferio cerebral derecho donde se produce el cambio según lo refiere Watzklawick (1994).
 - e. Describir la pauta de interacción: Encadenar las conductas entre sí que se puede realizar en forma verbal: “Cada vez que él te controla, vos te rebelas. Cuanto más te rebelas, más te controla” y/o a partir de esculturas relacionales en movimiento, técnica que se describe mejor con el caso de María y Edgar:

Se pide a cada miembro de la pareja que realice una escultura familiar que defina cómo se ve y cómo cree que ve al otro miembro de la pareja en esa relación problemática que definen en el momento presente.

Edgar dice que María es una “maleducada” porque no le da explicaciones de todo lo que hace. María, por su parte, dice que Edgar es autoritario. Refieren haberse conocido hace dos años, sin vivir un noviazgo “oficial” como lo mencionan porque ella quedó embarazada al poco tiempo de salir juntos, y Edgar decidió en ese momento construir una casa para la bebé que venía en camino y las dos hijas de María de una relación anterior. En el momento que acuden a terapia, María vive con sus tres hijas en casa de su madre porque, según comentan, pasan mucho tiempo discutiendo.

María (como se ve en la figura 1) se ve y describe a sí misma como quieta, sin preocupación, relajada, con la mirada hacia un costado. Ve a Edgar lejos, con el cuerpo rígido y la mirada fija hacia ella. Edgar, por su parte, se ve a sí mismo, huyendo a otro lugar, trepando, de espalda a María (como indica la figura 2) y ve a ella, también de espaldas a él, bien lejos, sin mirarlo, dirigiéndose hacia otra dirección. Ambos insisten en la puntuación lineal del problema: “Ella me desobedece”. “El me controla” afirmando cada uno que, por el motivo que sostiene, se encuentran distanciados.

Se pide a cada miembro de la pareja que vuelva a realizar la escultura que realizó anteriormente y acto seguido, como en una película en movimiento, sin pausas, se les pide nuevamente representar la escultura esculpida por el otro. Se muestra así a la pareja que Edgar controla a María señalando en la escultura esos ojos fijos que la miran (Edgar había dicho antes que cree que el hogar debe ser dirigido por un solo jefe de familia). María, que no está acostumbrada a recibir órdenes, y proviene de una familia donde la madre era cabeza de familia, se rebelaba ante la autoridad del novio, y eso se ve en la mirada a un costado que muestra la escultura, cansada pero relajada. Lo que no se ve, y es tarea del terapeuta mostrarlo (que se explica en la figura 3), es que cuanto más insiste Edgar en controlar a María, más ella mira a un lado (no responde mensajes, no da explicaciones, no obedece). Y cuanto más desobedece María, más insiste Edgar en controlarla y pedirle explicaciones. La circularidad se intensifica con la metáfora que se desprende de las propias esculturas” “Cuanto más fijo la miras, ella más mira a un costado”. Llega un momento, como se ve en la escultura de Edgar, que él, ya cansado de pedir a su novia que sea más sumisa, se aleja, se va, pasan tiempo sin hablar, sin verse, y ella por su parte, también se distancia, y va por su camino. Hasta que se vuelven

a hablar, a encontrarse, están bien un tiempo (cuando ella no se siente observada) y luego él vuelve a controlarla y ella a “rebelarse”. Todo esto se muestra a través de esculturas relacionales en movimiento, volviendo a representar sin pausas las dos esculturas realizadas por ellos, una y otra vez, para verlas en movimiento y dejar en claro la circularidad.



Figura 1: Escultura de María



Figura 2: Escultura de Edgar



Figura 3: Representación gráfica de la escultura relacional en movimiento

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DESDE LA TERCERA SESIÓN

Para consolidar el cambio, como técnicas siguientes, una vez alcanzado el *clic*, podrían ser tareas directas o rituales apuntadas a la intervención en la pauta o a la consolidación de la nueva pauta. Esto se persigue desde la tercera sesión, una vez realizada la intervención principal, y al ir midiendo los cambios espontáneos y automáticos que se dieron por sí solos. Esto persigue como objetivo un descarrilamiento al interrumpir la aparición de la secuencia habitual: “Lo que uno quiere introducir son variaciones que vayan más allá de aquel límite, que por lo tanto definan una pauta nueva. Y con una pauta nueva, que no resulta familiar, puede suceder cualquier cosa” (O’Hanlon, 1987, p. 46).

DEFINICIÓN LINEAL DEL PROBLEMA

Derlis (39 años) refiere 10 años de matrimonio con Sonia (37 años). En sesión individual comenta Derlis que hace dos meses están separados. El día de la separación, él la llama varias veces al celular y ella no contesta. En la última llamada la esposa le responde que está en un cumpleaños en el centro de la ciudad. Él la reclama, desconfía, y le da 5 minutos para llegar a la casa. Ella le dice que la está haciendo pasar vergüenza. Llega 1 hora más tarde y él ya tiene sus maletas listas para irse de la casa. Ella le dice “no te vayas pero si te vas, no vuelvas más”. Él se va y desde ese día no volvieron a hablar, la bloqueó del WhatsApp y no intentó hablar con ella. Tiene la seguridad de que ella ha sido infiel con un compañero de trabajo (sin evidencias, solo sospechas por el cambio en su comportamiento). “Hace un año ya no existo para ella, no me da bola, no soy nada, en mi presupuesto está que sea infiel porque carne con carne no destruye pero ella dejó de interesarse en mí y eso no perdono” (sic). Refiere que el cambio en su esposa se ve en que ella sale más de la casa sola, llega tarde, va al gimnasio, se arregla más, no le atiende todas las llamadas. “Le insisto para cerrar cabos sueltos pero ella no quiere hablar” (cuando desconfía, él quiere que ella “confiese y dé explicaciones de sus actos tremendamente maleducados y abusivos, evidentes” (sic).

EXPLORANDO PAUTA DE INTERACCIÓN

T: ¿Pasó algo hace un año que coincida con el cambio de tu esposa?

P: No sé, perdí mi trabajo hace un año y medio. Me bajoneé. A veces me pongo mal y le culpo a la vida de todas mis desgracias. Sé que tengo problemas por resolver. Soy un enano amargado, como todos los enanos y ella trabaja y gana bien, a mí siempre me fue mal, pero me ayudaba antes, no le importaba mi fracaso. Capaz ahora ya se consiguió un tipo con plata que le gusta más (Linealidad: Insiste en la infidelidad de su esposa culpándola. La ve como alguien superior que no tolera la vida con alguien inferior a ella.) “Tengo problemas con mi autoestima”).

T: ¿Y cómo te ayudaba Sonia cuando te ponías mal?

P: Siempre me ayudó a levantarme cuando estoy así, hasta hace un año. Después ya no lo hizo más. Por eso te digo que está entusiasmada por otro hombre, se fue, no me hizo más caso” (Insiste en la culpabilidad de Sonia. Ella se cansó de verlo mal y lo cambió por alguien mejor).

T: ¿Y qué crees vos que ella piensa de vos? ¿Cómo crees que te ve, como te define?

P: Me dijo siempre que ya estaba hastiada. Se enoja porque la trato de puta. No quiere darme explicaciones. Me decía que no daba gusto llegar a la casa, que soy una persona con mala onda pero claro, eso pasaba porque quería estar con su amante seguro. No sé por qué seguía conmigo. Te digo que yo ya no era importante para ella, ya no me quería. Me decía también que no puede cambiar lo que hay en mi cabeza y que al pedo me va a dar explicaciones. No quería contarme nada de lo que hacía. (Linealidad: Su esposa no quiso más responder sus preguntas e interrogatorios porque ya estaba entusiasmada con otro hombre).

T: ¿Cómo cambiaste vos en este año de cambios de tu esposa?

P: Y la verdad que mi autoestima está por el piso. La puteo. Me pongo mal. No puedo destacarme en nada, no soy bueno en lo que hago, no puedo conseguir crecer profesional y económicamente a mi edad.

T: ¿Que decía Sonia cuando vos la reclamabas?

P: Que estaba hastiada. Que yo era denso y renegado. (Insiste en la explicación lineal del problema: La causa de las desgracias del matrimonio es su esposa infiel).

Definición lineal	Tormenta de preguntas relacionales	Frases impactantes	Respuestas relacionales para construir hipótesis relacional:	Metáforas, juegos de palabras y redefiniciones simples
<p>Mi esposa es infiel. Ya no le importo. Hace lo que quiere. Como yo soy poca cosa, me cambió por otro. No es capaz de darme explicaciones porque ya no soy nada para ella.</p>	<p>¿Coincidió su cambio de conducta con algún suceso en particular?</p> <p>¿Qué hacía ella para que creas que andaba en algo raro y que actuaba distinta?</p> <p>¿Qué pasaba cuando la notabas rara? ¿Y antes de eso? ¿Y después? ¿Y más adelante?</p> <p>¿Qué decía/hacía ella cuando vos le decías o hacías eso que comentas?</p> <p>¿Qué crees vos que ella piensa y siente con respecto a lo que vos decías y hacías por eso reaccionaba así?</p> <p>¿Crees que pasaba bien en la casa?</p>	<p>“Hace un año ya no existo para ella, no me da bola”</p> <p>“Le insisto para cerrar cabos sueltos pero ella no quiere hablar”</p> <p>“Perdí mi trabajo hace 1 año y medio. Me bajoneé. A veces me pongo mal y le culpo a la vida de todas mis desgracias”</p> <p>“Soy un enano amargado”</p> <p>“Me dijo siempre que ya estaba hastiada. Se enoja porque la trato de puta. No quiere darme explicaciones”</p> <p>“Me decía que no daba gusto llegar a la casa, que soy un persona con mala onda”</p> <p>“Me decía también que no puede cambiar lo que hay en mi cabeza y que al pedo me va a dar explicaciones”</p> <p>“Decía que yo era renegado y denso”</p> <p>“No quería contarme nada de lo que hacía”.</p>	<p>Por 9 años, ella lo levantó cada vez que se encontraba mal.</p> <p>Hace 1 año y medio perdió el trabajo. Ella lo levantó por un tiempo más hasta que el comenzó a sentirse con más baja autoestima y al comparar con mayor frecuencia el éxito de ella con el fracaso de su vida.</p> <p>Cuanto más fracasado se sentía, más esperaba que ella lo vuelva a subir pero lo hacía con reclamos, con prepotencia, agresiones, rabia.</p> <p>Cuanto más reclamos recibía ella, menos ganas tenía de levantarlo de nuevo.</p> <p>Cuanto menos ganas ponía ella para alzarlo, más abajo se venía él y más fuerte era su rabia y reclamo hacia ella.</p> <p>A mayor intensidad de reclamo; más cambio de su esposa, menos importante era para él, pasando más tiempo fuera de su casa.</p> <p>Cuanto más cambiaba su esposa, más abajo se venía el, más insistía en su necesidad de que ella lo ayudase a subir, más fuerte era su reclamo y más lejos y por más tiempo ella pasaba fuera de la casa.</p> <p>Cuanto más se ausentaba y cambiaba su esposa, más protestaba él.</p> <p>Cuanto más pedía explicaciones de sus actos a la esposa, ella más aún se volvía a alejar.</p>	<p>Pitufu gruñón que al querer atar cabos sueltos de la esposa, más la mantenía suelta a ella, y más atado se mantenía él a su “desconfianza que a ella la hacía huir.</p> <p>Se utiliza la metáfora de altura como poder y autoestima y el juego de palabras.</p>

Tabla 1: Planteamiento y organización de la reformulación circular en la primera sesión.

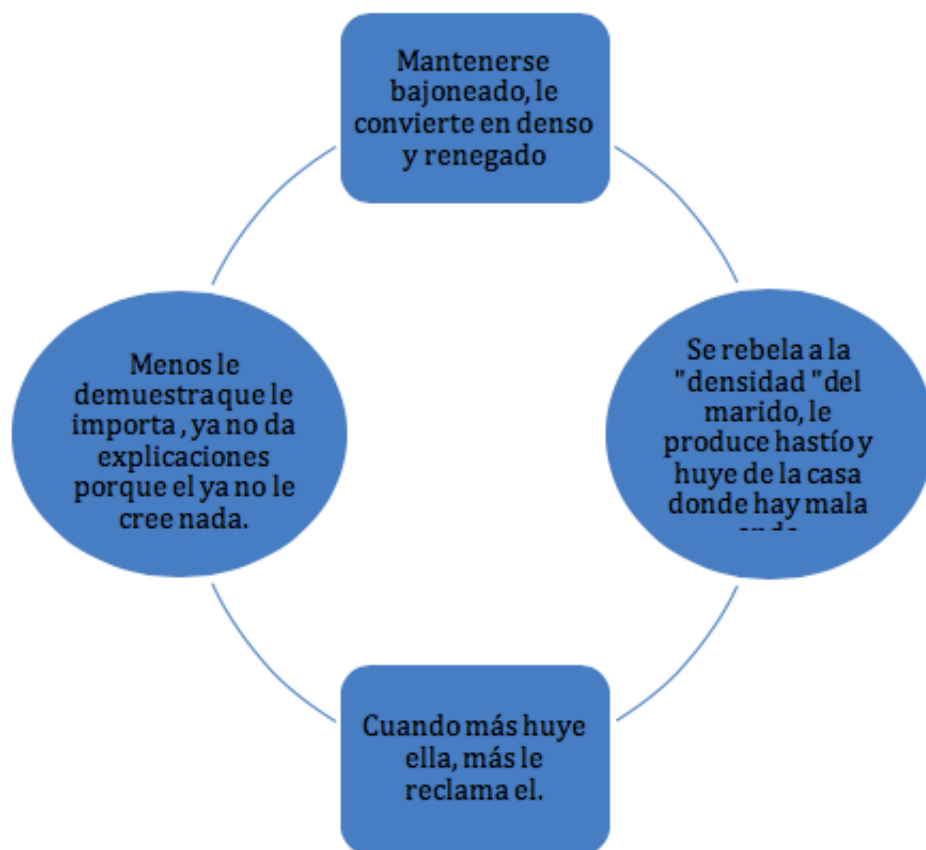


Figura 4: Pauta de interacción.

Una vez planteados y organizados los puntos que se describen en la tabla 1 y figura 4 se realiza el disparo reformulador: “Veo la misma historia desde otro ángulo:

Hace un año y medio perdiste el trabajo, *te bajoneaste*, usando tu propio término. Me dijiste que tu esposa *siempre te ayudó a levantarte cuando estabas así*. Cuando estabas mal, ella te ayudaba a estar mejor, te daba ánimos, te devolvía el valor, siempre. *También me dijiste que a veces te pones mal y le culpas a la vida, que te ves como un enano amargado*. Cuanto más bajabas en altura, y con más frecuencia, más le costaba a ella levantarte, porque cuanto más te bajás, cuanto más perdés altura, más “el enano amargado se convierte en pitufo gruñón”. El enano amargado tiene que ver con tu baja autoestima, el pitufo gruñón ya influye en las reacciones de tu esposa. Y desde abajo, con poca altura, lo único que podés hacer es gritar, insultar, putear para que ella desde arriba, te demuestre lo importante que sos y te devuelva tu altura, te levante. Ella no puede, con insultos y mala onda, devolverte siempre a la altura donde funcionás (funcionan) mejor.

Ella dejó de levantarte cuando te volviste el pitufo gruñón que solo puteaba. Ahí es cuando te entiendo que te diga que está *hastada porque sos renegado y denso*.

Resulta que cuando bajás, sos más “*mala onda*” y eso le produce “*hastío*”. Insistís en cerrar cabos e historias tuyas basadas en tu desconfianza y lo que hacés con eso es encerrarla a ella en un mundo distinto, lejano a vos donde pasa bien. No atás cabos, se atan los dos en un juego sin fin. Ella huye porque *no quiere llegar a la casa donde hay mala onda*, vos seguís puteando desde abajo, ella crece, se va, pasa bien (con o sin amante, eso no sé) pero la pasa bien, lejos del hastío que en ese momento y en esas circunstancias le producía su relación de pareja.

Cuanto más se aleja, más te bajás, cuanto más bajás, más puteás. *Y la mala onda* la aleja aún más.

Se des-encontraron un pitufo gruñón con una persona que al alejarse de la mala onda, se descubrió a sí misma, se quiso más, se cuidó más, embelleció (para ella, para vos, para otro, no sé). ¿Qué encontraba al llegar más bella a su casa, más contenta por haber descubierto otro mundo en el exterior donde pasarla bien? (con o sin sexo con otro, eso no sé, de todas formas lo que te pone mal es justamente que *hayas dejado de ser importante para ella*): Encontraba a un marido que desde más abajo, seguía insistiendo más en sus infidelidades, en sus cambios de comportamiento, en lo poco que valía el para ella.

Veo entonces a un pitufo gruñón que al querer atar cabos sueltos de la esposa, más la mantenía suelta a ella, y más atado se mantenía él a *su desconfianza que a ella la hacía huir*.

Al presentar al paciente una nueva versión del problema (en la transcripción de arriba se señalan en cursiva las frases que el paciente ha utilizado en sesión), conectando su historia a las conductas que él critica de la esposa, claramente le hace un clic, al menos para pensar en algo que nunca antes pensó. Lo que tomaba como verdad absoluta no es sino otra forma (ahora) de ver la misma historia. Ahora puede no ser “real” lo que antes pensaba y lo destruía. El zarandeo cognitivo produce cambios rápidamente en el paciente en la primera sesión. En la segunda sesión se refuerza la redefinición circular que lo comprendió muy bien. Rápidamente ha dejado de insistir en su *forma rígida de ver las cosas* utilizando sus mismas palabras. De igual manera, por sí solo, ha conseguido logros personales y profesionales en las tres sesiones siguientes para dejar de ser pitufo gruñón. Sigue un proceso de duelo por separación porque ha decidido alejarse por completo de su esposa, sin sentir ya el rencor por su supuesta infidelidad y por el descuido unilateral hacia él. Tiene ahora otras expectativas para su vida futura de pareja. A partir de la quinta sesión se habla del alta terapéutica, refiriendo haber alcanzado los objetivos propuestos (y otros que no sabía).

CONCLUSIÓN

Con los pasos propuestos para lograr la reformulación circular se pretende lograr el *zarandeo cognitivo* del sistema de creencias que sostiene el problema de los pacientes. Si eso ocurre en las primeras dos sesiones, es muy probable, como se vio en 20 pacientes atendidos en la Escuela Sistémica Paraguaya entre los meses de marzo y noviembre del año 2017, que el paciente sea dado de alta en un promedio de ocho sesiones.

Es considerado importante extender el tiempo de la primera sesión (hasta 1, 5 horas) para al menos construir una clara pauta de interacción y explorar el juego redundante que juegan los miembros de la familia o pareja sin saber que sus movidas están conectadas entre sí. Cuanto antes obtengan una nueva versión del problema, o el re-truco a su sistema rígido de creencias, el cambio se verá más rápidamente. La redefinición circular potente y completa funciona de manera más intensa en el paciente. El desbloqueo se instala en forma rápida propiciando con ello los cambios. Con todo lo expuesto, se propone trabajar, al inicio de la terapia, devolviendo al paciente una gran duda con respecto a la definición inicial y lineal que presentan como verdad. Por supuesto se trata de una intervención bien trabajada que requiere creatividad, atención y organización por parte del terapeuta incluso durante la sesión.

El *feedback* positivo de la intervención sería recibir una frase del tipo “Nunca lo había visto así” por parte de al menos un miembro de la familia o pareja. Es importante que comprendan bien que el problema es relacional e insistirlo con creatividad. En esos casos, el cambio de conducta viene de forma espontánea, luego de haberse sembrado tan intensamente una nueva forma de mirar el problema que responsabiliza a todos los involucrados. Se insiste que la reformulación circular que propone este artículo, es intensa y potente, introduciendo en una sola explicación del problema por parte del terapeuta, con lenguaje explicativo y metafórico, la gran duda que permitirá el desbloqueo.

Con esta intervención, el paciente incorpora la visión circular, cambiando el significado inicial del problema. Al cambiar el significado, cambia la conducta, y con ello, la estructura del sistema que

se visualiza en una modificación en la pauta de interacción habitual. En síntesis, el terapeuta, dispara una reformulación que, de ser bien lograda, propicia cambios pragmáticos, de forma automática, en el paciente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ausloos, G. (2005). *Las capacidades de la familia. Tiempo, caos y proceso*. Barcelona: Herder.
- Keeney, B. (1994). *Estética del cambio*. Paidós Iberoamérica.
- Minuchin, S. (2011). *Evaluación de familias y parejas. Del síntoma al sistema*. México D.F.: Editorial Paidós Mexicana S.A.
- Nardone, G. y Salvini, A (2011). *El diálogo estratégico: comunicar persuadiendo para perseguir el cambio*. Barcelona: Herder.
- Navarro Góngora, J. (1992). *Técnicas y programas de terapia familiar*. Barcelona: Paidós Terapia Familiar.
- O'Hanlon, W. (1987). *Raíces profundas. Principios básicos de la terapia y de la hipnosis de Milton Erickson*. Barcelona: Paidós.
- Selvini Palazzoli, M., Boscolo, L, Cecchin, G y Prata, G (1980) Hipotetización, circularidad y neutralidad. Tres directrices para el buen desarrollo de la sesión. *Family Process*, 19 (3), 12
- Selvini Palazzoli, M. (1988) *Paradoja y contraparadoja*. Barcelona: Ed. Paidós.
- Wainstein, M. (2006). *Intervenciones para el cambio*. Buenos Aires: JCE Ediciones.
- Watzlawick, P y Nardone, G. (1995). *El arte del cambio. Trastornos fóbicos y obsesivos*. Buenos Aires: Herder.
- Watzlawick, P, Weakland, J. y Fisch, R. (1995). *Cambio*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P. (1994). *El Lenguaje del Cambio*. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P.; Beavin, J. y Jackson, D. (1995). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.

