

Relational Photograms: Reframing techniques to achieve the “cognitive shaking up”

Alejandra González Monzón^a

^a Colaboradora docente de la Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar. Escuela Sistémica Paraguaya.
Correo electrónico: gonzalezmonzonalejandra@gmail.com

Historia editorial

Recibido: 14-09-2020

Primera revisión: 31-10-2020

Aceptado: 30-11-2020

Palabras clave

circularidad, redefinición,
técnicas, pauta

Resumen

Se describen técnicas verbales y activas para reestructurar el problema en términos circulares, comparándolas con el fotograma que en el mundo cinematográfico es definido como la sucesión de imágenes particulares y estáticas que generan sensación de movimiento.

El objetivo de estas técnicas es conectar, como en un fotograma, las definiciones iniciales del problema o cada una de las puntuaciones de hechos, presentadas como imagen o escena individual, por parte de cada uno de los miembros de la familia.

Abstract

Verbal and active techniques are described to reframe the problem in circular terms, comparing them to photogram, which in the cinematographic world is defined as the succession of particular and static images that generate a sensation of movement.

The aim of these techniques is to connect, as in a frame, the initial definitions of the problem or each of the fact scores, presented as an individual image or scene, by each of the family members.

Keywords

circularity, redefinition,
techniques, relationship pattern

El objetivo principal de esta propuesta de intervención es lograr la reestructuración circular del problema inicial que plantea la familia, la pareja o el paciente. Combina principalmente dos bases teóricas importantes: la técnica cognitiva de la reestructuración y uno de los principios de la Teoría General de los Sistemas que es la circularidad.

Para Navarro Góngora (1992), las intervenciones cognitivas apuntan a que el cliente cambie la forma en que ve su síntoma. Watzlawick y Nardone (1995) sostienen que 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 otra parte, la circularidad 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).

Andolfi, Angelo, Mengui y Nicoló-Corigliano (2007) mencionan que

la redefinición del problema que trae la familia y, por lo tanto, de su demanda de terapia no se podrá llevar a cabo mientras la conducta sintomática del paciente permanezca artificiosamente aislada del contexto de las relaciones donde tiene su sitio natural (p. 55).

Esto mismo pretende la reestructuración circular que se describe en este artículo, conjugando la reestructuración con la circularidad a través de un conjunto de técnicas activas y verbales aplicadas en una primera fase, durante la primera y/o segunda sesión y a través de otra técnica propuesta llamada “zarandeo cognitivo” al final de la segunda sesión.

En la primera fase de aplicación de la reestructuración circular se aplican técnicas denominadas “circulares redefinidoras” y son comparadas a un fotograma:

En una cinta de celuloide, que se proyecta mediante un cinematógrafo, cada fotograma es una imagen impresa a través de un proceso químico. Cuando estos fotogramas pasan por el proyector a una cierta frecuencia, medida en imágenes por segundo, se produce el efecto visual que hace que se perciban en continuidad como si fuera una unidad (...). En el caso del cine, los fotogramas se proyectan a una cierta frecuencia (24 FPS, 30 FPS, etc.): debido a que la sucesión es muy rápida, el cerebro no percibe los fotogramas como imágenes separadas. Por el contrario, los mezcla y se produce la ilusión de movimiento. (Pérez, J, 2020).

En una familia o pareja, ocurre que cada miembro presenta y define el problema como si fuese una escena lineal, estática, sin conexión entre ellas. El movimiento (como en el fotograma) no ve la familia y es tarea del terapeuta mostrárselos (la circularidad).

Una vez construida la hipótesis relacional, a través de las técnicas circulares que serán descritas a continuación, se propone un nuevo encuadre o significado alternativo al problema que fue presentado inicialmente por la familia o pareja. Con el nuevo significado relacional, el terapeuta transmite el mensaje: “Desde otro ángulo se ve que todos los miembros de este sistema mantienen el problema”. “El problema no está en él/ella, el problema es de todos”. Con esto se pone en evidencia que los puntos de vista lineales y resistentes que sostenían del problema no son excluyentes sino, muy por el contrario, aparecen interconectados entre sí. De igual manera, la conducta de uno es información para el otro.

En la segunda fase, al finalizar la segunda sesión, se realiza la técnica llamada “zarandeo cognitivo” que consiste en devolver a la familia la hipótesis relacional construida por el terapeuta, incluyendo la síntesis de las previas reestructuraciones circulares realizadas a través de las distintas técnicas (comparadas al fotograma) haciendo énfasis en la pauta de interacción o en el encadenamiento de conductas. El término zarandeo cognitivo, como técnica cognitiva, propuesto 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 reestructuración circular que pretende el zarandeo cognitivo, y como dijeron Watzlawick, Weakland y Fisch (1995): “Una vez que percibimos la pertenencia alternativa de un miembro a otra clase, no podemos volver tan fácilmente a la trampa y la angustia representadas por el previo punto de vista acerca de su “realidad” (p. 124).

Una vez instalado el cambio cognitivo que trae a su vez cambios conductuales y emocionales, se plantean otras técnicas, a partir de la tercera sesión, para consolidar el cambio en el sistema.

Continuando con la analogía de los fotogramas en el mundo cinematográfico, podemos decir que para lograr el zarandeo cognitivo se tienen en cuenta algunos de los elementos de una película con ayuda de la creatividad y flexibilidad del terapeuta:

- El guión familiar e individual de los miembros de la familia, en sus tres generaciones, con sus conductas, emociones y creencias.
- El guión que describe todo lo que la “cámara relacional del terapeuta” percibe.
- Descripción de los personajes incluyendo su historia, diálogo (subrayando aspectos importantes y comunicación analógica), acotación (sentimiento con el que se dice el diálogo).
- La secuencia, o encadenamiento de conductas o escenas presentadas inicialmente como cortes lineales de una película en movimiento.
- El montaje: El terapeuta se podría parar en un ángulo específico mirando a la familia o pareja diciendo “Es curioso como yo, desde este lugar, veo una película muy distinta. Y esto es lo que veo.”.
- Diseño de producción o estilo del terapeuta. En este caso, utilizando lenguaje desafiante, metafórico.
- Efectos especiales: El terapeuta puede utilizar vestuario, accesorios, dibujos, música para acompañar la devolución y darle intensidad a la reestructuración además de metáforas, analogías, aforismos, etc.

2. PASOS PARA LOGRAR LA REESTRUCTURACIÓN CIRCULAR

Como se mencionó más arriba, la reestructuración circular se realiza en dos fases: En la primera fase, a lo largo de la primera y segunda sesión, a través de las técnicas circulares redefinidoras que son comparadas al fotograma. Y la técnica llamada zarandeo cognitivo, al final de la segunda sesión.

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

PASO 1: EXPLORAR LA DEFINICIÓN DEL PROBLEMA QUE TRAE EL PACIENTE

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. Es importante explorar quién tiene el problema para esta familia, además de qué piensan, sienten y hacen en torno al problema.

PASO 2: CONSTRUIR, PREFERENTEMENTE EN LA PRIMERA SESIÓN, UNA HIPÓTESIS RELACIONAL PRELIMINAR QUE EXPLIQUE Y DESCRIBA LA FUNCIÓN DEL SÍNTOMA Y LA PAUTA DE INTERACCIÓN QUE SOSTIENE EL PROBLEMA.

Para Papp (1988) la hipótesis no necesariamente debe ser acertada al inicio, sólo pertinente a la familia y al cambio, cuyo objetivo es definir la reciprocidad entre el síntoma y el sistema dentro

- ¿Qué función cumple el síntoma en cuanto a estabilizar a la familia?
- ¿Cómo funciona la familia en cuanto a estabilizar el síntoma?
- ¿Cuál es el tema central en torno al cual se organiza el problema?
- ¿Cuáles serán las consecuencias del cambio?
- ¿Cuál es el dilema terapéutico? (pp.32-33)

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 (pp. 184 -185)

Se sugiere un ejemplo 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?
- ¿Cómo empieza el problema? ¿Cómo se desencadena? ¿Cómo termina? ¿Cuándo están bien y cuándo están mal?
- ¿Qué sucede primero? ¿Y después de eso? ¿Y a continuación qué ocurre?
- ¿Y qué haces vos/que hace él/qué hace ella?
- ¿Qué crees vos que ella/él piensa con respecto a lo que vos sentís/haces/pensás/decís? ¿Por qué crees que ella/él reacciona así. ¿Para qué crees que lo hace? ¿Qué ocurriría de ustedes sin el problema?
- ¿Qué te suele decir con respecto a tu conducta y su posterior reacción?
- ¿Y los demás qué hacen? ¿Cómo lo ven? ¿Qué dicen?
- ¿Cómo intentaron solucionar el problema?

PASO 3: APLICAR TÉCNICAS CIRCULARES REDEFINIDORAS, ACORDE A LA HIPÓTESIS RELACIONAL CONSTRUIDA PARA REDEFINIR EL PROBLEMA INICIAL EXPLORADO EN EL PUNTO 1.

3.1. Pauta gráfica en pizarra u hoja

A partir de las preguntas relacionales, se construye la pauta de interacción de la familia, pareja o individuo en el contexto donde tiene lugar el problema, que son las conductas que se repiten y encadenan, sosteniéndose en el tiempo.

Se puede utilizar una pizarra o graficar la pauta en una hoja, mostrando al o a los/as paciente/s el “círculo vicioso” del problema. Tiene que quedar claro que todos los miembros de la familia hacen algo para que el problema persista. Así mismo, con la pauta gráfica, los miembros de la familia podrán ver que haciendo algo distinto, se podrá crear un corto circuito en la pauta, produciendo cambios en el sistema.

El siguiente caso de la Sra. M y el Sr. P casados hace 5 años, será nombrado con frecuencia en este artículo: La esposa, Sra. M., llega a consulta indicando “estar harta de su marido desconsiderado, que la trata mal a veces y no sabe cómo manejar su ansiedad” (sic). Refiere que el Sr. P trabaja en el campo durante la semana, y los fines de semana va a la ciudad a reunirse con ella. Están bien cuando ella cede, porque él no es capaz de hacer cosas con ella como salir a pasear y sólo quiere

sentarse a ver Netflix (sic). Para ella, ceder, aunque eso le permita mejorar la relación, es connotado negativamente porque el marido Sr. P no hace “sacrificios” por ella.

Luego de responder las preguntas relacionales, se le devuelve la pauta gráfica redefiniendo el problema en términos relacionales:

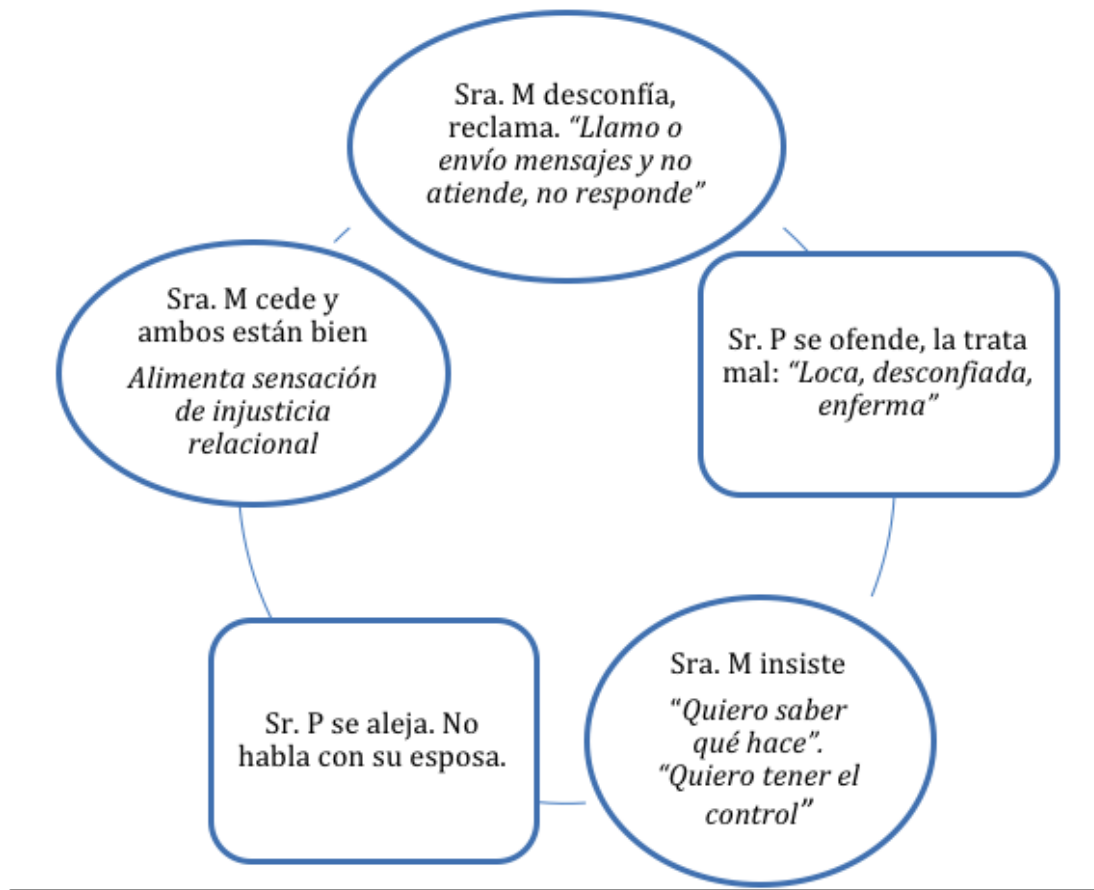


Gráfico 1: Pauta gráfica en pizarra u hoja.

En el gráfico 1 se reúne las respuestas de la paciente a las preguntas relacionales planteadas por el terapeuta y se presenta la pauta como círculo vicioso y predecible: “En un primer momento, cuando tu marido va a trabajar al campo, vos desconfías, querés saber qué hace (llamas, envías mensajes y el no atiende o no responde). Si insistís, tu marido se ofende (en ese momento te insulta, te llama celosa, se molesta y se aleja porque es un tema recurrente en la pareja. Recordá que en esos días que estuviste muy ocupada y no pudiste “controlarlo”, él te enviaba mensajes a la noche por iniciativa propia y que lindo lo sentías!. Cuanto más se aleja él, más insistís vos. Cuanto más insistís, más se aleja él. Llega un momento que vos hacés lo que llamás ceder, y si bien, funciona la estrategia para llevarse bien, en paz, y disfrutar, vos lo ves como sacrificio y no lo haces genuinamente pensando en los beneficios secundarios (porque la relación es linda cuando vos no controlás). Por eso al ceder, vos seguís alimentando ese sentimiento de injusticia relacional, hasta que volvéis a insistir, llamar, enviar mensajes. Y empieza todo lo que ya sabemos”.

Se persigue, al mostrar la pauta, 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).

Los/las pacientes suelen comprender muy bien la dinámica relacional al ver la pauta gráfica, otorgándole un significado distinto al problema definido inicialmente. En este caso, la insistencia de ella hace que el marido se “rebele”, alejándose en señal de huelga. Y cuanto mas se rebela el marido, más insiste la esposa.

Hablamos de objetos porque toda representación es una fotografía de la realidad, es decir, una cristalización arbitraria de esta; por eso mismo ofrece la ventaja de representarse como un elemento observable, sustancialmente exterior al fluir de los sucesos y podemos cotejarla con ese fluir porque, fijándonos en el tiempo, confiere “realidad” a una serie de procesos que de otro modo serían indefinibles (Andolfi et al., 2007, p 125).

Los objetos metafóricos, en esta propuesta, son escenas (de una secuencia) elegidas como un objeto concreto representado de manera visible, que además aparecen interconectados entre sí.

Los objetos metafóricos pueden presentarse en forma de dibujos en la pizarra, en una hoja o simplemente pedir a la familia que se los imaginen. También el terapeuta puede traer esos objetos a sesión e ir mostrándolos a medida que se describe la interconexión entre ellos.

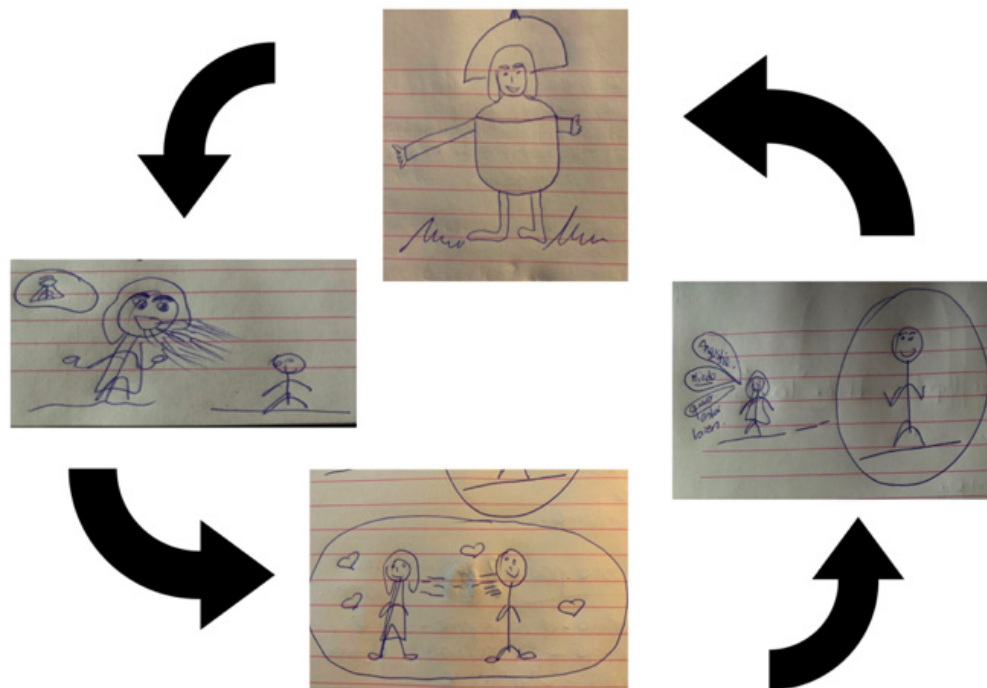


Gráfico 2: Pauta gráfica utilizando objetos metafóricos o dibujos.

En el gráfico 2, dando continuidad a la técnica anterior, se presenta a la señora M. la misma pauta con dibujos: “Me viene a la cabeza la misma pauta pero con imágenes... Sos una olla a presión que al explotar tiende a controlar al marido. Fijáte en el segundo dibujo que pequeño y lejos se vuelve él cuando vos te convertís en grande y ruidosa (cuando la olla ebulliciona) [sic]. Al verlo lejos, distante y silencioso, vos cedés para estar bien y conseguir paz en la relación. Hasta que llega de nuevo un momento, en que aguantar tantos reclamos le permitan a él seguir creciendo y vos empequeñeciendo y sentís que él no hace cosas por vos como salir a pasear. Y vuelve la olla a presión a empezar el proceso, con reclamos de desconfianza y sobre todo, de no poder sentirte a gusto con él por no sentir que le importás”.

3.3. Pauta en cuento

Se trata de mostrar la pauta de interacción en forma de cuento, señalando además otros aspectos vinculados como el sistema de creencias, los mitos, las emociones, reglas, etc.

Existe un recurso muy sencillo consistente en contar a las familias cosas similares ocurridas en otros casos con problemáticas parecidas a las de ellos (...). Las posibilidades se encadenan conformando historias inspiradas en la vida real que son otros tantos estímulos intelectuales para quien la recibe (Linares, 1996, p.153).

Los cuentos circulares son historias donde al final se vuelve a la situación inicial, en las mismas se conecta el síntoma a los distintos miembros del sistema, dejando en claro la circularidad, o quizás se plantea el cambio en un miembro mostrando los cambios que se desencadenan en el sistema total. De todas formas, las técnicas 3.1 y 3.2 también son incluidas en los cuentos circulares.

3.4. Pauta activa:

Con tres variantes:

3.4.1. Esculturas circulares propuestas por el terapeuta: En esta técnica, el terapeuta no pide a la familia que esculpa la definición del problema, sino que el terapeuta lo hace a su manera, para devolverles la forma en que él/ella entiende el problema.

A Juan y María se les pide que realicen ciertas escenas para mostrarles “cómo ve el problema”. En la escena 1, Juan insiste a María (llama una y otra vez para saber qué está haciendo y ella no atiende porque es molesto). Se le pide que se acerque a su esposa y la “asfixie” (ella dice que es así mismo como se siente). En la escena 2 se pide a Juan que siga insistiendo con más fuerza y a ella que lo aleje, que lo ponga a un lado (como se ve que lo hace con su mano). En este momento ella decide “no atender sus llamadas para que aprenda, dice bloquearse, no quiere saber nada de él”. El cree que, en esta escena, ella lo va a dejar o que tiene un amante. Ella dice que en ese momento solo quiere alejarse para no pelearse. En la escena 3 el marido alza la voz, reclama con más fuerza, amenaza con separarse, acusa a su esposa de ser infiel y ella lo puntúa como violencia. En la escena 4 se ve que ella se aleja, se distancian, que no tolera la reacción violenta del marido, y él se aleja “porque no quiere ser carga para alguien que no quiere estar con él o tiene un amante” (sic). Y volvemos a la escena 1, porque la distancia desencadena más desconfianza en él y vuelve a insistir con el control”.

Se pide a ambos que describan cada escena propuesta por el terapeuta, pudiendo ajustarla y mencionar lo que dicen, piensan, sienten y hacen habitualmente en cada una de esas escenas. Luego, como en una película en movimiento, se les pide que vuelvan a representar en forma de secuencia las escenas 1, 2, 3, 4 y luego nuevamente la 1. “Esa es su manera de funcionar”.

Con esta técnica, como en el fotograma, se encadenan las escenas que representan la forma individual y lineal de definir el problema por parte de cada uno: “Estoy cansada de su violencia” dijo ella al inicio de la sesión. “Que me diga bien si quiere dejarme o está enamorada de otro”, decía él.

Se muestran las fotos de las escenas a los pacientes y en la próxima sesión se les entrega la pauta como en el gráfico 3.

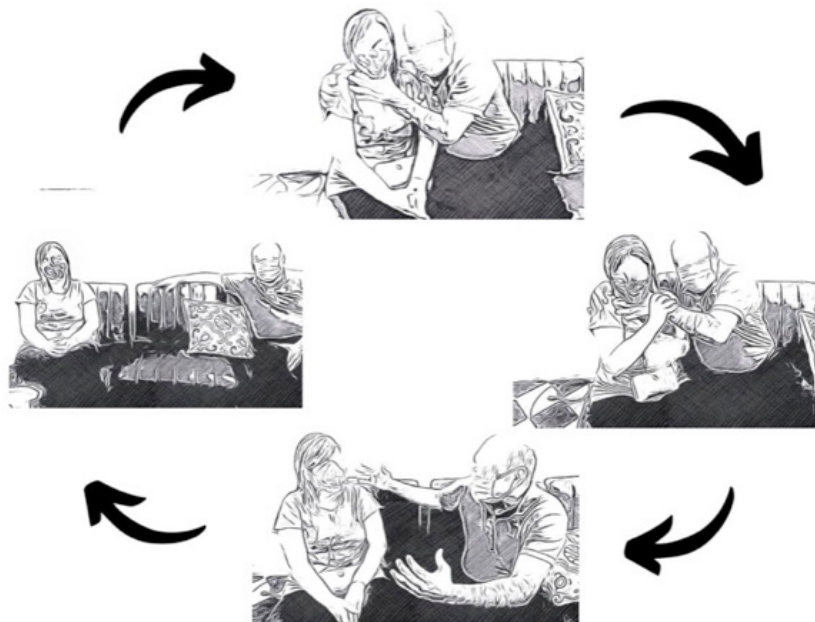


Gráfico 3: Esculturas circulares propuestas por el terapeuta.

112 3.4.2 Esculturas circulares propuestas por los pacientes: En primer lugar, cada miembro de la familia o pareja realiza una escultura que defina su percepción del problema:

Se le pide al grupo familiar que cada uno construya una escultura de la familia tal cual él o ella se imaginan, 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 representar, a través de esculturas, la definición del problema que trae el o la paciente. En este momento pueden realizarse preguntas relacionales que llevan a construir otras esculturas posibles, de otros momentos de la pauta.

La técnica consiste en pedir a la pareja o familia, luego de realizar las esculturas, que vuelvan a presentarlas en el orden que propone la terapeuta, una tras otra, sin pausa, como una película en movimiento, por ejemplo: escultura 1 construida por la esposa seguida de la escultura 2 construida por el marido, volviendo inmediatamente a representar la escultura 1 construida por la esposa.

El objetivo es que vean la circularidad y cómo la conducta de un miembro resulta informativa para el otro.

3.4.3. Circularidad en acción: Dramatizar pauta intercambiando roles: Se le pide al paciente “hacer algo más entretenido” para entender la película familiar, porque no nos queda claro cómo funcionan en torno al problema.

El paciente, en terapia individual, debe interpretar dos momentos: cuando hay problema/síntoma y cuando no lo hay.

En ambas situaciones debe pensar y luego interpretar: Qué hace, qué siente, qué piensa, cómo lo dice, cómo inicia la interacción con la otra persona. Debe pensar en la postura corporal, en su tono de voz, en sus gestos, en sus palabras, en sus emociones, en todo lo que antecede al primer contacto con la otra persona cuando están bien y cuándo están mal.

En un segundo momento, debe cambiarse de lugar (idealmente en el sofá del frente en el caso de un consultorio clínico) y hacer lo mismo, interpretando a la otra persona con quien se relaciona. En este sentido, debe imaginar lo que el/la otro/otra piensa, siente, cree, y responder además con las palabras y conductas con las cuales reacciona habitualmente.

En un tercer momento, debe volver a su asiento o lugar y responder desde sí mismo.

Así, sucesivamente hasta dejar en claro la redundancia y logrando demostrar la circularidad.

Se pueden utilizar algunas vestimentas, colores, accesorios para identificar a cada una de las personas que dramatiza. También se pueden incluir máscaras para nombrar emociones.

Esta misma técnica tiene una variable cuando la sesión no es individual:

- Pueden hacerla ambos miembros de la pareja o toda la familia, conectando a todos ellos: De esta forma, un solo miembro por vez, puede ocupar el lugar de cualquier miembro frente a la familia que lo observa. Y luego los demás hacen lo mismo y analizan semejanzas y diferencias e identifican lo que las otras personas no sabían que el otro/otra sentía o pensaba. Se habla de ello y, sobre todo, se da intensidad a la pauta de interacción.

PASO 4: CONSTRUIR Y DEVOLVER AL PACIENTE UNA NUEVA DEFINICIÓN DEL PROBLEMA EN TÉRMINOS RELACIONALES: EL ZARANDEO COGNITIVO:

Veinte minutos antes de culminar la segunda sesión idealmente, aunque podría extenderse hasta la tercera sesión de ser necesario, el terapeuta realizará el disparo reformulador que propone las siguientes indicaciones:

- Iniciar con la siguiente frase: “Es curioso como yo, desde este lugar, veo el problema de forma muy distinta”.
- Recordar las definiciones lineales que presentaron inicialmente los miembros de la familia

o pareja: Mostrar la linealidad de sus definiciones, devolviendo las escenas estáticas individuales que cada miembro describió inicialmente como el problema.

“Cuando llegaste a consulta dijiste estar harta de un marido que no te hace caso, que hace lo que quiere, que no comparten y que eso te produce mucha ansiedad”.

- *Play/Pausa/Play*: A los pacientes hay que transmitir el siguiente mensaje: “Vimos que cada uno presentó la escena de una película que se conecta a la escena del otro y luego del otro, regresando a la primera escena para repetirse una y otra vez. No se daban cuenta que poner ‘pausa’ al describir su propia escena (definición lineal del problema) es algo muy ilusorio, porque la película está en movimiento. Y lo vimos en el dibujo, en la pizarra, en la escultura, con las máscaras, etc. (recordar redefiniciones y conexiones obtenidas en las distintas técnicas).

En este punto, se agregan otros elementos:

- Mostrar la película en movimiento: *Pausa*: Describir escena 1 (definición lineal de un miembro de la familia) – *Play* – *Pausa*: Escena 2 (definición lineal de otro miembro de la familia) – *Play* – *Pausa* – Escena 3 (Definición lineal de otro miembro de la pareja) – *Play* – *Pausa*: Escena 1. (Dejar clara la circularidad).
- Para que el impacto sea aun mayor, en la historia alternativa propuesta por el terapeuta, que conecta narraciones individuales, incluyendo metáforas que re/nombren los problemas o conductas anteriormente descritos por los pacientes También deben incluirse analogías, chistes, juego de palabras u otros aforismos que, sin explicación lógica directa, llegue al hemisferio cerebral derecho donde se produce el cambio según lo refiere Watzlawick et al. (1995).
- Incluir las frases que el/la paciente utilizaron para describir el problema inicial pero esta vez, incluidas en un nuevo marco donde también caben a la perfección. Se considera útil parafrasear a pacientes, sobre todo aquellas frases 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 guion 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.
- Es importante dar intensidad al mensaje, pudiendo repetirse de distintas formas.

“El problema lo veo así. Es la relación de una olla a presión y de un martillo en huelga. En la escena 1 de esta película de la pareja se ve a la esposa como la olla a presión que se traga todos los reclamos. En su interior hay muchas dudas, pero intenta mantener la calma para “controlar mejor al marido”. Porque dijiste que era ese tu objetivo: controlarlo, saber qué hace en todo momento, ¿no?”.

En la escena 2, se ve al marido con más altura, con más voz, más grande, es un martillo silencioso y más tierno, que descansa de reclamos de la esposa, y se acerca a ella. La olla a presión mantiene la calma del marido aunque alimenta la furia interior de la olla por tragarse silencios.

En la escena 3 se ve que la olla a presión renuncia a la no presión y comienza a hervir reivindicando su lucha en contra de la injusticia relacional: él tiene que hacer caso a su esposa, no ella ir tras él, y sacrificarse por la paz que es lo que vos también comentaste en sesión.

En la escena 4, en el caso de ver cada una de estas escenas en movimiento, una detrás de otra, y no de forma aislada como describiste inicialmente (que aún en ese momento no entendías de conexiones), se ve al marido lejos, pequeño, castigando con su silencio a la olla que explotó.

Y como las escenas están conectadas y en movimiento, a partir de la escena 4, la olla a presión vuelve a enfriarse, se mantiene en calma “sacrificándose muy a pesar suyo, se silencia para que el marido hable. Al hablar, ella ebulliciona, y el marido se vuelve a callar y distanciar. Cuanto más gritás, más lo ensordecés. Y su sordera te produce más adelante un silencio que explotará en gritos Y así, son muy predecibles”.

El patrón de conducta/emoción/creencia debe quedar claro: 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.

“Es importante que veas este movimiento, que veas que ambos mantienen el problema.

1. Cuando insistís, llamás a tu marido con esa idea de que tenés que controlar al hombre, sin historia previa de infidelidad, pero con una historia de crisis panicosas donde ya el control hizo que perdieras el control (como lo mencionaste en sesión), construís sin querer una relación de pareja también panicosa.
2. Tu marido no te hace caso, no te contesta llamadas, porque tiene la idea de que vos tenés que confiar sin molestar.
3. Vos reaccionas con más insistencia, y él responde “desapareciendo” como vos misma referiste.
4. Cuando lo ves lejos, deducís “ceder” y él vuelve a acercarse.
5. Están bien un tiempo, vos lo tenés controlado, están bien, pero te tragás por dentro muchas cosas (también querés ir de compras y no ver Netflix, querés que él proponga actividades y no lo hace), y tanto aguantar reclamos hace que nuevamente vuelvas a insistir cuando él va a trabajar al campo. Y el ciclo se repite idénticamente una y otra vez.

Los pacientes suelen responder con una frase como: “Nunca lo había visto de esa forma”. La segunda sesión culmina con el disparo reformulador y en el próximo encuentro es esperable que refieran cambios en su conducta y en la relación a partir del zarandeo cognitivo. Desde la tercera sesión, se utilizarían otras técnicas (preferentemente prescripciones de comportamiento, rituales, intervenciones en la pauta, esculturas circulares en el tiempo, etc. , insistiendo en todo momento en la circularidad) para instalar el cambio en el sistema.

PASO 5: PROPUESTA DE INTERVENCIÓN DESDE LA TERCERA SESIÓN POST- ZARANDEO COGNITIVO

Como se mencionó anteriormente, a partir de aquí pueden utilizarse distintas técnicas. Se propone seguir trabajando con técnicas activas:

Esculturas circulares en el tiempo con objetos metafóricos

Onnis (1997) propone, entre otras esculturas: la escultura del pasado (que hagan esculturas hacia atrás en el tiempo), futuro (¿cómo se imaginan la familia dentro de un tiempo?), deseada (se les sugiere esculpir una escultura que represente cómo desearían que fuera su relación).

- En un primer momento realizan escultura del presente y del pasado. En cada escultura se realizan preguntas relacionales y se conectan las conductas de los miembros entre sí (continuando con la idea del fotograma).
- A partir de la tercera sesión tendríamos suficiente información para recordar o proponer la escultura del presente en base a las redefiniciones realizadas en la primera y segunda sesión. Se les pide que representen la escultura de la relación redefinida del presente, incluyendo las escenas (en movimiento) de la película completa (circularidad) y las distintas metáforas construidas: olla a presión, martillo silencioso, más grande, más pequeño, cerca, lejos, mudo, sordo, asfixia, huelga, etc. Se les pide que piensen en lo que quisieran rescatar de esa escena (lo bueno que no se ve a simple vista, que les serviría para continuar avanzando hacia el viaje del cambio. Ejemplo: el amor). Luego deben pensar en un objeto que representaría el amor en sus vidas e incluirlo en la escultura (como dibujo o trayendo el mismo objeto).
- De la escultura del presente (cargando al objeto del amor, en este caso) se les pide volver a la escultura del pasado y obtener de ahí algún recurso de entonces que les serviría en

el presente para mejorar la relación (problema actual redefinido) . Ejemplo: la paciencia. Se les pide que se imaginen el objeto del pasado, relacionado a su historia personal, que podría representar la paciencia.

- Del pasado vuelven a la escultura del presente. En el caso de la Sra. M y Sr. P, contarían en este momento con dos objetos (amor y paciencia) para remplazar, poco a poco, a la olla a presión.
- En un segundo momento, en otra sesión, se trabaja con esculturas del futuro. Esculpen la escultura del futuro ideal: identificando y dejando a un lado el objeto que representaría, a modo de ejemplo, las expectativas desmesuradas de su pareja o algo que haga inviable su meta, si ese fuera el caso.
- Construyen la escultura del futuro, dejando a un lado el objeto que identificaron como negativo de la escultura ideal. Podría también identificarse un objeto del futuro como el esperado en la relación: la meta.
- Se hace un paso a paso (en cada paso se define objetivo claro) del presente hasta llegar al futuro. En este recorrido del presente al futuro recuerdan y abandonan (podría hacerse otro ritual en casa sobre esto) a la olla a presión, y al objeto que representa la expectativa desmesurada y llevan consigo los objetos del pasado y del presente hacia el futuro.
- Con tareas en la casa se va realizando el “ paso a paso” hacia el objetivo propuesto y a partir de la redefinición clara obtenida en las primeras sesiones.
- En esta intervención se construyen metáforas de metáforas (meta metáforas) . Esta propuesta será desarrollada en un próximo artículo.

3. CONCLUSIÓN

La circularidad es el pilar del modelo sistémico y no puede ser pasada por alto en la postmodernidad.

Con estas técnicas propuestas, el paciente incorpora la visión circular, cambiando por completo 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.

Se trata de técnicas que el terapeuta puede ir construyendo de acuerdo a su propio estilo, siempre que remarque la circularidad, conectando síntoma al sistema para dar un nombre distinto (relacional) al problema inicial que trae la familia.

El terapeuta aplica con esto una redefinición que, de estar bien lograda, propicia cambios pragmáticos en forma automática en el paciente, abreviando la terapia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andolfi, Angelo, Mengui y Nicoló-Corigliano. (2007). *Detrás de la máscara familiar. La familia rígida. Un modelo de psicoterapia*. Madrid: Amorrortu.
- Ausloos, G. (2005). *Las capacidades de la familia. Tiempo, caos y proceso*. Barcelona: Herder.
- Linares, J.L (1996). *Identidad y narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona: Paidós.
- 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.
- Onnis, L. (1997). *La palabra del cuerpo. Psicósomática y perspectiva sistémica*. Barcelona, Herder.
- Papp, P. (1988). *El proceso de cambio*. Buenos Aires: Paidós.
- Pérez Porto, J. (2020). *Definición de fotograma*. Recuperado de <https://definicion.de/fotograma/>

- 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. En P. Watzlawick, J. Bavelas, y D. Jackson, *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona: Herder.