

PAUL WATZLAWICK
JOHN H. WEAKLAND Y RICHARD FISCH

CAMBIO

Formación y solución de los problemas humanos

PREFACIO DE
MILTON H. ERICKSON

Herder

A la memoria de Don D. Jackson
1920-1968

Título original: Change. Principles of Problem Formation and Problem Resolution

Traducción: Alfredo Guéra Miralles

Diseño de la cubierta: Ambar

© 1974, W.W. Norton, Nueva York

© 1976, Herder Editorial, S.L., Barcelona

1.ª edición, 15ª reimpresión, 2018

ISBN: 978-84-254-0619-5

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com)

Imprenta: Reinbook

*Depósito legal:*B-33.232-2010

Impreso en España – Printed in Spain

Herder

www.herdereditorial.com

ÍNDICE

Prefacio de Milton H. Erickson	9
Prólogo	11

PARTE PRIMERA: PERSISTENCIA Y CAMBIO

I. La perspectiva teórica	21
II. La perspectiva práctica	33

PARTE SEGUNDA: FORMACIÓN DE PROBLEMAS

III. «Más de lo mismo» o Cuando la solución es el problema	53
IV. Las terribles simplificaciones	63
V. El síndrome de utopía	73
VI. Paradojas	89

PARTE TERCERA: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

VII. Cambio ₂	105
VIII. El delicado arte de reestructurar	123
IX. La práctica del cambio	143
X. Ejemplos	151
Menos de lo mismo	151
Descubriendo lo encubierto	155
Divulgar en lugar de ocultar	160
Los grandes efectos de pequeñas causas	163
El «truco de Bellac»	166
Utilizar la resistencia	169
Acusaciones irrefutables y negaciones indemostrables	176

Sabotaje benévolo	178
Los beneficios de la falta de atención	182
Problemas con los estudios	185
Tratando utopías	188
El pacto con el diablo	191
XI. Un horizonte más amplio	195
Referencias bibliográficas	199

PREFACIO

Habría preferido decir mucho más acerca de este libro de lo que aquí puedo decir. Por desgracia, mi mala salud me lo impide, pero no será obstáculo para decir lo esencial.

Multitud de libros y de teorías se han ocupado del modo de cambiar a las gentes, pero, en último término, son los autores de la presente obra los que han considerado seriamente el tema representado por el cambio en sí mismo, en el sentido de cómo ello tiene lugar espontáneamente y cómo puede ser promocionado. Yo he intentado comprender esto mismo en mi propia obra y describirlo en mis escritos. Una psicoterapia es buscada en primer término, no para esclarecer un pasado inmodificable, sino a causa de una insatisfacción con el presente y un deseo de mejorar el futuro. Ni el paciente, ni el terapeuta pueden saber en qué dirección se ha de verificar un cambio y en qué grado ha de tener lugar este último. Pero se precisa cambiar la situación actual y una vez establecido tal cambio, por pequeño que sea, se precisa de otros cambios menores y un efecto en bola de nieve de estos cambios menores conduce a otros más importantes, de acuerdo con las posibilidades del paciente. Que los cambios sean transitorios, permanentes o evolucionen hacia otros cambios es de vital importancia con respecto a toda comprensión del comportamiento humano, tanto con respecto a uno mismo, como con respecto a los demás. He considerado mucho de lo que he realizado como una forma de acelerar las corrientes que impulsan al cambio y que maduran ya en la intimidad de la persona y de la familia, pero se trata de corrientes que precisan de lo «inesperado», lo «ilógico» y lo «súbito» para desembocar en un resultado tangible.

De este fenómeno representado por el cambio se ocupa el presente libro, de la naturaleza auténtica y de las modalidades de cambio — aspectos que durante tanto tiempo no han sido tenidos en cuenta en la formulación de teorías acerca de cómo cambiar a las personas. En esta obra,

a la que consideramos como sumamente importante, Watzlawick, Weakland y Fisch han analizado este fenómeno y lo han situado dentro de una trama conceptual —ilustrada con ejemplos tomados de múltiples y diversos sectores— que abre nuevas sendas para una mejor comprensión de cómo los individuos se enredan entre las mallas de sus mutuos problemas, y nuevos caminos, también, para resolver estos laberintos humanos. La importancia de esta nueva trama se extiende mucho más allá de la esfera de los problemas psicológicos de la que procede. Esta obra es fascinante. Creo que es una notable contribución —un libro espléndido—, necesaria para todo aquel que intente comprender los múltiples aspectos del comportamiento de grupo.

Me complace que mi propia obra haya contribuido a las ideas representadas en este libro y me alegro de haber tenido la oportunidad de hacer este pequeño comentario acerca del mismo. Quizás, aquí como en cualquier otra ocasión, un pequeño gesto así es lo más oportuno que debe hacerse.

MILTON H. ERICKSON

PRÓLOGO

Por osado que sea investigar lo desconocido, mucho más lo es inquirir lo conocido.

KASPAR

Cuando en 1334 Margarita Maultasch, duquesa del Tirol, cercó el castillo de Hochosterwitz en la provincia de Carintia, sabía muy bien que la fortaleza, situada en una roca increíblemente escarpada que se elevaba sobre todo el valle, era inexpugnable a un ataque directo y que se rendiría tan sólo a un prolongado sitio. Llegó un momento en el que la situación de los defensores se hizo crítica: no les quedaban más víveres que un buey y un par de sacos de cebada. La situación de Margarita se estaba convirtiendo en igualmente apremiante, si bien por razones distintas: sus tropas comenzaban a indisciplinarse, el sitio no parecía vislumbrar un fin y tenía también urgentes asuntos militares en otros puntos. En tal situación, el comandante del castillo decidió una acción a la desesperada, que debió aparecer como una locura a los ojos de sus hombres: hizo sacrificar al último buey que les quedaba, rellenó su cavidad abdominal con la cebada restante y ordenó arrojar el cuerpo del animal, monte abajo, hasta un prado situado frente al campamento enemigo. Tras recibir este despectivo mensaje, la duquesa, presa del desánimo, abandonó el sitio de la fortaleza y partió con sus tropas.

Era muy diferente la situación que existía en el mes de mayo de 1940 a bordo de un pesquero británico, en ruta hacia una reunión secreta con un oficial del espionaje alemán, el mayor Ritter, al sur del Dogger Bank en el canal de la Mancha. En el barco viajaban dos agentes dobles ¹, que

1. Este término se refiere, bien a agentes enemigos que son capturados y forzados a trabajar con sus aprehensores, o a individuos que se prestan voluntarios para infiltrarse en el sistema de espionaje enemigo y hacerse pasar por agentes suyos, proporcionándoles falsas informaciones, ayudando a desenmascarar a otros agentes enemigos, etc.

llevaban respectivamente los nombres supuestos de Snow y Biscuit. Snow había realizado con anterioridad una excelente labor para el Intelligence Service británico y estaba considerado por los alemanes como uno de sus más importantes agentes en Inglaterra. Biscuit, un sujeto con amplios antecedentes criminales, se había convertido en un informador de la policía, auténticamente digno de confianza, e iba a ser presentado ahora al mayor Ritter como agente auxiliar de Snow, para ser entrenado en Alemania y devuelto luego a Inglaterra. Por diversos motivos, el Intelligence Service consideró más conveniente que ninguno de ambos espías supiese que el otro estaba trabajando también por cuenta de los ingleses, pero al parecer, los dos hombres sospechaban este hecho.

Ello dio lugar a una situación de pesadilla, que Masterman, en su fascinante libro sobre el sistema británico de agentes dobles describe del modo siguiente:

En el camino hacia la cita con Ritter, por desgracia, Biscuit se formó la opinión, a partir del comportamiento de Snow y de la conversación de éste, que estaba actuando auténticamente en favor de los alemanes y que indudablemente revelaría su situación, como agente controlado, en cuanto se reuniese con el mayor Ritter. Snow, por otra parte, parecía tener la impresión, por razones que no podemos analizar, de que Biscuit era un genuino agente alemán que sin duda revelaría la ambigua posición de Snow cuando tuviese lugar la reunión con Ritter. En consecuencia, hizo cuanto pudo para convencer a Biscuit de que estaba trabajando auténticamente al servicio de los alemanes, lo cual reforzó las sospechas de Biscuit (75).

En esta fatal y extraña situación, por tanto, ambas partes intentaban, con todas sus fuerzas, hacer aquello que las circunstancias presentaban como la mejor solución, pero cuanto más intensamente lo intentaban, más desesperada se hacía la situación. Por último, por su propia seguridad y para evitar lo que parecía irse a convertir en un desastre para el espionaje británico, Biscuit encerró a Snow en su camarote e hizo que el pesquero volviese a Grimsby, sin intentar reunirse con Ritter. Así pues, en su sincero intento para evitar un fallo definitivo, lo provocó.

Estos dos ejemplos ilustran el tema de este libro, el cual se ocupa de las viejas cuestiones relativas a la persistencia y al cambio en los asuntos humanos. De modo más particular trata acerca de cómo surgen los problemas, para perpetuarse en ciertos casos y resolverse en otros. Mas, sobre todo, examina cómo, paradójicamente, fallan con frecuencia el sentido común y el comportamiento «lógico», mientras que acciones tan «ilógicas» e «irracionales» como la emprendida por los defensores de Hochosterwitz logran producir el cambio deseado.

Por otra parte, si bien el sentido lógico y común ofrece excelentes soluciones cuando funciona ¿quién no ha tenido la frustrante experiencia de hacer lo mejor posible en este sentido, para ver cómo las cosas iban tan sólo de mal en peor? Y por lo contrario, todos hemos experimentado en algún momento cómo surgía un cambio ilógico y sorprendente, pero bienvenido, en una situación que parecía sin salida. En realidad, el tema de la solución extraña, contrapuesta al sentido común, es arquetípica y se refleja en el folklore, los cuentos de hadas, los sueños, al igual que existen concepciones tanto populares como más eruditas acerca de la perversidad de los demás, del mundo o del diablo para explicar la situación opuesta. Sin embargo, poca investigación seria y sistemática se ha realizado sobre todo este tema, que ha permanecido hasta ahora tan extraño, intrigante y contradictorio como siempre lo fue.

Hemos venido a ocuparnos de este problema tan sólo de un modo indirecto, en gran medida como consecuencia inesperada de nuestra práctica y estudio de la psicoterapia, y gran parte de nuestra discusión al respecto y de nuestros ejemplos se hallan relacionados con esta última, campo en el que nos hallamos más informados. Si bien ha sido logrado por esta ruta especial, se trata en primer término de un libro acerca de la persistencia y del cambio y de su papel en la formación y la resolución de problemas, en cuanto se trata de asuntos humanos en general.

Ya que incluso nuestros puntos de vista más generales se fundamentan en experiencia concreta actual, hemos de decir un par de palabras acerca de nuestra formación profesional. Al igual que otros psicoterapeutas con una preparación ortodoxamente psicoanalítica y muchos años de experiencia práctica, nos hemos sentido crecientemente frustrados por

la incertidumbre de nuestros métodos, lo prolongado de los tratamientos y los escasos resultados obtenidos. Al mismo tiempo nos hemos sentido intrigados por el inesperado e inexplicable éxito logrado por ciertas intervenciones ocasionales e «inaparentes» y más que nada, probablemente, por el hecho de que no se suponía que pudiesen tener ningún efecto favorable. En 1966, uno de nosotros, Richard Fisch, propuso crear lo que, a falta de un nombre más adecuado² designamos como centro de psicoterapia breve del Instituto de Investigaciones Mentales de Palo Alto. Bajo su dirección comenzamos a investigar los fenómenos correspondientes al cambio humano y, al hacerlo así, descubrimos muy pronto que ello exigía de nosotros la adopción de nuevos puntos de vista acerca de cuanto hasta entonces habíamos creído, aprendido y practicado³.

Otro elemento unificador estuvo representado por el hecho de que, desde un principio, hablamos un mismo «lenguaje». Como investigadores asociados del Instituto de Investigaciones Mentales, todos nosotros contábamos con varios años de experiencia en la investigación de la intercomunicación humana y en psicoterapia interaccional (es decir:

2. La denominación resulta insatisfactoria, ya que una psicoterapia «breves» se refiere con frecuencia a cierto género de medidas sustitutivas, superficiales o de primeros auxilios, emprendidas provisionalmente hasta que una auténtica psicoterapia a largo plazo resulte posible. El libro de BARTEN titulado *Psicoterapias breves* (15) es quizás el que mejor refleja la actual divergencia de opiniones a este respecto, de modo bastante adecuado. Está compuesto por una excelente introducción y de artículos redactados por 25 autores. De estas 26 contribuciones, 10 de ellas consideran los métodos de psicoterapia breve como una forma de psicoterapia con entidad propia, 9 la consideran como el mejor sustitutivo en casos en los que un tratamiento prolongado, por un motivo o por otro, resulta imposible (o bien no posible aún) y 7 autores describen su utilidad de un modo que podríamos resumir del mejor modo diciendo que lo hacen en término de «sí, pero...».
3. El motivo que nos mueve a mencionar, aunque brevemente, todo este desarrollo es que, de no hacerlo así, el lector podría pensar que jamás habíamos oído hablar del inconsciente, de la primordial importancia del pasado y del *insight* (intuición consciente) del mismo, de la transferencia, de los rasgos de carácter y de la sustitución de síntomas y, en especial, de los peligros de la manipulación.

referida a la pareja y a la familia), tal como ha sido desarrollada por el grupo de Palo Alto, bajo la dirección teórica de Gregory Bateson y la dirección clínica de Don D. Jackson. Nos hallamos así acostumbrados a considerar el proceso más bien que el contenido, y el «ahora y aquí» más bien que el pasado. No fue quizá menos importante el hecho de que todos nosotros teníamos una preparación y una experiencia en hipnosis, lo cual no sólo nos hacía sentirnos a gusto en las intervenciones directas, sino que nos puso también en contacto con las innovadoras técnicas de Milton Erickson, a quien todos nosotros estamos profundamente agradecidos.

Desde el comienzo tuvimos la creencia de que aunando nuestros conocimientos seríamos capaces de operacionalizar los intrigantes fenómenos de cambio mencionados anteriormente y de encontrar así nuevas vías para intervenir de un modo eficaz en las situaciones humanas problemáticas. Tal creencia se demostró válida, pero también nos condujo a algo inesperado: al proyectar la forma más adecuada de intervención en un particular problema humano nos parecía aproximarnos a cierto núcleo subyacente de supuestos, que por entonces éramos incapaces de definir. Ello llegó a constituir una cierta dificultad cuando fue aumentando el número de los interesados por nuestro *modus operandi*, interesados por el mismo a través de lecturas, presentación de casos y cursos de preparación y que deseaban saber más acerca de nuestros conceptos fundamentales, y no sobre ciertos trucos mágicos. Es decir: podían apreciar los efectos, pero querían saber qué es lo que contribuía a producirlos. Tan sólo gradualmente llegamos a ser capaces de traducir nuestro quehacer en conceptos y el presente libro constituye una tentativa para sistematizar lo que hallamos al examinar nuestras premisas.

Sabemos por experiencia que algunos criticarán la índole «manipulativa», «insincera» de nuestro procedimiento de abordar, tanto desde el punto de vista teórico, como práctico, los problemas humanos. La palabra «sinceridad» se ha venido a convertir últimamente en una especie de latiguillo hipócrita, asociada oscuramente con la idea de que existe algo así como una visión correcta del mundo, que por lo general coincide con la propia. Parece también asociarse con la idea de que la mani-

pulación no sólo es mala en sí, sino que puede ser evitada. Pero nadie, por desgracia, ha explicado jamás cómo puede llevarse a cabo esto último. Es difícil imaginar cómo *cualquier* comportamiento en presencia de otra persona puede evitar ser una comunicación del propio punto de vista acerca de la naturaleza de la propia relación con dicha persona y cómo, en consecuencia, puede evitar influir sobre esta última. El psicoanalista que permanece sentado en silencio detrás de su paciente echado en el diván o bien el psicoterapeuta «no directivo» que se limita a repetir las palabras pronunciadas por su paciente ejercen una enorme influencia, a *causa precisamente de este modo de comportarse*, en especial cuando éste es definido como «libre de influencia».

El problema, por tanto, no consiste en ver cómo se pueden evitar la influencia y la manipulación, sino cómo pueden ser mejor comprendidas y utilizadas en interés del paciente. Éste es uno de los temas que nos ocuparán a través de este libro.

Nos damos perfecta cuenta de que mucho de lo que este libro contiene ha sido ya dicho o hecho por otros, si bien por lo general en diferentes contextos y basándose en premisas distintas. Esperamos que el lector comprenderá que no podemos señalar todas estas semejanzas, ni explicar las diferencias. Esto resulta especialmente cierto por lo que se refiere a aparentes paralelismos con la terapéutica de la conducta (*behavior therapy*), pero nuestro lector ha de tener en cuenta que no nos apoyamos en supuestos de un aprender o de un desaprender deficientes, de un condicionamiento o de un descondicionamiento, etc.

Ya que el principal propósito de este libro es presentar nuestros puntos de vista y conclusiones generales, no ha de exponer el prolongado camino por el cual hemos llegado a los mismos. En lugar de ello, como mostrará una ojeada al índice, avanza desde lo abstracto hacia lo concreto, los ejemplos prácticos y la discusión. El primer capítulo, de acuerdo con ello, describe dos teorías, útiles para organizar y esclarecer aspectos principales de nuestro punto de vista acerca del cambio a un nivel general. Se trata de la teoría de los grupos y la teoría de los tipos lógicos. El capítulo segundo propone ejemplos de la aplicación práctica de estas dos teorías a nuestro tema principal. La segunda parte se ocupa por com-

pleto de cuestiones acerca de la formación de problemas que plantea la interdependencia de la persistencia y del cambio, mientras que la tercera parte está dedicada a la solución de problemas.

Deseamos, finalmente, expresar nuestro agradecimiento al fundador y primer director del Instituto de Investigaciones Mentales, el fallecido Dr. Don D. Jackson, cuyo espíritu abierto a nuevas ideas y cuya ayuda nos animó a emprender la presente investigación.