

Insa Sparrer

ENFOQUE DE SOLUCIÓN
EN CONSTELACIONES SISTÉMICAS

Herder



"Estas obras están protegidas por el derecho de autor y su reproducción, distribución y comunicación pública, en la modalidad de puesta a disposición, se han realizado con autorización de CEDRO Y SADEL. Cualquier reproducción, distribución, transformación y comunicación pública, posteriores, en cualquier medio o cualquier forma, que no esté amparada por la Ley o por esta Licencia requiere autorización expresa, con excepción de una única reproducción mediante impresora para cada usuario autorizado".



Sociedad de Derechos Literarios

La pregunta milagro (versión grupal)

La pregunta milagro representa otra manera muy distinta de acercarse a la solución. Arriba ya se había presentado una forma de preguntar por el milagro. Ahora sigue esa pregunta bajo una forma en la cual puede dirigirse a grupos de personas. En primera instancia las personas permiten que la pregunta les haga efecto conjuntamente. En seguida, todos los que lo deseen pueden informar de su Pregunta Milagro. Una forma de plantear esta pregunta es:

«Cuando usted, después de la sesión, regresa a casa (al trabajo y hace lo que planeaba hacer ... comer junto con la familia o visitar amigos o llevarse todavía algo de trabajo a casa para terminarlo, o se relaja y descansa ... como sea que usted pase sus noches ... a alguna hora siente cansancio, se acuesta y se duerme ... y suponiendo que ... en esta noche sucediera un milagro ...y ese milagro sería que ... todo aquello que lo ha traído aquí estuviera solucionado ... simplemente así... y ¡si hubiera sucedido así de rápido realmente se trataría de un milagro! ... Ahora, usted despierta a la mañana siguiente y ... en qué notaría usted que el milagro ha sucedido? ... ¿Qué habría cambiado?..... ¿Y qué más habría cambiado?..... ¿Hay algo que usted haría entonces de distinta manera? ... ¿o surgen nuevos pensamientos? ... ¿o siente usted de distinta manera? Tal vez aún no perciba el milagro al despertar, ¿sería el momento en que lo percibiría? .- ¿Y en qué?... ¿Y qué más sería distinto?... ¿Alguien más que se daría cuenta del milagro? ... ¿Y quién? ... ¿En qué? ¿Y cuál supone usted que sería la reacción de él o ella al milagro? Sin embargo, para usted el milagro ha sucedido... ¿cómo reacciona usted a esto? ¿Hay alguna otra persona que también se da cuenta del milagro? ... ¿Quién? ... ¿En qué? ... ¿Cómo supone usted que reaccione? Sin embargo, para usted ahora se produjo el milagro. ... ¿Cómo reacciona usted a la reacción de él o de ella? ¿Tal vez de manera distinta que antes? ¿Qué otra cosa ha cambiado después del milagro? ... en casa... .. en el trabajo con conocidos... amigos ... o parientes ... Poco a poco puede usted regresar a esta habitación ... ¡Tómese su tiempo! ... El que quiera, puede comenzar a narrar su milagro.»

(Los puntos suspensivos (...) indican silencios en la conversación, a mayor número de puntos, mayor duración del silencio; las cursivas indican énfasis.) Cuando hay problemas con el sueño es mejor usar “y descansa” .

1. Introducción de la pregunta milagro

“Deseo hacerle ahora una pregunta muy inusual y difícil ... Tal vez requiera de un poco de imaginación para responderla ... resulta muy útil para esclarecer hacia dónde conviene caminar ...”

Enfatizar inusual y difícil facilita la reacción a las respuestas del cliente como: “Uy, esa pregunta es demasiado difícil” o “Ahí no se me ocurre nada”. Ahora se puede contestar: “Sí, ya le dije que la pregunta es difícil ... [silencio largo]...”, puesto que una conversación consta de que por lo menos dos personas hablen alternadamente. Cuando una persona deja de hablar, evidentemente le toca a la otra intervenir. El silencio largo le marca al paciente que es su turno.

El silencio es un técnica importante en la conversación centrada en soluciones; devuelve al paciente la responsabilidad de la conversación y le invita a dar las siguientes respuestas.

2. Inserción en la vida cotidiana

“Cuando usted regresa a casa (al trabajo) después de esta sesión .. y hace lo que tenía en mente hacer: ... comer junto con la familia, visitar amigos o llevarse todavía algo de trabajo a casa para terminarlo, o descansa y se relaja ... como sea que usted pasa sus noches... en algún momento se siente cansado, se acuesta y se duerme ...”

Esto suele ser en la vida cotidiana. En el caso de personas que viajan continuamente por su trabajo y que tienen un problema con su empleo, es favorable permitir que el milagro suceda durante los viajes profesionales.

Es por ello que damos oportunidad para que el milagro suceda en una situación totalmente habitual, cotidiana, a saber, usualmente en casa en el día a día. El despertar en la propia cama es una invitación para el paciente a describir acciones muy cotidianas: de qué manera despierta diferente, se levanta distinto, qué cambia cuando está en el baño, de qué manera se viste distinto, desayuna de diferente manera, etc.

Es importante enlazar con o los ejemplos individuales de lo que posiblemente hace en la noche; y deberá tenerse cuidado en enumerar tantos que alguno con seguridad corresponde a los hábitos del paciente. En la hipnoterapia hablamos de la construcción de un Yes-Set, de “una actitud del Sí”. Para permanecer en el estado de trance es importante para el cliente estar de acuerdo con lo mencionado, de otra manera podría salirse del trance.

Ya en la hipnoterapia de Milton Erickson encontramos una forma compleja de la pregunta por el milagro. El desarrolla una técnica, la pseudo-orientación en el tiempo, en la que lleva a los pacientes a un trance profundo y les formula preguntas sobre el futuro:

. Usted ya lleva un mes en terapia ... ¿Qué fue de ayuda? ¿Qué ha cambiado? ... ¿Cómo lo logró usted?
... Han pasado dos meses ... Han pasado seis meses...

Erickson apuntaba todas las respuestas del paciente y terminaba a veces el trance con el encargo

posthipnótico de olvidar este viaje al futuro (inducción de amnesia) y de enviarle después de la terapia una tarjeta sobre los cambios. En las siguientes sesiones procedía paso a paso según las respuestas del paciente. Años después recibía ocasionalmente tarjetas que podían empezar como sigue:
“Estimado señor Erickson, yo tampoco sé por qué le escribo esto, pero quiero hacerle saber que...”
En la escuela de Milwaukee se redujo este complejo proceso de trance a una pregunta relativamente sencilla.

Para Steve de Shazer y su equipo eran importantes la simplicidad y la transparencia para hacer más didáctico el método y ganar la confianza del paciente.

3. El empleo de preguntas hipotéticas

“...Y suponiendo ... que en esta noche sucede un milagro...”.

Esta palabrita suponiendo es muy importante, ya que apunta que lo que sigue es por lo pronto solamente una hipótesis. Si se omite la palabra, esto fácilmente provoca que el paciente responda “No creo en milagros” o “¿Por qué habría de existir un milagro?” La pausa después de suponiendo aumenta la expectación del paciente. Es importante que se plantee de una manera emocionante la pregunta del milagro y que provoque curiosidad en el paciente.

4. El concepto de milagro

“... en esta noche sucede un milagro ... y este milagro sería ... todo lo que le ha traído aquí está resuelto ... simplemente así ... y ¡si sucediera así de rápido realmente sería un milagro! ...”

Normalmente no contamos con los milagros, tampoco en la noche; por eso es necesario aclarar a qué se está haciendo referencia. Se proporciona una especificación al decir “lo que le ha traído aquí”. La palabra todo es inespecífica y le permite al paciente incluir también temas que aún no había mencionado. La aclaración “lo que lo ha traído aquí” es específica y se refiere a todos los temas mencionados por el cliente. La combinación de ambas expresiones provoca apertura y limitación simultáneamente. Si solamente se emplea la palabra todo, se le anima a dar respuestas no realistas. Si se limita en exceso el milagro, por ejemplo, diciendo “Y el milagro sería que su problema de miedo está solucionado”, el milagro se refiere únicamente al problema mencionado y no se extiende a la situación global. Para cada nuevo problema tendríamos que plantear de nuevo la pregunta del milagro. La combinación “todo aquello que le” permite suficiente especificidad y a la vez la integración de la situación global. Cuando más adelante nuevamente surjan problemas, puede recordarse este milagro:

- ¿Qué se le olvidó?
- ¿Recuerda usted el milagro? ¿En qué nota que ha sucedido? El milagro contiene todos los milagros.

El milagro consiste en un "ramillete de flores de nuevas posibilidades" y puede, al cambiar la

situación, ampliarse continuamente. En relación con nuevos problemas, el milagro no es distinto, sino que se añaden nuevos aspectos.

De esta manera no existe una jerarquía de milagros, sino sólo un milagro que abarca todo.

5. Despertar la mañana siguiente

“Entonces, usted despierta en la mañana ,. . y nadie le dice que en efecto, se produjo un milagro ... ¿en qué podría usted *notar* el que *realmente* haya sucedido?”

Mencionar que nadie dice que el milagro ha sucedido, previene que el paciente conteste: “Alguien me que ha pasado un milagro” Aquí viene bien la palabra notar ya que es inespecífica. La palabra sentir, por ejemplo, apuntaría demasiado a la percepción cinestésica y con ello limitaría las posibilidades. Es ventajoso si el paciente nombra comportamientos, ya que éstos se pueden llevar a cabo. Él mismo puede ser activo entonces. Tiene menos influencia sobre cambios en los sentimientos.

6. Diferencias después del milagro

“... ¿Qué habría cambiado? ¿Y qué más habría cambiado? ¿Hay algo que usted haría entonces de distinta manera? ¿o surgen nuevos pensamientos? ¿o siente usted de distinta manera? Tal vez aún no perciba el milagro al despertar, ¿cuál sería el momento en que lo percibiría? ¿Y en qué? ... ¿Y qué más sería distinto? ...”

Al principio se pregunta de manera inespecífica sobre qué sería distinto después del milagro, con lo que se le deja al paciente el mayor margen posible. Cuando se plantea la pregunta del milagro de manera encubierta, o sea, cuando el paciente no da sus respuestas en voz alta, después de un rato pueden introducirse también preguntas específicas: “... ¿Qué hace usted entonces de otra manera? ¿o surgen nuevos pensamientos? ¿o siente usted de diferente manera?”

Nuevamente es importante que las preguntas se enlacen por medio de “o”, puesto que no tienen por qué presentarse todas las diferencias. Con preguntas inoportunas, los pacientes pueden salirse del trance del milagro.

Es importante prestar atención al efecto sugestivo y a las implicaciones de las palabras empleadas para provocar una actitud del "Sí", afirmativa, en el paciente de manera que perdure en el "trance del milagro".

7. El contexto del milagro

La siguiente parte de la pregunta por el milagro se ocupa de las reacciones de otros al milagro del paciente. Mientras que hasta este momento el paciente sólo ha mencionado modificaciones propias, ahora entra al juego el contexto en el que se suscita el milagro.

“... Aparte de usted, ¿alguien más se da cuenta del milagro? ... ¿Y quién? ... ¿En qué? ... ¿Y cómo supone usted que reaccione a su milagro?”

Se trata aquí de un paso muy relevante en el proceso de transformación. Aquí se le confronta al paciente con la “realidad” que lo circunda.

El milagro no debe convertirse en castillo en el aire. Por ello es importante que se tomen en cuenta también las reacciones de los que rodean al paciente. Aquí puede mostrarse también la ventaja que hay en la ausencia de solución al problema.

8. Recordar el milagro

“... Sin embargo, para usted ahora ha sucedido el milagro ... ¿cómo reacciona a esto ahora? ”
Otras personas pueden, en caso de que perciban las transformaciones en el paciente, reaccionar de una manera desagradable para él. Por esto es importante comprobar que el paciente puede manejarse con esta reacción. En este punto frecuentemente se olvida el milagro y conviene aquí evocarlo nuevamente.

Mantener el foco en el milagro y hacer que se recuerde es una de las tareas más relevantes del asesor.

9. Reacciones de otras personas, situaciones nuevas, sucesos y alternativas

«... ¿Hay alguna otra persona que también se dé cuenta del milagro? ... ¿Quién? ... ¿En qué? ... ¿Cómo supone usted que reaccione? Sin embargo, para usted ahora se produjo el milagro ¿Cómo reacciona usted a la reacción de él o de ella? ¿Tal vez de manera distinta que antes? ¿Qué otra cosa ha cambiado después del milagro? ... en casa ... en el trabajo con conocidos ... amigos ... o parientes .”

Aquí puede continuarse preguntando hasta que el paciente haya mencionado las personas más importantes para él que hubieran observado el milagro. Pueden mencionarse también personas frente a las cuales el paciente se comporta con lealtad mientras no soluciona su problema. Se trata aquí de encontrar la manera de que se solucione el problema y se mantenga la relación con estas personas.

Una de mis pacientes quería elegir una profesión que valoraba mucho. En la carrera falló en el examen a pesar de haber estudiado mucho y de dominar bien la materia. Su madre, en su momento, no pudo ejercer la misma profesión debido a que estaba embarazada de la paciente. El fallar en el examen puede interpretarse como lealtad con la madre. Apenas el imaginarse que su madre también se alegraría si ella pudiera ejercer la profesión, le ayudó a aprobar el examen. A través de la alegría que manifestaba su madre la paciente se sentía ligada a ella de una manera nueva.

No siempre recuerdan los pacientes a todas las personas con las que mantienen lazos de lealtad. En estos puntos pueden ayudar las constelaciones sistémicas estructurales. A través de ellas se pueden detectar contextos olvidados.

Pertenecen al contexto, aparte de las personas, también situaciones o acontecimientos que se vuelven factibles después del milagro. Ocasionalmente existe un acontecimiento en el futuro que es difícil para el paciente y que desea evitar no dando solución a su problema. Sólo cuando concibe ideas de cómo lidiar con este acontecimiento difícil para él, se abre el camino al futuro.

10. El regreso y la pregunta sistémica de cierre

.. Poco a poco puede usted regresar a esta habitación ... ¡Tómese su tiempo! ... El que desee hacerlo puede comenzar a relatar su milagro.”

Cuando se lleva a cabo la pregunta milagro como trance grupal, es importante invitar a todos los participantes a regresar al salón que se ocupa en ese momento y a referir los diversos milagros. En lo que esto sucede, deberían enlazarse los diversos milagros entre sí. Esto puede lograrse, por ejemplo, con ayuda de las siguientes preguntas:

- Si sucede primero el milagro del señor X, ¿cómo reacciona usted?
- Suponiendo que la señora Y hace ... Sin embargo, ahora sucedió el milagro de usted, ¿cómo reacciona usted?
- En la sesión individual, se plantea como intervención de cierre la siguiente pregunta:
- ¿Hay algo que se me haya olvidado preguntar o que usted quisiera añadir antes de que hagamos una pausa?

Esta pregunta devuelve la responsabilidad por el proceso al paciente. Puede mencionar aquí lo que aún le resulta importante y que no ha sido tocado por las preguntas precedentes.

Como puede apreciar, las palabras y todas las partes son relevantes en la pregunta por el milagro y prácticamente no puede omitirse nada. Steve de Shazer y su equipo han comprimido ahora de tal manera la pregunta que quedó reducida a lo esencial. En la tabla siguiente se ven nuevamente de manera panorámica las diferencias entre meta y milagro.

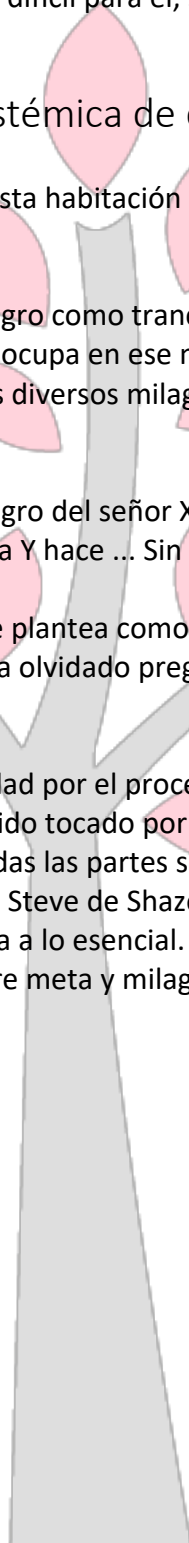


Tabla: Diferencias entre meta y milagro

<i>Meta</i>	<i>Milagro</i>
puntual	descripción de una manera de vivir
puede confundirse con algo socialmente deseado	se muestran realizaciones de necesidades propias
puede confundirse con el cumplimiento de deseos	realista por ubicarse en lo cotidiano
descripción desde la situación problemática	descripción en la situación de solución
subjuntivo hipotético	modo arameo
el paciente está separado de la solución	el paciente ya está viviendo la solución
camino penoso hacia la solución	la solución como regalo
alcanzable a través de la acción	alcanzable por medio del "recuerdo desde el futuro"

