

**ESPECIALIZACIÓN EN TERAPIA FAMILIAR  
COHORTE I**

**IRMA NARANJO CARDONA<sup>1</sup>  
HÉCTOR GERMÁN LLANO ESPINOSA<sup>2</sup>  
VÍCTOR ANDRÉS RESTREPO TAMAYO<sup>3</sup>  
VIVIANA ANDREA PIZA SÁNCHEZ<sup>4</sup>  
ASESOR: EDISON FRANCISCO VIVEROS CHAVARRÍA<sup>5</sup>**

**APROXIMACIONES A LA NOCIÓN DE CAMBIO EN LA TERAPIA BREVE  
SEGÚN PAUL WATZLAWICK**

**FUNDACIÓN UNIVERSITARIA LUIS AMIGÓ  
ESCUELA DE POSGRADOS  
MEDELLÍN  
2014**

---

<sup>1</sup> Profesional en desarrollo familiar, Fundación Universitaria Luis Amigó. Participante de la especialización en Terapia Familiar de la Fundación Universitaria Luis Amigó. Correo: irmanaranjoc@hotmail.com

<sup>2</sup> Psicólogo, Universidad de Antioquia. Participante de la especialización en Terapia Familiar de la Fundación Universitaria Luis Amigó. Correo: hger1985@gmail.com

<sup>3</sup> Profesional en desarrollo familiar, Fundación Universitaria Luis Amigó. Participante de la especialización en Terapia Familiar de la Fundación Universitaria Luis Amigó. Correo: profesionaldefamilia@gmail.com

<sup>4</sup> Trabajadora Social, Universidad de Antioquia. Participante de la especialización en Terapia Familiar de la Fundación Universitaria Luis Amigó. Correo: vivianapiza2308@gmail.com

<sup>5</sup> Profesional en Desarrollo Familiar, Fundación Universitaria Luis Amigó. Estudiante de Filosofía Universidad de Antioquia. Especialista en Teoría, Métodos y Técnicas de Investigación Social, Universidad de Antioquia. Magister en Educación y Desarrollo Humano CINDE- Universidad de Manizales.

## RESUMEN

El presente artículo contiene el análisis de algunos textos de Paul Watzlawick que han sido publicados a lo largo de su práctica terapéutica con familias, relacionados con la noción de Cambio, y que resultan útiles para reflexionar acerca de las construcciones conceptuales en torno al cambio en la práctica terapéutica con familias y la forma como opera éste en esta última. Por lo tanto, el objetivo es analizar la noción de cambio de Paul Watzlawick en la Terapia Breve centrada en soluciones. El enfoque es de tipo cualitativo y, por la naturaleza de las fuentes, se privilegia la estrategia documental. Los resultados son tres categorías: “Cambio 1”, “Cambio 2” y “Lenguaje”. Se concluye que Cambio 1 es el cambio del no cambio, el tipo de Cambio 2 implica trascender el Cambio 1 y transformar los conflictos en soluciones; el lenguaje es el motor del Cambio 2, ya que permite la construcción de nuevas concepciones de la realidad

**PALABRAS CLAVES:** Cambio, Lenguaje, Watzlawick, Cambio terapéutico.

## ABSTRACT

This article contains principally some texts of Paul Watzlawick related to the notion of Change, useful to reflect on the conceptual constructions around of change in therapeutic practice with families and how change operates in the latter. Therefore, the objective of this work is to analyze the notion of change of Paul Watzlawick in solution-focused Brief Therapy. The approach is qualitative and, by the nature of the sources, the documentary strategy is privileged. The results are three categories: “Change 1”, “Change 2” and “Language”. It is concluded that Change 1 is the change of not change, Change 2 implies transcend Change 1 and transform conflicts in solutions; Language is the motor of change 2, because it allows the construction of new conceptions of reality.

**KEY WORDS:** Change, Language, Watzlawick, Therapeutic Change

Don Jackson, Jules Riskin y Virginia Satir, con la fundación del Mental Research Institute en 1959, plantearon una terapia breve, donde buscan que se intervengan las familias en máximo 10 sesiones, trascendiendo las soluciones intentadas anteriormente por los consultantes, en donde solo se lograba mantener el problema al hacer más de lo mismo, pero sin alcanzar un cambio duradero.

En el proceso de acercamiento a la terapia breve desarrollada por Watzlawick, Weakland y Fisch, (1985), introducen la noción de cambio, donde se busca que la familia logre una transformación que le permita superar el problema; por tanto, para este proceso de revisión documental se precisa conocer la noción de cambio que plantea Watzlawick, así como sus implicación y aplicación en la terapia de familia.

Durante el rastreo bibliográfico inicial, se evidencia la existencia de una diferenciación muy marcada entre lo que Watzlawick menciona como cambio uno y cambio dos. Ambos términos están relacionados con la búsqueda de la transformación de los problemas que se presentan en las familias; sin embargo, teniendo en cuenta las acciones adelantadas, se logra pasar del cambio uno al cambio 2; es por esto que se requieren clarificar dichos términos y conocer la noción de cambio que plantea Watzlawick desde la terapia breve, por medio de sus planteamientos teóricos.

Teniendo en cuenta los elementos planteados anteriormente, surge el siguiente cuestionamiento: ¿Cuál es la noción de cambio que propone Watzlawick en la terapia breve? y en consecuencia se plantea el siguiente objetivo: Analizar la noción de cambio de Paul Watzlawick en la Terapia Breve centrada en soluciones, a través de una revisión documental, para determinar su aplicabilidad en la terapia de familia.

En razón de lo anterior, Watzlawick & Nardone (2003), en su obra “Terapia breve: filosofía y arte” mencionan que:

En mi opinión, toda psicoterapia efectiva consiste en un cambio exitoso de este marco de referencia o, en otras palabras, del sentido y valor que una persona atribuye a un aspecto particular de la realidad, que, en función de la naturaleza de esta atribución, da razón de su pena y su sufrimiento. Puede parecer una muy arbitraria definición de terapia, y hasta una definición de terapia que “poco tiene que ver con la psicología”. Pero debe recordarse que esta definición es ella misma un reencuadre (reframing) que da origen a una nueva “realidad”, que a su vez hace posible intervenciones terapéuticas “imposibles” en el marco de otras teorías de terapia. (p. 98)

De forma similar, Watzlawick (1998) en su obra la “Construcción del Universo” expone:

En la vida cotidiana es factible que en algunos momentos reflexionemos al hacer insight del porqué nos sucede (construimos) un evento determinado, pero esto no nos asegura la modificación de la actitud; por lo tanto, resulta dificultoso erigirlo como precursor del cambio. Es cierto, también, que en numerosas situaciones se produce el reconocimiento espontáneo de ciertas acciones, construcción de hechos que nos permiten ver con claridad que estamos repitiendo determinados patrones interactivos, y esta reflexión conlleva un cambio de acción en el contexto. (p.176)

Así mismo, Watzlawick, Weakland y Fisch (1985) en su libro “Cambio” hacen referencias respecto a:

Las mitologías tardan en morir y las mitologías del cambio no constituyen una excepción. Siendo el cambio un elemento tan generalizado y extendido de la existencia, cabría esperar que la naturaleza del cambio y los modos de realizarse fueran claramente comprendidos. Mas aquello que se halla más a nuestro alcance

es con frecuencia lo más difícil de captar, y sabido es que esta dificultad suscita la formación de mitologías. Desde luego, nuestra teoría del cambio es así mismo otra mitología; más nos parece que, para parafrasear a Orwell, algunas mitologías son menos mitológicas que otra. Es decir resultan más eficaces que otras en los contextos específicos de la vida humana. (p.101)

De igual manera, Nardone y Watzlawick (1992) dicen en su obra “El Arte del Cambio”:

Otra importante reflexión preliminar, por cuanto se refiere a la planificación de las tácticas para producir cambios, es la relativa al hecho, ya observado, de que es muy provechoso centrar la atención del paciente en cambios aparentemente triviales, en pequeños detalles de la situación. Se persigue con ello no dar la sensación al paciente de que se le somete a exigencias excesivas en lo que se refiere a la percepción de sus propios recursos personales, evitando así una posible resistencia suya al cambio. (p.83)

Lo anterior pone en evidencia que, desde los diferentes conceptos que plantea Watzlawick frente al cambio y su incidencia en las terapias de pareja y de familia, es necesario poder ver en los pequeños cambios modificaciones en el interior del sistema del ser humano y en la búsqueda de soluciones que se plantean alrededor de la intervención. De hecho, respecto al tema, Nardone y Watzlawick (1995) plantean que: “Cuando, mediante una progresión de pequeños cambios, el terapeuta ha conducido a la persona a la modificación de sus acciones disfuncionales y de sus “imágenes del mundo”, la terapia ha alcanzado su objetivo”. (p. 84)

En este sentido, el cambio es un concepto del que también se ocupa la terapia familiar breve, razón por la cual, con la presente investigación, se pretende contribuir con el desarrollo y la comprensión de este término. Para ello, se tuvieron en cuenta textos de Paul Watzlawick y otros teóricos que han contribuido con el autor principal en el adelanto del tema.

Por la importancia que tiene la noción del cambio dentro del contexto terapéutico, se hace necesario dilucidar las implicaciones teóricas y prácticas acerca del planteamiento que hace el autor en su obra y de esta manera poder evidenciar los aportes, conexiones y significaciones respecto al tema del que se ocupa la presente búsqueda.

Dentro de toda la bibliografía que fue revisada no se encontró ningún estudio previo que estuviese relacionado con la noción de cambio en Paul Watzlawick; incluso, revistió cierta dificultad el tener acceso a las fuentes primarias de información, por lo que se hizo necesario recurrir a documentos en internet o en bibliotecas personales.

Este problema de investigación es importante porque permite establecer relaciones de comprensión sobre aspectos muy relevantes para el ejercicio de la

práctica terapéutica familiar, tales como el cambio en el contexto terapéutico y los caminos por los que éste llega a ocurrir. Al respecto, retoma Hernández (2004):

Constatan Watzlawick, Weakland y Fisch en Cambio: Formación y solución de los problemas humanos (1974), que a pesar de ser el cambio un fenómeno inherente a la existencia, no ha habido muchas referencias para comprender su naturaleza ni los modos de activarlo. De hecho, al crear el Centro de Psicoterapia Breve del MRI, comenzaron a investigar los fenómenos propios del cambio humano y muy pronto concluyeron que para comprenderlo era indispensable adoptar nuevos puntos de vista acerca del concepto de inconsciente, la importancia del pasado y del insight, la transferencia, los rasgos de carácter, la sustitución de síntomas y los peligros de la manipulación. (...) La idea parecía buena, pero los resultados fueron escasos. Comprobaron que el talento para resolver problemas de modo no ortodoxo parece ir unido a una incapacidad para explicar y comunicar con claridad las ideas y los actos que entran en juego en sus afortunadas intervenciones. Por lo tanto decidieron remitirse a su propia experiencia para analizar el fenómeno del cambio en terapia. (p. 98)

Es menester realizar un ejercicio analítico, crítico y reflexivo sobre la forma como esa claridad fue o no construida y el contexto de su construcción. El presente trabajo marca el comienzo de esta exploración y más que un producto acabado, lo que pretende es generar el interés para que otras perspectivas sean abiertas y contribuyan a complejizar el fenómeno del cambio en la terapia familiar, específicamente en su modalidad de Terapia Breve.

En el orden de las ideas anteriores, surge un interés de hacer un aporte al campo de la terapia familiar, a través de una revisión documental que dé cuenta de las siguientes categorías: *cambio uno*, *cambio dos* y *lenguaje*. De la misma manera, a través de esta revisión, se propuso profundizar más en la obra del autor seleccionado para adquirir diversas herramientas en el abordaje de la terapia y también alcanzar una mejor comprensión de los diversos ejes que conlleva el cambio, como lo son: los problemas, las soluciones intentadas y fallidas, las persistencias, la motivación y la búsqueda del cambio como tal. Estos elementos son los que rigen el objetivo de esta investigación y marcan el horizonte para finalmente hacer un aporte al campo de la intervención familiar.

## MÉTODO

### Instrumentos utilizados para la realización del artículo

El enfoque de investigación elegido fue el *cualitativo*, justificado en lo afirmado por Galeano (2008), según lo cual “La investigación social cualitativa apunta a la comprensión de la realidad como resultado de un proceso histórico de construcción a partir de las lógicas de sus protagonistas, con una óptica interna y rescatando su diversidad y particularidad” (p. 18). La estrategia documental, según Galeano (2008), “tiene que ver con diversos aspectos de la investigación: focalizar

el tema, plantear su importancia (justificación), depurar conceptualmente las categorías que van emergiendo, contextualizar la información y a los informantes claves, orientar los hallazgos de la investigación, confrontar información directa” (p, 33), por lo que, desde esta perspectiva, favorecerá el análisis e interpretación de los significados que Paul Watzlawick le ha atribuido al concepto de cambio dentro del contexto de su producción teórica particular. Lo anterior también justifica el hecho de que el enfoque metodológico tenga alcances *hermenéuticos*, sobre todo si se tiene en cuenta que la intención explícita de la investigación era la interpretación de un concepto en la obra del mencionado autor. El *estado del arte* como modalidad de investigación permitió una exploración más profunda de la información y la posibilidad de contrastarla con mayor propiedad.

## **Procedimiento**

Tal como lo afirma Galeano (2008), “los momentos del proceso investigativo cualitativo son de naturaleza simultánea y multiciclo.” (p. 29); por tanto, actividades como el rastreo bibliográfico de la obra disponible de Paul Watzlawick, el inventario, la selección de textos según su pertinencia, el análisis, entre otras, han estado desde la construcción del objeto de investigación y el planteamiento del proyecto.

No obstante, a partir de fines claros que se han perseguido en determinados momentos, se reconoce una fase de exploración que incluye la selección del tema, la elaboración del proyecto de investigación, asesorías con el docente tutor y el rastreo de la bibliografía inicial.

Posteriormente se continua con un momento de focalización, donde se recibe acompañamiento por parte del docente tutor, se adelantan reuniones semanales entre el equipo de investigación, se realizan revisiones bibliográficas periódicas, se llevan a cabo consultas a expertos sobre el tema y se fijan los criterios para la selección de las fuentes y un plan para la recolección y sistematización de la información.

El tercer momento es la categorización y análisis; Galeano (2008) lo plantea de la siguiente manera:

La focalización centra el problema estableciendo relaciones con el contexto. Permite agrupar, clasificar, dar cuenta de la trama de nexos y relaciones, concretar aspectos o dimensiones, definir lo relevante e irrelevante. Es el momento denominado configuración. (...) El reto que este momento le plantea al investigador es el de centrar el tema y las dimensiones que trabaja sin perder de vista sus relaciones con otras dimensiones de la realidad social. (p. 29)

Desde el principio se privilegiaron las fuentes primarias de información, todas de tipo documental, específicamente porque eran solidarias y pertinentes con el objetivo de la investigación. La técnica principal de recolección y generación de

información fue la revisión documental a partir de la lectura crítica, ejercicio que – como se afirmó anteriormente- no cesó durante todo el proceso. Al respecto, Galeano (2008) sostiene que “la revisión de literatura, o documentación inicial, corre paralela al proceso de formulación del problema, recolección de información y análisis de la misma.” (p. 32).

El plan de búsqueda incluyó una pesquisa en las bibliotecas de las principales universidades de Medellín de la obra de Watzlawick y de su disponibilidad, además de recursos virtuales como bases de datos donde se encontraban textos en formato PDF a los que no era posible acceder en medio físico. Con todo y ello, ha sido una dificultad no superada el hecho de contar a nuestra disposición con una cantidad muy reducida de textos de la obra de Paul Watzlawick.

El registro de la información hallada fue consignado en fichas de contenido, dada la funcionalidad para clasificar y organizar los datos en las tres categorías temáticas y la disponibilidad de la información para el análisis e interpretación.

La codificación se hizo a partir de las categorías Cambio1, Cambio 2 y Lenguaje se realizaron mapas conceptuales que permitieron dilucidar relaciones de conexión entre éstas y realimentar el proceso de categorización y subcategorización. Las conexiones en profundidad de las categorías se hicieron a partir del análisis de contenido como herramienta, ya que, según Ruiz (2006) “los procedimientos seguidos en su utilización nos permiten *comprender* la complejidad de la realidad social que estamos interesados en estudiar, en lugar desimplificarla y reducirla a mínimos esquemas de representación.” (p. 45). Los memos analíticos significaron una herramienta esencial, ya que según Galeano (2008) “constituyen análisis preliminares que orientan al investigador en la recolección y generación de información.” (p. 50).

## **Resultados**

Los textos seleccionados para la investigación son, en su mayoría, de la fuente primaria, en nuestro caso Paul Watzlawick. Los demás son ejemplares de autores secundarios que citan al principal en sus obras, debido a la influencia de su teoría y aporte para la Terapia Familiar Breve. Todos cumplen con la presentación descriptiva científica y académica para permitirle al lector una mejor ubicación y apropiación de los contenidos.

Es importante mencionar que para desarrollar esta investigación se revisaron 15 textos consultados en las bibliotecas de la Fundación Universitaria Luis Amigó y la Sede Central de la Universidad de Antioquia. De ellos, 11 corresponden a la categoría Cambio 1, 14 a Cambio 2 y 10 a Lenguaje, dando como resultado un 100 % de la noción consultada para dar cumplimiento al objetivo de la investigación.

Seguidamente, se exponen en detalle los textos consultados a través de una tabla, donde se da cuenta del autor, título del texto o capítulo según la fuente, las categorías correspondientes y las palabras claves de cada uno de ellos.

**Tabla 1. Nombre del artículo, autor, la categoría a la que pertenece y las palabras clave de los estudios de Cambio 1, Cambio 2 y Lenguaje.**

CATEGORIA	AUTOR NOMBRE DEL ARTÍCULO	Y DEL	PALABRAS CLAVE	NÚMERO DE ARTICULOS
<b>Cambio 1</b>	Watzlawick, P., Weakland, J., &Fisch, R. (1985). Cambio. Cuarta Edición. Barcelona: Herder.		Construcción de la realidad, cambio 1, persistencia, problemas.	11
	Watzlawick, P., Nardone, G. (2003). Terapia Breve: Filosofía y Arte. Segunda Edición. España: Herder.		Psicoterapia efectiva, reencuadre, realidad, cambio terapéutico, problemas.	
	Nardone, G., Claudette P. (2006). Conocer a través del cambio. Barcelona: Herder.		Cambio mínimo, efecto mariposa, realidad.	
	Watzlawick, P., Nardone, G. (2008). Una pequeña "magia": dejar de fumar con la hipnosis. En: Loriedo, C., Nardone, G., Watzlawick, P., Zeig, J. Una guía que desvela el verdadero poder de la hipnosis. Barcelona: RBA, Libros, S.A.		Hipnosis, hipnótica, persistencia. intervención problema,	

---

Watzlawick, P. (2002). *Lenguaje del cambio*. Barcelona: Herder. Lenguaje, Hemisferio cerebral izquierdo, más de lo mismo, grandes metas, ¡sé espontáneo!, síntoma, soluciones intentadas, problema, doble vínculo, ilusión de alternativas (Familia), ¿Por qué? y causas.

Watzlawick, P. (1992). *La coleta del barón de Münchhausen. Psicoterapia y realidad*. Barcelona: Herder. Perspectiva monádica, descalificaciones (Tangencialización, mistificaciones y paradojas), doble vínculo, sistemas patológicos, percepciones, sentimientos, comportamientos, realidad de primer orden, somática familiar, grandes metas, explicación, confrontación e interpretación, profecías auto cumplidoras, reflexividad, soluciones intentadas.

Fisch, R., Weakland, J.H. y Segal, L. (1984). *La táctica del cambio. Cómo abreviar la terapia*. Barcelona: Editorial Herder. El "comprador fingido", el paciente restrictivo, enfermedad, problema, entrevista inicial, postura del paciente, resistencia, soluciones intentadas, tratamiento, persistencia.

Hernández, A. (2004). *Psicoterapia sistémica breve: la construcción del cambio con individuos, parejas y familias*. Medellín: Editorial El Búho Ltda. Síntoma, motivo de consulta, persistencia, soluciones intentadas,

Watzlawick, P. (1984). *Más de lo mismo*. Primera Edición. Barcelona: Herder. El arte de amargarse la vida.

---

Watzlawick, P. Cambio en psicoterapia, (1994). El lenguaje del cambio: Nueva técnica de la comunicación terapéutica. Sexta edición. Barcelona: Herder.

Watzlawick, P. Conducta, memoria (pasado), Beavin, J. y retroalimentación negativa, Jackson, D. teoría de la información, doble (1995). Teoría de vínculo, comunicación la comunicación patológica, mensaje humana. Interacciones, patologías y paradojas. Barcelona: editorial Herder.

## Cambio 2

Nardone G. y Planteamiento sistémico, 14  
Watzlawick P. psicoterapia, cambio de las situaciones humanas, realidad, comportamiento humano, relación interdependiente, herejía, transformaciones perceptivas, soluciones ensayadas, nuevo aprendizaje, eficacia y eficiencia

Watzlawick P. Realidad, relaciones (1995). El sentido humanas, culturas diferentes, del sinsentido o el interpretación constructivista, del sentido dentro y fuera, nuevas posibilidades, presente, esperanza, autotranscendencia,

Watzlawick, P., Hipnosis, intervención Nardone, G. hipnótica, problema, (2008). Una persistencia. pequeña "magia": dejar de fumar con la hipnosis. En: Loredano, C., Nardone, G.,

Watzlawick, P.,  
Zeig, J. Una guía  
que desvela el  
verdadero poder  
de la hipnosis.  
Barcelona: RBA,  
Libros, S.A.

Nardone, G., Cambio mínimo, efecto  
Claudette P. mariposa, realidad.  
(2006). Conocer a  
través del cambio.  
Barcelona: Herder.

Watzlawick, P., Psicoterapia efectiva,  
Nardone, G. reencuadre, realidad, cambio  
(2003). Terapia terapéutico, problemas.  
Breve: Filosofía y  
Arte. Segunda  
Edición. España:  
Herder.

Watzlawick, P., Construcción de la realidad,  
Weakland, J., cambio 1, cambio 1,  
&Fisch, R. (1985). persistencia, problemas.  
Cambio. Cuarta  
Edición. Barcelona:  
Herder.

Ceberio M., Epistemología,  
Watzlawick P. constructivismo, pensamiento  
(1998). La sistémico, ciencia del cambio,  
construcción del circularidad , conocimiento,  
Universo realidades diferentes

Watzlawick, P. Hipnoterapia, hemisferio  
(2002). El lenguaje cerebral izquierdo,  
del cambio. reestructuración, pequeños  
Barcelona: Herder. cambios, prescripción de  
síntomas, desplazamiento de  
síntomas, reestructuraciones,  
ilusión de alternativas  
(terapeuta), utilización de la  
resistencia, ¿Qué? Y  
¿Cómo?, menos de lo mismo,  
Anticipaciones, rituales,  
situación actual, doble vínculo  
terapéutico,

Watzlawick, P. (1992). *Perspectiva pragmática, relaciones interpersonales, sistema, prescripción de síntomas, metáfora, realidad del barón de Münchhausen. Psicoterapia y doble realidad.* Barcelona: Herder. de segundo orden, doble vínculo terapéutico, resistencia, reestructuración, prescripciones de conducta directa, *como si*, rituales familiares, pequeños cambios, connotaciones positivas del síntoma, desviación al servicio de la propia rectificación, pensar lo inimaginable.

Fisch, R., Weakland, J.H. y Segal, L. (1984). *La táctica del cambio. Cómo abreviar la terapia.* Barcelona: Editorial Herder. Capacidad de maniobra, oportunidad y ritmo, el tiempo necesario, actitud igualitaria, sesiones igualitarias y conjuntas, objetivos mínimos, entrevista inicial, postura del paciente, evitar resistencias, colaboración del paciente, tácticas, intervenciones principales, intervenciones generales.

Watzlawick, P. (1984). *El arte de amargarse la vida.* Primera Edición. Barcelona: Herder. Prescripción de síntomas

Watzlawick, P. (1994). *El lenguaje del cambio: Nueva técnica de la comunicación terapéutica.* Sexta edición. Barcelona: Herder. Meta del cambio terapéutico, arte consolatorio, concepción de la realidad

Hernández, A. (2004). *Psicoterapia sistémica breve: la construcción del cambio con Sistema interaccional, "función-paso" o "función-escalonada", tipos lógicos*

	individuos, parejas y familias. Medellín: Editorial El Búho Ltda.	
	Watzlawick, P. Interacción, contexto, función, Beavin, J. y la pauta que conecta, Jackson, D. retroalimentación positiva, (1995). Teoría de la comunicación humana. Interacciones, patologías y paradojas. Barcelona: editorial Herder.	
<b>Lenguaje</b>	Nardone G. y Watzlawick P (1995). El Arte del cambio	Lenguaje, experiencia del mundo, relación interdependiente, familia, desarrollo del proceso, comunicación interpersonal, contacto interpersonal,
	Watzlawick P. (1995). El sentido del sinsentido o el sinsentido del sentido	Realidad, relaciones humanas, culturas diferentes, interpretación constructivista, dentro y fuera, nuevas posibilidades, presente, esperanza, autotrascendencia,
	Ceberio M., Watzlawick P. (1998). La construcción del Universo	Epistemología, constructivismo, pensamiento sistémico, ciencia del cambio, circularidad , conocimiento, realidades diferentes
	Watzlawick, P. (2002). El lenguaje del cambio. Barcelona: Herder.	Lenguaje figurado, paradoja, retórica, lenguaje analógico, lenguaje digital, comunicación terapéutica, técnica de la confusión (Erickson), lenguaje del paciente,
	Watzlawick, P. (1992). La coleta del barón de Münchhausen. Psicoterapia y realidad.	Comunicación, lenguaje terapéutico inductivo, lenguaje terapéutico performativo y lenguaje terapéutico deóntico, metacomunicación,

Barcelona: Herder.

Fisch, R., Weakland, J.H. y Segal, L. (1984). Lenguaje condicional, comunicación concreta, lenguaje del cliente. La táctica del cambio. Cómo abreviar la terapia. Barcelona: Editorial Herder.

Watzlawick, P. (1984). Lenguaje ambiguo, más de lo mismo, profecías que se auto cumplen, fracaso. El arte de amargarse la vida. Primera Edición. Barcelona: Herder.

Watzlawick, P. (1994). Efecto o relación causa – efecto, Causa?. En circulusvitiosus, retroacción. Watzlawick, P. (Comp), La Realidad Inventada (4ta Edición., pp. 57 - 61). Barcelona: Gedisa.

Watzlawick, P. (1994). Comunicación terapéutica, El lenguaje, influencia del lenguaje del lenguaje, interacción cambio: Nueva hemisférica, lenguaje del técnica de la hemisferio derecho, ley de la comunicación comunicación, pensamiento terapéutica. Sexta dirigido, pensamiento no edición. Barcelona: dirigido Herder.

Watzlawick, P. Sintáctica, semántica y Beavin, J. y pragmática, lenguaje corporal, Jackson, D. síntoma como comunicación, (1995). Teoría de comunicación patológica, la comunicación axiomas de la comunicación humana. la imposibilidad de no Interacciones, comunicar, toda comunicación patologías y tiene un aspecto de contenido y paradojas. y un aspecto relacional Barcelona: editorial (metacomunicación), Herder. referencial, connotativo, Puntuación de la secuencia de

---

hechos, comunicación digital y  
analógica, interacción  
simétrica y complementaria.

---

Posteriormente, se realizó una clasificación metodológica para aproximarse con detalle al planteamiento que cada uno tiene del problema. De este modo, se obtuvo que el 100 % de los textos revisados utilizaron una metodología cualitativa; de modo que 6 corresponden al enfoque hermenéutico, 6 al enfoque interaccionismo simbólico y 3 a la reconstrucción y análisis de caso.

**Tabla 2. Metodologías, enfoques metodológicos abordados en los estudios sobre la noción de cambio en Paul Watzlawick.**

<b>METODOLOGÍA EMPLEADA EN EL ESTUDIO</b>	<b>ENFOQUE METODOLÓGICO</b>	<b>AUTORES</b>	<b>NÚMERO DE ARTÍCULOS</b>
<b>INVESTIGACIONES CUALITATIVAS</b>	<b>HERMENÉUTICO</b>	Watzlawick, P., Weakland, J., &Fisch, R. (1985). Watzlawick, P. (1984). Nardone, G., & Claudette, P. (2006) Nardone, G., &Watzlawick, P. (2003). Watzlawick, P., Beavin, J.H. & Jackson, D.D. (1985). Fisch, R., Weakland, J., & Segal, L. (1994)	6
	<b>INTERACCIONISMO SIMBÓLICO</b>	Nardone, G., &Watzlawick, P. (1992). Deberio, M., Watzlawick P. (1998). Watzlawick P. (1995). Watzlawick, P. (1994). Sexta Edición. Watzlawick, P. (1992).	6

	Watzlawick, (1994).	P.
<b>RECONSTRUCCION Y ANÁLISIS DE CASOS</b>	Hernández, (2004). Watzlawick, &Nardone, (2008). Watzlawick, (2002).	A. 3 P., G. P.

### ***CAMBIO 1: la constante de hacer más de lo mismo***

La formación de los problemas humanos continúa siendo un dilema para la Terapia Breve. Buscar ayuda psicoterapéutica para volver al punto de equilibrio que pudiera existir antes de la crisis o la desviación es la tarea que se consigna en la relación que establecen terapeuta y paciente. De esta manera, se gestan las diferencias entre un pasado que parece algunas veces inmodificable y un presente que puede surgir lleno de esperanza para iniciar una serie de cambios hacia lo que parecía permanente.

Watzlawick (1989) hace referencia a la persona que busca ayuda como alguien que lleva una carga en su experiencia de vida y de relación con el mundo exterior; los significados que se le atribuyen a las cosas son muy diferentes a lo que en realidad son y esto conlleva a dos posibilidades para resolver el dilema: acomodar su visión del mundo, haciendo inmodificable el significado y la realidad, o una intervención activa, en donde tenga cabida un cambio en la percepción que conduce al cambio terapéutico.

En efecto, seguir haciendo más de lo mismo es mantenerse dentro del Cambio 1; por lo tanto, su concepción de las cosas y la experiencia del mundo serán siempre arraigadas y no darán paso a un cambio en el sistema de creencias y construcciones atribuidas a la realidad.

En este punto, el terapeuta debe conocer con detalle lo que se ha hecho hasta el momento para solucionar los problemas, pues son estas soluciones intentadas las que mantienen la constante del Cambio 1, que es claro en que haciendo siempre más de lo mismo se obtendrá siempre el mismo resultado.

Así mismo, Nardone y Watzlawick (1995), hacen referencia al cambio del sistema si opera de un modo diferente la percepción-reacción de la realidad que

se observa y conoce. Los comportamientos y las situaciones erróneas cambian si también cambia la manera como se piensan dichas experiencias. Dicho de otra manera, todo cambio tiene su propio orden: si se piensa lo mismo, se hace lo mismo; pero si se piensa diferente, se obrará diferente.

Por lo anteriormente expuesto, hablar de Cambio 1 implica reconocer que todo sistema genera movimientos en su estructura interna, y para ello es importante mencionar que en este tipo de cambio no hay transformación y que mientras más se intente cambiar la experiencia del sistema, éste se mantiene inmodificable; es por esto que en los textos consultados, los autores, a través de la experiencia y la investigación, referencian las implicaciones de esta noción y sientan sus postulados para que sean más comprensibles sus fundamentos.

En el libro Cambio, Watzlawick (1985) expone el siguiente caso:

Para poner un ejemplo de esta distinción, en términos más conductistas: una persona que tenga una pesadilla puede hacer muchas cosas dentro de su sueño: correr, esconderse, luchar, gritar, trepar por un acantilado, etc. Pero ningún cambio verificado de uno de estos comportamientos a otro podrá finalizar la pesadilla. En lo sucesivo designaremos a esta clase de cambio como cambio 1. (p. 30-31)

Hernández (2004), hace referencia a la dificultad como un período de sucesos inaceptables, que pueden resolverse mediante maniobras que parten del sentido común, es decir, en un cambio 1 no es necesario que aparezcan esfuerzos para darle solución al problema, las cargas son soportables y no generan alteraciones que impliquen ir más allá del propio sistema; es como si con el tiempo ya se hubiera aprendido a vivir con el malestar; de esta manera, las situaciones creadas y mantenidas encierran las personas en sus propias tumbas, las vuelve casi inmunes al movimiento porque en su realidad esta acomodada una verdad insoluble que no permite captar otra pauta que dé un giro a su propia realidad. Esto implica entonces que exista una relación estrecha entre persistencia y cambio, en donde solo operan premisas estancadas, sin posibilidad de resolver el problema o situación que altera el equilibrio del sistema.

No se puede dejar de lado que, para hablar de los tipos de cambio, es necesario darle cabida a la función del lenguaje en estas acciones. Watzlawick (1994), cita fragmentos de Antifonte de Atenas (480-411), con los conceptos de comunicación terapéutica mediante la cual existe un “arte consolatorio” para influir mediante el lenguaje en los hombres. Así pues, los dolores y los sufrimientos pueden salir del sistema si se expresan tal y como son, permitiendo reestructurar la realidad que ha sido construida y que está siendo modificada por otra que hará más liviana las cargas. Con esta premisa heredada en tiempos pasados, se están recogiendo aportes valiosos para la Terapia Breve, que apuntan al cambio terapéutico. En este orden de ideas, mantener el Cambio 1 es producto del mismo lenguaje, pues este influye en las concepciones, las creencias y percepciones que se tenga de las situaciones y problemas; es claro entonces que la llave que

mantiene siempre lo mismo es el lenguaje, pero también es la que puede abrir el sentido del cambio.

Watzlawick, Beavin y Jackson (1985), Watzlawick (1989), Watzlawick (1994) y Watzlawick (1992), hacen referencia a la comunicación de los sistemas en sus estructuras, generando una retroalimentación positiva o negativa. La primera, lleva al cambio, generando pérdida de la estabilidad o equilibrio. La segunda, caracteriza la homeostasis (la constante) en el mantenimiento de las relaciones, la pauta, los patrones y demás elementos que hacen parte del juego comunicacional.

Lo importante a tener en cuenta es que en los sistemas existen circuitos que se retroalimentan constantemente y es por esto que si no aparece el movimiento de las estructuras desde una perspectiva externa, el Cambio 1 mantendrá su nivel de permanencia y complementariedad, no permitiendo que el sistema produzca un cambio significativo para relacionarse y configurar un nuevo ambiente que llaman estos autores *realidad de segundo orden*.

Ahora bien, Watzlawick, Weakland y Fisch (1985), han dicho que el cambio no es un tema reciente. Los filósofos griegos utilizaron diferentes estrategias para analizar la relación entre persistencia y cambio. Esto le permite a la Terapia Breve valerse de lo que desde muchos años atrás ha venido configurándose conceptualmente en los sistemas bien sean humanos, sociales, políticos y económicos. Los elementos que han sido aportados en este tema siguen siendo hoy aportes valiosos para comprender cómo es que ocurre el cambio en la experiencia que se configura a través de la psicoterapia.

Lo anterior, deja entrever que la naturaleza del cambio es también considerada una mitología que no tendrá un final en el tiempo; más bien, es este el valor para los contextos y los sistemas que permanecen o no inamovibles en la construcción de la realidad.

Para ir concluyendo la categoría Cambio 1, es necesario considerar que para la solución de los problemas humanos hay diferentes recursos que pueden ser o no validados en la estructura del sistema. El cambio como tal es el fin a estos dilemas; pero la constante y la persistencia de hacer siempre lo mismo para obtener un resultado distinto es lo que encierra la solución final. Muchas veces los pacientes en sus intentos por resolver las situaciones, acuden al mismo intento de resolver el problema y es aquí donde se establece la continuidad y permanencia del Cambio 1, manteniendo siempre el sistema en la misma posición.

### ***Lenguaje: del cambio 1 al cambio 2.***

Al abordar el tema de las *soluciones intentadas* y de *más de lo mismo*, donde solo se logra alcanzar el cambio 1, se requiere realizar una aproximación a la

categoría de *lenguaje*, ya que, como plantea Watzlawick, ésta se convierte en un elemento fundamental para el cambio tipo 2, que será descrito más adelante.

En el proceso adelantado por medio de la revisión documental de los escritos de Paul Watzlawick, el autor resalta el *lenguaje* como una "llave natural" que permite alcanzar el cambio terapéutico, es decir, lo ubica como la fuente principal desde donde se puede alcanzar el cambio que busca el terapeuta en sus intervenciones; es de esa manera como enuncia: "es cabalmente este oscuro y a menudo extravagante lenguaje el que ofrece la llave natural hacia aquella zona sólo en la cual puede producirse el cambio terapéutico" Watzlawick(1980) (P. 7-8).

En esta misma vía, toma el lenguaje como el puente que puede permitir la transformación de situaciones que afectan la vida de las personas; al respecto, menciona que: "el lenguaje puede influir en estados de ánimo, opiniones, comportamientos y, sobre todo, en las decisiones" (Watzlawick, 1980, p.11).

En el texto *La coleta del barón de Munchhausense* expone que: "nosotros sólo disponemos de nuestro lenguaje natural para la expresión tanto de la comunicación como de la metacomunicación." (Watzlawick, 1985, p. 179). En su texto *Teoría de la comunicación humana* lo vuelve a mencionar: "Nosotros estamos básicamente limitados al lenguaje natural como vehículo tanto para la comunicación como para la metacomunicación" (Watzlawick, 1992, P. 179).

Aunque como él mismo lo menciona, definir el lenguaje es mucho más fácil que ponerlo al servicio del cambio terapéutico, es necesario tener en cuenta que para lograrlo se deben considerar los dos tipos de lenguaje conceptuados por Watzlawick (1980):

Uno de ellos...es objetivo, definidor, cerebral, lógico, analítico; es el lenguaje de la razón, de la ciencia, de la interpretación y la explicación y, por consiguiente, el lenguaje de la mayoría de las terapias. El otro...es mucho más difícil de definir, cabalmente, porque no es el lenguaje de la definición. Podría designársele tal vez como el lenguaje de la imagen, de la metáfora, del *pars pro toto*, acaso del símbolo y, en cualquier caso, el lenguaje de la totalidad. (Watzlawick, 1980, p. 18-19).

Sobre los anteriores postulados, el autor pone de manifiesto que por medio del lenguaje se insta al consultante a buscar tener un cambio 2 en su realidad, sin desconocer, como él mismo lo menciona, que: "un lenguaje más que reflejar la realidad lo que hace es crear la realidad" (Watzlawick, 1980, p. 20).

Es de anotar que este enunciado del autor enfatiza en la realidad del paciente desde una perspectiva constructivista y esto lleva a la posibilidad de replantear una nueva mirada acerca del problema. Es de ese modo como se puede producir un cambio en la idea de la realidad que tiene cada paciente; es decir, ese paso de la concepción inicial de la realidad del sujeto al planteamiento y la reestructuración

de una nueva visión y concepción de esa realidad, es la que le permite alcanzar una transformación en el sistema.

Para buscar que el paciente alcance una elaboración de su realidad, el autor centra la intervención en la *relación* que establecen los individuos. Es así como se trasciende de la mirada psicopatológica (donde el observador buscaba enfocar las causas de la “conducta perturbada” en el individuo (como el mismo Watzlawick lo menciona) y donde la perspectiva monádica del *¿porqué?* ya no es importante (para el proceso terapéutico), a una perspectiva pragmática para preguntar *qué* es lo que sucede y *qué* se debe cambiar, acompañado de *¿para qué?*, proporcionando una configuración diferente a la terapia. Así lo expone Watzlawick (1989):

Para modificar esta realidad, aparentemente inmodificable, hay que saber, ante todo, *qué* es lo que se debe cambiar (es decir hay que llegar a comprender la concepción del mundo de la persona interesada) y, en segundo lugar, averiguar *cómo* puede conseguirse este cambio desde una mera perspectiva técnica. Obsérvese la ausencia de la pregunta *¿por qué?*, es decir, del planteamiento causal, pesquisador y descubridor, brevemente, del planteamiento propio de la psicología profunda. De estos dos presupuestos se derivan conclusiones finales de decisiva importancia, tanto para el *lenguaje* como para la *técnica* de la psicoterapia. (p. 46).

De la misma manera, al abordar el estudio de la comunicación humana, retoma la subdivisión establecida por Morris y seguida por Carnap, con el propósito de analizar el estudio general de los signos y los lenguajes. Al respecto sugiere que:

El estudio de la comunicación humana puede subdividirse en tres áreas, sintáctica, semántica y pragmática... la primera de estas tres áreas abarca los problemas relativos a transmitir información... El significado constituye la preocupación central de la semántica... En tal sentido, toda información compartida presupone una convención semántica. Por último, la comunicación afecta a la conducta y éste es un aspecto pragmático. (Watzlawick, 1985, p. 23).

La anterior distinción que realiza Watzlawick, propende por la vinculación de dichos conceptos utilizados en la interacción y la relación entre los individuos. Las concepciones y la aplicación de estas tres áreas permean positiva o negativamente la interacción del individuo con su entorno, circulando información en el sistema y generando alteraciones en el mismo.

Watzlawick pone especial énfasis en la pragmática, ya que no solo está relacionado con el lenguaje digital, sino también con el lenguaje analógico, donde la interacción y las relaciones interpersonales son las que sirven de plataforma para el lenguaje que propende por el cambio.

Es en esa medida, Watzlawick toma de Milton Erickson muchos de sus aportes y utiliza sus postulados para proponer el cambio desde el lenguaje terapéutico. En este sentido, plantea primordialmente: “Erickson... nos proporcionó una regla

importante: Aprende y usa el lenguaje del paciente” (Nardone y Watzlawick, 1995, p. 27). Watzlawick (1992) haciendo alusión a una sesión terapéutica, menciona: "el terapeuta aplicó una de las reglas básicas de la terapia de interacción: hablar a sus clientes en su "lenguaje". (p. 72). Igualmente expresa:

El terapeuta no solo se esfuerza por comprender con la mayor rapidez y amplitud posible las expectativas, temores, esperanzas, prejuicios, en una palabra, la concepción del mundo de su paciente, sino que además presta atención a su lenguaje en el más estricto sentido de la palabra y lo utiliza para expresar con él sus propias comunicaciones.” (Watzlawick, 1989, p. 124).

Resulta oportuno resaltar que Watzlawick en sus textos enuncia que todo terapeuta debe conocer ampliamente la situación problema y a partir de allí establecer estrategias de solución. Adicionalmente, menciona que no existe algo completamente estructurado para buscar un cambio terapéutico, sino que esto se construye teniendo en cuenta las particularidades del paciente y su familia; es así como resalta lo siguiente:

En general, para poder intervenir, un solucionador de problemas debería proveerse, en primer lugar, de una total claridad sobre todos los detalles de la situación global, prescindiendo totalmente de que debería poseer una estrategia de solución, de la que –como ya se ha mencionado- hoy sólo consta con seguridad que todavía no existe. (Watzlawick, 1992, p. 162).

El término “solucionador de problemas” es cuestionable, en la medida que se tiene claro desde la teoría sistémica y desde una perspectiva constructivista que son el paciente y su sistema familiar quienes promueven la transformación de la realidad; sin embargo, el terapeuta es el guía que actúa para estructurar técnicas que introduzcan el cambio en el sistema, en este sentido dice Watzlawick (1992):

Si se concluye que un sistema es patológico en el grado en que no puede crear por sí mismo las reglas para el cambio de sus reglas, entonces es cometido manifiesto de una terapia eficaz introducir desde afuera estas reglas en el sistema. (p. 34).

Ésta es la verdadera función del terapeuta, que utiliza el *lenguaje terapéutico* para introducir cambios en el sistema, que por sí solos no habrían sido posibles.

Existen determinadas formas lingüísticas que, según el estado actual de nuestros conocimientos, pueden calificarse de peculiares del hemisferio cerebral derecho y que, en consecuencia, son singularmente apropiadas para la comunicación terapéutica. Es, desde luego, imposible presentar un catálogo de estas formulaciones terapéuticas, por la simple razón de que cada ejemplo concreto exigiría una larga descripción anamnésica del contexto correspondiente. Pero el estudio de su aparición en el lenguaje cotidiano de una parte, y su ya antigua utilización en la hipnosis de otra, permiten alcanzar una cierta ejercitación en el empleo de este medio. (Watzlawick, 1989, p. 79).

Teniendo en cuenta la amplitud de elementos que plantea Paul Watzlawick y dejando claro que no existe una fórmula, estrategia o pauta que pueda ser aplicada a todos los casos que requieran intervención terapéutica (así compartan un motivo de consulta similar), se precisa enunciar las técnicas y posturas que el autor ha asumido en diversos procesos terapéuticos y que se han convertido en el motor que moviliza el cambio en el sistema, pasando de la solución intentada del cambio 1 al cambio 2:

**Paradoja:** el autor en sus textos explica brevemente el origen de la comunicación paradójica:

Las comunicaciones paradójicas fueron estudiadas por primera vez en los años 50 por un grupo de investigadores dirigido por Bateson y fueron denominadas “dobles vínculos”... El resultado de estos trabajos fue publicado en 1956... en el informe *Toward a Theory of Schizophrenia*. (Watzlawick, 1992, p. 29).

El concepto de paradoja está relacionado con lo inesperado dentro del sistema, es utilizada para anular la racionalidad del ser humano y tener una incidencia directa, creando una concepción de la realidad diferente del paciente y favoreciendo el cambio, por medio de un lenguaje terapéutico que a simple vista solo muestra una contradicción entre lo que se dice debido a que “niega lo que afirma y afirma lo que niega” (Watzlawick, 1992, p. 29) y configura la incapacidad de analizar la paradoja o resolverla.

**La prescripción de síntomas:** “Éste es, efectivamente, el caso, y la intervención consiste, por tanto, en *prescribir* - y no en combatir, como se hace tradicionalmente – los síntomas.” (Watzlawick, 1989, p. 90).

El autor menciona que los esfuerzos que el paciente hace por combatir el síntoma son los que lo mantienen; sin embargo, si se busca que se prescriba el síntoma al paciente, se favorece que éste se dé cuenta de que tiene control sobre el mismo, en la medida que puede elegir o no vivirlo, y, por tanto, pueda hacerlo desaparecer cuando no haga *más de lo mismo*, sino que se establezca un lenguaje paradójico. Al respecto, Watzlawick (1989) escribe:

Las prescripciones de comportamiento abarcan desde los mandatos más simples e inmediatos hasta las más complicadas combinaciones de doble vinculaciones terapéuticas, reestructuraciones e ilusiones de alternativas. No es necesario acentuar expresamente que no puede aplicarse, como si se tratara de un esquema fijo, una intervención de este tipo a todos los casos similares, sino que cada caso exige el análisis y consideración más detallada posible de todas las implicaciones y circunstancias de la situación –sobre todo en lo referente a sus aspectos interhumanos-, y requiere, por tanto, una planificación individual. (p. 117).

**El desplazamiento de síntomas:** “En cierto modo a medio camino entre las prescripciones de síntomas y las reestructuraciones... se encuentra la técnica del desplazamiento de síntomas. Aquí se trata no del intento de una supresión

inmediata, sino de un desplazamiento provisional del síntoma, que proporciona al paciente un primer vislumbre de un posible poder sobre el síntoma.” (Watzlawick, 1989, p. 93-94).

Con esta técnica, el paciente comienza a tomar consciencia del síntoma y por medio de la prescripción comienza a elaborar de una manera más consciente la forma de manipular el síntoma hasta llegar a su completo desplazamiento.

**La ilusión de alternativas:** Ésta es una técnica que busca establecer una comunicación en cierto sentido paradójica, cuando crea una ilusión irreal de la posibilidad de elegir algo. Así lo plantea el autor: “se da aquí una presión para elegir dos alternativas, pero se trata de una elección que o bien es ilusoria porque ninguna de las dos es adecuada o, por cualesquiera otras razones, es imposible en la práctica.” (Watzlawick, 1989, p. 96).

Esto favorece el avance hacia el cambio 2 debido a que “La ilusión bloquea la función crítica y analítica del hemisferio cerebral izquierdo. Por eso esta intervención tiene su puesto y su significación también en la psicoterapia general.” (Watzlawick, 1989, p. 102).

**Las Restructuraciones:** Por medio de ellas se busca que el paciente alcance el cambio en la concepción que tiene del mundo, o, mejor dicho, de *su* mundo, orientando el camino a través del lenguaje terapéutico. Es así como Watzlawick (1989) define el concepto:

nunca nos enfrentamos con la realidad en sí, sino solo *con imágenes o concepciones* de la realidad, es decir, con interpretaciones... en razón de esta única interpretación, la mayoría de las veces solo se considera posible, razonable o permitida *una sola* solución, y cuando esta solución no lleva a la meta apetecida, se busca, típicamente, *más de lo mismo*... Aquí es donde entra en función la reestructuración, y con excelentes resultados, a condición de que se consiga prestar a una determinada situación un sentido nuevo, también adecuado o incluso más convincente del que le ha venido dando hasta ahora el paciente. Ya se entiende que este nuevo sentido tiene que adaptarle a su concepción del mundo y que debe expresarse en el “lenguaje” propio de esa concepción. (p. 105).

**La utilización de la resistencia:** Durante el acompañamiento de la terapia, se puede encontrar que el paciente se resiste al proceso terapéutico, lo que puede obstaculizar el cambio en el sistema; sin embargo, el autor propone utilizar la resistencia y reestructurarla para potencializar la transformación. Dice Watzlawick (1989):

en toda situación conflictiva se dan básicamente dos posibilidades para rechazar los ataques de otro: o se replica al ataque con un contra ataque de al menos igual fuerza, o bien se opta por ceder, por apartarse, de modo que el golpe descargue en cierto sentido en el vacío y el agresor pierda el equilibrio... la resistencia... no solo no impide, sino que fomenta y favorece la acción terapéutica... también es este

punto podemos aprender mucho de la hipnoterapia, en la que la capacidad de poder y reinterpretar o reestructurar inmediatamente toda forma de resistencia y todo fracaso o retroceso como prueba del éxito es un elemento decisivo para cosechar éxitos reales. P. 128 – 129.

**Las Anticipaciones:** Watzlawick expone que el terapeuta cuenta con una estrategia muy básica, pero de gran impacto para la intervención, la cual consiste en anticiparse al paciente cuando es factible que éste no se muestre interesado en aplicar las prescripciones. Adicionalmente, menciona que por medio de estas anticipaciones puede evitar la resistencia y crear una nueva plataforma para el cambio terapéutico. Sostiene Watzlawick (1989) que “Las anticipaciones -y la técnica de la confusión- se hallan además emparentadas con aquellos giros y expresiones a través de los cuales se dice algo precisamente como quien no lo dice.” (p. 134).

### ***El Cambio 2 como un nuevo aprendizaje***

Se encontraran en este apartado conceptos claves y que dan referencia a lo que significa el cambio dos desde la mirada de diferentes autores. En este sentido, es importante iniciar mencionando que para los miembros de la familia que sufren por determinada situación o problema, es innegable que la búsqueda de un posible alivio es su principal motivación para el acercamiento a la terapia. Surge entonces para el sistema terapéutico el tan anhelado cambio 2. Este no ocurre de manera aislada o fragmentada, sino que es el resultado de que se establezcan objetivos alcanzables para la resolución del problema. Cuando sucede entonces, sus efectos pueden ser mínimos, pero también pueden ser tan profundos que conducen a otros más importantes y necesarios.

El cambio de tipo 2 presenta una índole de discontinuidad; es decir, que cuando aparece cambia el sistema mismo, estos están abiertos a cambios en cuanto a las reglas que gobiernan la estructura o el orden interno. En este mismo orden de ideas, es válido mencionar que debido a la discontinuidad del cambio y a que el sistema cambia cualitativamente,

estos sistemas están mucho más capacitados para adaptarse a las alteraciones del medio ambiente que aquellos que son regulados por cambios de primer orden, y son los que tienen, como señala Bateson “capacidad de aprendizaje”, o sea, que la estructura del sistema está preparada para acomodarse a todos los procesos del desarrollo que impliquen la modificación de la misma (morfogénesis). (Ceberio y Watzlawick, 1998, p. 41).

De igual manera, es importante para este texto, como se mencionaba al inicio, citar la visión de diferentes autores respecto al cambio dos y por ello se menciona que Heráclito fue al parecer uno de los autores que enfocó el cambio desde una perspectiva distinta; al respecto es posible decir que todo cambio es contradictorio,

e incluso expresar que según el autor la contradicción podría verse como la auténtica esencia de la realidad.

Ahora bien, “El cambio 2 pone de manifiesto la afinidad, se aplica la acción decisiva (voluntaria e involuntariamente) a la solución intentada, específicamente a lo que se hace para enfrentar con la dificultad y no a la dificultad” (Watzlawick, 1985, p. 106).

Seguidamente se mencionara que desde el libro Cambio, Formación y Solución de los Problemas Humanos por Watzlawick, Weakland y Fisch (1985), la noción de cambio se postula así:

a) El cambio 2 es aplicado a aquello que dentro de la perspectiva del cambio 1 parece constituir una solución, debido a que dentro de la perspectiva del cambio 2, tal “solución” se revela como la causa del problema que se intenta resolver , b) el cambio 2 aparece habitualmente como extraño, inesperado y desatinado; se trata de un elemento desconcertante, paradójico del proceso de cambio... la pregunta crucial correspondiente es ¿qué? y no ¿por qué? (p. 107).

Aplicar técnicas de cambio 2 a la “solución” significa que se aborda la situación en su “ahora y aquí”. La utilización de técnicas de cambio 2 libera la situación de la trampa engendradora de paradojas creada por la autorreflexividad de la solución intentada y coloca a la situación sobre una base diferente. (Watzlawick, 1985, p. 107).

Finalmente, se retoma el texto de la construcción del universo de Ceberio y Watzlawick (1998) donde se cita que “necesitamos una nueva ciencia del cambio, que sea capaz de producir un giro no solo en las formas de abordar un problema en particular, sino también que resulte efectiva en el tratamiento del fenómeno como tal” (p.27)

Concluyendo lo dicho anteriormente, es válido mencionar que Nardone y Watzlawick (1995) en el arte del cambio dicen que “para cambiar un comportamiento erróneo o situación problemática hay que cambiar primero la manera de pensar del paciente y solo después es posible cambiar su manera de obrar, y no al contrario; primero el obrar y luego el pensar” (p. 47) y ello da pie para plantear que “Solo después de que se ha producido el cambio o el **nuevo aprendizaje**, el conocimiento permite repetirlo y aplicarlo de nuevo con conocimiento de causa” (p. 47).

En la revisión documental realizada se pudieron tomar múltiples elementos que no solo dan cuenta de la noción de cambio, sino que también favorecen el paso del cambio 1 al cambio 2 por medio de la utilización del lenguaje para lograrlo saliéndose del camino de *más de lo mismo* pero sobre todo buscando conocer ampliamente la situación problema, al respecto Watzlawick (1989) menciona:

Para elegir adecuadamente, el terapeuta debe analizar con cuidado lo que los afectados han venido haciendo hasta ahora para solucionar sus problemas. Si en lugar del inútil ejercicio obligatorio de deducción causal anamnésica de los problemas del pasado, el terapeuta se decide a investigar su naturaleza y su repercusión tal como es *aquí y ahora* se ve que el verdadero problema es la solución hasta ahora intentada del “problema” y, en consecuencia, dirigirá su intervención contra la solución intentada, que no hace sino mantener en vigor el problema. *El problema es la solución* y ésta es la que determina la naturaleza y la estructura de la intervención (p. 141 – 142).

Finalmente, no se puede omitir que el autor expresa el hecho que para alcanzar un cambio tipo 2, no es necesario pretender grandes transformaciones, sino que pequeños avances pueden movilizar el sistema hacia resultados mayores. Por tanto, Watzlawick (1992) sustenta:

la vida se desarrolla con pasos muy pequeños, mientras que todos los grandes cambios son catastróficos. También en la vida del individuo parece que no es de otro modo: son pequeños pasos, con relativa frecuencia, incluso acontecimientos casuales imprevisibles, los que pueden convertirse en puntos de partida de nuevos e importantes adelantos. (p. 203).

## REFERENCIAS

- Ceberio M., Watzlawick P. (1998). *La Construcción del Universo*. Barcelona: Editorial Herder.
- Fisch, R., Weakland, J.H. y Segal, L. (1984). *La táctica del cambio*. Cómo abreviar la terapia. Barcelona: Editorial Herder.
- Galeano, M. (2008). *Diseño de Proyectos en la Investigación Cualitativa*. Primera reimpresión. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT.
- G0F5GU0gHixIHABA&ved=0CDYQ6AEwAg#v=onepage&q=cambio&f=false
- Hernández, A. (2004). *Psicoterapia sistémica breve: la construcción del cambio con individuos, parejas y familias*. Medellín: Editorial El Búho Ltda.
- Nardone G y Watzlawick, P. (1995), *El Arte del Cambio*. Barcelona: Editorial Herder.
- Nardone, G., Claudette P. (2006). *Conocer a través del cambio*. Barcelona: Herder.
- Ruiz, A. (2006). *Texto, testimonio y metatexto*. El análisis de contenido en la investigación en educación. En Jiménez Becerra, Absalón; Torres Carrillo, Alfonso (comp.). *La práctica investigativa en ciencias sociales*. (pp. 44 - 60). DCS, Departamento de Ciencias Sociales. Universidad Pedagógica Nacional. Bogotá, Colombia.
- Watzlawick, P. (1989). *El Lenguaje del Cambio. La nueva técnica de la comunicación terapéutica*. Cuarta Edición. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P. (1992). *La coleta del barón de Münchhausen. Psicoterapia y realidad*. Barcelona: Editorial Herder S.A.
- Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. (1985). *Teoría de la comunicación humana. Interacciones, patologías y paradojas*. Cuarta Edición. Barcelona: Herder

- Watzlawick, P., Weakland, J., & Fisch, R. (1985). *Cambio*. Formación y solución de los problemas humanos. Cuarta Edición. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P., Nardone, G. (2003). *Terapia Breve: Filosofía y Arte*. Segunda Edición. España: Herder.
- Watzlawick, P. (1992). *El Sin sentido del Sentido o el Sentido del sin sentido*. Barcelona: Editorial Herder
- Watzlawick, P., Nardone, G. (2008). Una pequeña "magia": dejar de fumar con la hipnosis. En: Loredano, C., Nardone, G., Watzlawick, P., Zeig, J. Una guía que desvela el verdadero poder de la hipnosis. Barcelona: RBA, Libros, S.A.
- Watzlawick, P. (1984). *El arte de amargarse la vida*. Primera Edición. Barcelona: Herder.
- Watzlawick, P. (1994) *¿Efecto o Causa?*. En Watzlawick, P. (Comp), *La Realidad Inventada* (4ta Edición., pp. 57 - 61). Barcelona: Gedisa.