Contributions to the concept of reality: starting points for processing systems

APORTES AL CONCEPTO DE REALIDAD: PUNTO DE PARTIDA PARA LA TRANSFORMACIÓN DE SISTEMAS[1]

Lina María Builes Vasco[2]

Diana Cristina Gutiérrez Taborda[3]

Resumen

El contenido del presente artículo estará dirigido a desarrollar la noción de realidad en terapia familiar desde una revisión documental en torno a los abordajes que plantea Paul Watzlawick y otros autores de la Escuela de Palo alto en el Estado de California, quienes se interesaron por ampliar el panorama de la realidad desde una perspectiva sistémica; para ello se plantean cuatro categorías fundamentales: la realidad, la realidad como producto de la comunicación, la realidad en la terapia familiar sistémica, y en la terapia breve. Allí se evidencia la importancia que tiene la comprensión de las realidades sobre los procesos terapéuticos para efectos de cambio, para la transformación en los consultantes.

Palabras Clave

Comunicación, Realidad, Terapia Breve, Terapia Sistémica

Abstract

The content of this present article direct to develop the notion of the reality of the family therapy from one inspection of the documents of the point of view of Paul Watzlawick and others writers of the school of Palo alto of the California state, how are interested in expand the scenario of the reality from the sys thematic perspective, for that set out four fundamentals categories the reality the reality as the product of the communication the reality of the systematic family therapy and in the briefly therapy. From there you evidence the importance of the comprehension of the reality of the therapeutic process for the effects of change for the transformation of the consultants.

---

[1] Este artículo es elaborado en el Marco de la Especialización de Terapia Familiar, cohorte IV de la Fundación Universitaria Luis Amigo.
This article is elaborated in the Framework of the Specialization of Family Therapy Cohort IV of the University Foundation Luis Amigo.

[2] Trabajadora Social, U de A. Especialista en Terapia Familiar, Funlam. Correo electrónico: linamarbuilesv@gmail.com

[3] Trabajadora Social, U de A. Especialista en Terapia Familiar, Funlam. Correo electrónico: dicris_1@hotmail.com

Keywords

Communication, reality, briefly therapy, Systemic Therapy

Introducción.

En el devenir histórico del ser humano, este se ha visto inmerso en su propia realidad, la cual construye por medio de la comunicación e interacción con el otro u otros. La Escuela de Palo Alto ha enfatizado en las situaciones globales de interacción, en las que participan los sistemas humanos, y abre las puertas para que muchos modelos terapéuticos desarrollen en esta línea las diversas formas de poner en marcha la terapia familiar sistémica, ya que como lo expresa Watzlawick:

> Lo que estaban buscando en las familias no era algo existente "ahí fuera", sino algo que se relacionaba íntimamente con sus supuestos personales o con sus premisas sobre la gente, la familia, los problemas, y hasta sobre los resultados de las interacciones con esta o aquella familia. (1999, p. 55).

Dentro de los autores más representativos en la Escuela de Palo Alto se encuentran Gregory Bateson, Paul Watzlawick y Donald Jackson. Las propuestas de estos autores confluyeron en una visión interdisciplinaria de la comunicación, generando así una teoría general de la comunicación humana, la cual puede ser aplicada en contextos tan diversos de los cuales hace parte el ser humano, y en los cuales construye y vive su propia realidad.

El desarrollo del artículo profundiza en el término de realidad, encontrando que algunos autores de la Escuela de Palo Alto han efectuado estudios y aportes teóricos en materia de la terapia familiar sistémica, resaltándose los aportes del autor Paul Watzlawick ,quien refiere que la realidad permite tener una mirada comprensiva, respecto al mundo o la visión del mundo que presentan las personas, y dicha realidad es vivida en un contexto, que por ende está altamente relacionado con la interacción humana. Es así como se considera que tener claro el abordaje de dichas realidades facilita al terapeuta familiar sistémico en mantener una mirada holística de las situaciones a atender y a entender de acuerdo con las percepciones y reacciones del sujeto en su entorno.

Método

El enfoque de este trabajo investigativo fue cualitativo**,** según Galeano (2004) este enfoque investigativo permite la comprensión, análisis e interpretación de la información recolectada de fuentes primarias, conservando la postura del autor. Teniendo en cuenta que en la propia realidad se construyen los procesos de interacción, y se comprenden las

cotidianidades de manera subjetiva. Galeano (2004) “hace de lo cotidiano un espacio de comprensión de la realidad”. (p. 17)

El enfoque metodológico fue hermenéutico, dado que permite interpretar la complejidad y circularidad de los sistemas en cada una de sus realidades, las cuales se construyen a través del lenguaje en relación a los sujetos en su contexto. Gadamer (2005) plantea que el lenguaje permite llegar al acuerdo y la consenso y no en ponerse en los zapatos del otro para reproducir sus vivencias.

La modalidad de investigación fue un Estado del arte, como fuente principal de la hermenéutica, la cual permitió tener una visión clara de la noción de realidades y comprenderla en su contexto. Hoyos (2000) define el Estado del arte como una investigación documental (estrategia a utilizar) que tiene como objetivo buscar datos desarticulados con el fin de analizarlos críticamente.

Como técnicas de generación de información tuvimos la revisión documental. Los hallazgos fueron registrados en instrumentos como fichas de contenido, las cuales permitieron agilidad y claridad en el proceso investigativo. A fin de darle orden a la información hallada se aplicaron esquemas como matriz de categorías, que permitieron conocer la lógica, los patrones, recurrencias, vacíos, convergencias y contradicciones en la correlación a las fuentes de estudio.

Resultados

Abordajes teóricos en torno al concepto de realidad

La realidad como construcción es un producto de la subjetividad e intersubjetividad del ser humano y en ella éste configura su propio universo, basándose en percepciones, significaciones, la contingencia y la probabilidad. Por lo tanto, no existe una forma estructurada, ni establecida para construir la realidad.

El ser humano construye la realidad en coherencia con modelos transmitidos a partir de la interacción con otros sujetos y a partir de los significados que logra obtener de su historicidad, percepciones y patrones de vida. Paul Watzlawick (1989) plantea que el proceso de configuración del universo comprende la totalidad de vivencias, interpretaciones, convicciones y descripciones a las cuales los sujetos han dado valor y sentido, y a través de las cuales buscan generar sus propios esquemas y formas de concebir su mundo. Vista de este modo, la realidad es intangible, sólo cada sujeto desde su propia

forma de concebir su universo la puede expresar y manifestar. La cita que se encuentra a continuación, permite obtener una mayor representación de ésta idea:

> Una representación del mundo representa, pues, la síntesis más universal y compleja de miradas de vivencias, influidas por otras interpretaciones, convicciones y adscripciones de valor y sentido a los objetos de nuestra percepción –derivadas de valor y sentido a los objetos de nuestra percepción – derivadas de aquellas vivencias -, de las que la persona interesada es capaz: es, en el sentido más directo e inmediato, el resultado de la comunicación, tal como he intentado demostrar en otra parte. No es el mundo, sino un mosaico de cuadros o imágenes particulares, que hoy pueden ordenarse de este modo, y mañana de otro; un esquema de esquemas; una interpretación de interpretaciones, se puede y es lícito aceptar y sobre lo que se sabe rechazar; de decisiones que se apoyan a su vez en las consecuencias de otras decisiones adoptadas con anterioridad. (Watzlawick. 1989, p.43- 44).

Es posible observar que en los procesos de construcción de realidades, los sujetos se describen en su contexto; pero si existiese un cambio en él, cambia también la conducta del sujeto. Así pues, el sujeto partiendo del contexto en que se encuentre, presenta construcciones sobre la realidad, que lo lleven a sentirse protagonista, que se empodera de sus roles y acciones; en palabras de Watzlawick (1992), “soy dueño de mis destinos; mi realidad está formada por lo que yo mismo hago aquí y ahora” (p. 115).

Quizás el hecho de construir Realidades implique para el sujeto una adaptación, que es transversal a su evolución y a los intercambios de información que va obteniendo e incorporando respecto al contexto donde cotidianamente se desarrolla, y en el cual fundamenta sus concepciones de actuar y pensar en el mundo, como se manifiesta en la premisa:

> El ser humano en su desarrollo evolutivo, como parte del proceso de adaptación al medio ambiente, intenta edificar una estructura mental que le permita ordenar esa tendencia a la entropía de su experiencia y, a través de este proceso, irá estableciendo experiencias repetibles y relaciones más o menos confiables, construyendo así un mundo el cual llama realidad. (Ceberio, M. y Watzlawick, P. 1998. Pp 74).

El sujeto en sus procesos de construcción, busca generar un orden en sus ideas, que lo conlleven a la búsqueda del equilibrio y sortear la incertidumbre, y esta información que recibe la pone en marcha en su mundo vivido, configurando así su propia realidad.

Otro elemento que también se encuentra relacionado con las formas en que se construyen realidades es su carácter dinámico. La realidad es cambiante, y no se configura como un elemento estático porque el sujeto permanece en continua interacción social. Para Watzlawick (1992, p. 138): "por construcción de la realidad hay que entender la totalidad de los modelos de pensamiento, sentimiento y conducta que cada uno ha construido a lo largo de su vida". En esta idea se da a conocer cómo el sentir y percibir cotidiano del sujeto fluctúan permitiendo que continuamente se generen nuevas apreciaciones sobre la realidad, tantas veces se modifiquen sus pensamientos, sentimientos, aprendizajes y comportamientos; así como lo confirma Fernández (2006) cuando dice que: "En este sentido la realidad aparece como una construcción compleja, producto de la interacción constante de un sistema cognoscitivo y su entorno significativo". (p. 120)

En línea con lo anterior, uno de los aportes teóricos de gran relevancia para generar la Realidad es el constructivismo, en él se articulan el conocimiento y la realidad:

> Su planteamiento radical se basa en que la realidad es una construcción individual que se co-construye (en sentido interaccional) entre el sujeto y el medio. Como escuela de pensamiento estudia la relación entre el conocimiento y la realidad y dentro de una perspectiva evolutiva se refiere, en un significado más extremo, a que un organismo nunca es capaz de reconocer, describir o remendar la realidad y solo puede construir un modelo que se acerque de alguna manera a ella. De esta manera, el efecto de la comunicación hace que dos o más sujetos, que se relacionan y se acoplan estructuralmente en la coordinación de sus conductas, construyan un mundo conjuntamente. Este acoplamiento da lugar a la vida social, siendo el lenguaje una de sus consecuencias. (Ceberio y Watzlawick, 1998, p. 74).

En el párrafo anterior, se permite conocer cómo el individuo continuamente está efectuando construcciones que le permitan acercarse o explicar sus maneras de vivir y concebir el mundo, a partir de la información recibida y de las experiencias vividas.

La realidad vista como un proceso de construcción comprende aspectos que surgen desde lo individual, y que se expanden hacia lo social, considerando como punto de partida la información que el sujeto obtiene durante el desarrollo de su historia y de su contexto, lo que conlleva a que sus construcciones individuales sean puestas en común o también difieran de las construcciones que han efectuado los demás individuos con los que permanece en interacción, y en este intercambio relacional de información, el sujeto social construye y reconstruye nuevas realidades, y nuevos elementos que son fundamentales para su propio devenir tales como sus percepciones, sus patrones de vida, y elementos que dan forma a su cultura, y que sólo serán expresadas y reconocidas a través del lenguaje, así como se puede apreciar en la siguiente cita:

> En el transcurso de su vida una persona interactúa proporcionando y recibiendo información de forma permanente con su medio, y ya desde su nacimiento, co-construye con otros generando estructuras particulares, a veces compartidas, acerca de la realidad. En esta gesta interactiva, elaborará la construcción de una escala de valores, pautas de intercambio, normas que regulan sus procesos, un sistema de creencias, en síntesis, una historia que delimitará el perímetro de determinados patrones, inherentes a ese sujeto y no a otros. Y este proceso es indefectible: generará la producción de significaciones y atribuciones de sentido que conformaran la selectividad de sus construcciones, que serán a su vez, expresadas a través del lenguaje, como su base constitutiva y simultáneamente, el lenguaje como el inventor, por así llamarlo, de realidades. (Ceberio y Watzlawick, 1998, p. 76 – 77).

La reseña anterior, permite dar a conocer que gran parte de los aspectos vividos por el sujeto son construidos y organizados para ponerse en práctica a nivel relacional con otros sujetos.

En el rastreo bibliográfico efectuado, en relación a la noción de realidad, también se explican diversos aspectos respecto a la construcción de la misma; una de ellos es el carácter de veracidad de la realidad:

> Todas nuestras realidades son percibidas. Las verificamos comparándolas con otras percepciones… Dejan de lado los complejos procesos cognitivos y sociales en los que denominamos "realidad real" a una realidad percibida, la estabilizamos y la aceptamos como "viable", y de ese modo la convertimos en el criterio de otras percepciones. (Watzlawick y Krieg, 1995, p. 98).

Es así como cada quien que busque dar a conocer su realidad, la expresa como su verdad, y es ésta última susceptible de cambio cuando se pone en intercambio con otros sujetos, puesto que puede ser cuestionada, señalada o prejuzgada según la forma en que se manifieste, y como el receptor la comprenda.

Otra perspectiva respecto al proceso de construcción de realidad es su comprensión como una totalidad, en la que aparecen insertas connotaciones de objetividad y subjetividad:

> No existe una realidad absoluta, sino solo visiones o concepciones subjetivas, y en parte totalmente opuestas de la realidad, de las que se supone ingenuamente que responden a la realidad "real" y a la "verdadera" realidad….solemos mezclar muy a menudo, dos conceptos muy distintos de la realidad sin advertirlo con la claridad suficiente. El primero de ellos se refiere a las propiedades puramente físicas (y por ende objetivamente constatables) de las cosas y responde, por tanto, al problema de la llamada "sana razón humana" o del proceder científico objetivo. El segundo afecta exclusivamente a la adscripción de un sentido y un valor a estas cosas, y en consecuencia, a la comunicación. (Watzlawick, 1976, p. 148-149).

En la cita anterior, se hace evidente la articulación entre los elementos objetivos o constatables, y lo subjetivos que son los relacionados con el significado que el sujeto le impregna a los mismos, y que con ambos contenidos son de los cuales los seres humanos aprenden y retoman para definir sus realidades.

En línea con lo anterior, otro elemento que definen los autores Ceberio, M. y Watzlawick, (1998, p.64), es el siguiente: "En total oposición al objetivismo, existe otra perspectiva de la realidad (y nuevamente eso es todo lo que es: otra perspectiva) conforme a que la realidad no está descubierta, sino inventada, construida". Este planteamiento da a comprender cómo los procesos de construcción de realidad atienden las construcciones subjetivas, y las mismas no son objeto de verificación.

En los procesos de construcción de realidad también emergen aspectos como la contingencia y la probabilidad, si se desea clasificar la realidad en términos de verdad o falsedad; de objetiva o subjetiva; de primer orden o segundo orden. A continuación se detallaran a través de las ideas de los autores y fuentes consultadas estos aspectos.

> Es pues, muy probable, que la realidad, y el orden en que se basa, tengan muy poco que ver con la metafísica o la psicología. Tal vez será necesario que dejemos en un segundo plano nuestras grandiosas hipótesis y nos conformemos con una concepción de la realidad mucho más simple y modesta, a saber, una concepción que es el producto de dos principios básicos: el acaso y la necesidad (Watzlawick, 1976, p. 94).

En la medida que el sujeto construye su propia realidad, también la sufre, y también la reconstruye.

> Cuando pues, hablamos de la realidad y sufrimos por ella, se trata siempre de una construcción, cuyo origen y premisas sólo son conocidas – literalmente hablando – por el buen Dios; una construcción de la que hemos olvidado – si es que alguna vez lo hemos sabido - que nosotros somos los arquitectos y que ahora vivimos como algo exterior, supuestamente independiente, como una realidad (verdadera). (Watzlawick. 1989, p. 43).

En el anterior planteamiento permite conocer cómo el sujeto como constructor de su realidad, también puede presentar sufrimiento y dolor, dado que se encuentra involucrado en ella, y no como un actor ajeno a los que construye.

En complemento de la idea anterior, también es posible contemplar los procesos de construcción de realidad, retomando algunos elementos del objetivismo y del subjetivismo, que posibilitan la construcción de la realidad. Ceberio y Watzlawick (1998) mencionan a Heinsenberg para señalar que: "La realidad de la que podemos hablar, nunca es la realidad a priori, sino una realidad conocida, a la cual le damos forma" (p. 65). La realidad también

puede ser construida partiendo elementos objetivos, existentes independientes al sujeto y de sus pensamientos, sin embargo el sujeto puede retomar dichos elementos y los hace manifiestos mediante los procesos interactivos con otros sujetos, interiorizándolos y significándolos de manera particular, permitiéndose expresar su subjetividad. En el devenir histórico el sujeto, éste se acoge a ciertos paradigmas y formas de pensamiento ya establecidos, que interioriza para su cotidiano accionar; sin embargo cuando dichas concepciones previas fallan, se hace necesario presentar procesos de construcción que lo lleven a replantear sus ideas y a la interiorización de nueva información para lograr procesos de re significación.

La realidad como producto de la comunicación

Para que sea posible comprender la realidad en las relaciones humanas, es necesario que exista la comunicación, la cual posibilita la construcción de significados de acuerdo con las percepciones que se tengan durante el intercambio de información. Allí emergen aspectos de la existencia como la historicidad, el entorno, las vivencias, las experiencias, los significados subjetivos, las dimensiones del ser, las validaciones en la información, los prejuicios y los contenidos de la información compartida, los cuales transforman y modifican la conducta.

> Si la realidad es una "construcción" nuestra, también la comunicación lo es, y que más bien por medio de esta- antes que a través de otros instrumentos- procedemos, consientes o no, a construir, sufrir o dirigir nuestra relación con nosotros mismos, los demás y el mundo."(Watzlawick y Nardone, 1997, p.103).

Paul Watzlawick se apoya también de Marc y Picard (1992) para ampliar su concepto de la comunicación como una posibilidad de construcción, que a través de la interacción transforma nuevos significados; argumenta que la comunicación es un "conjunto de elementos en interacción en donde toda modificación de uno de ellos afecta las relaciones entre los otros elementos" (p. 39).

Esta trasformación de los significados implica que las configuraciones de la realidad que se construyen en la comunicación modifiquen la conducta. Tal y como lo plantean Watzlawick, Beaven, y Jackson (1991), la conducta (y no solo el habla) es comunicación y por ende toda comunicación afecta la conducta.

Por otro lado Watzlawick, (1994, p. 20) argumenta también como el lenguaje está inmerso en la realidad planteando que "Una lengua no solo transmite información, sino que además es vehículo de expresión de una determinada visión de la realidad".

De acuerdo con las postulaciones anteriores en relación a la realidad como producto de la comunicación, se podría plantear entonces que la realidad es una construcción y que, precisamente, el constructivismo favorece la configuración de dichas reflexiones. En este sentido, Schrodinger (1958) afirma que: "cualquier imagen del mundo es y sigue siendo una construcción mental; su existencia no puede ser justificada de ninguna manera" (p.145).

Estas construcciones mentales se originan en la interacción y la comunicación. Para la década de 1960 Watzlawick, se asocia al MRI (Mental Research Institute) con el interés de profundizar en los fundamentos Batesonianos de la comunicación, encontrando que "la principal aportación de esta corriente de pensamiento es que "el concepto de comunicación incluye todos los procesos a través de los cuales la gente se influye mutuamente" (Bateson y Ruesch, 1984). Expresión que por tanto define la comunicación como un proceso permanente y de carácter holístico, incomprensible sin el contexto en el que tiene lugar.

Watzlawick plantea entonces los cinco axiomas de la comunicación: 1.Es imposible no comunicarse; 2.Toda comunicación tiene un nivel de contenido y un nivel de relación, de tal manera que el último clasifica al primero, y es, por tanto, una meta comunicación;3.La naturaleza de una relación depende de la gradación que los participantes hagan de las secuencias comunicacionales entre ellos; 4.La comunicación humana implica dos modalidades: la digital y la analógica; 5.Los intercambios comunicacionales pueden ser tanto simétricos como complementarios. Dichos Axiomas abren la puerta para comprender la comunicación como un intercambio de información, nombrada también como conversación, esta última como fuente generadora de cambios, tal como Watzlawick lo indica:

> Es mi intuición personal, sin prueba objetiva, lo que me dice que tal vez una quinta parte de toda comunicación humana sirve para el intercambio de información, mientras que el resto corresponde al interminable proceso de definición, confirmación, rechazo y redefinición de la naturaleza de nuestras relaciones con los demás. (Roiz, 1989, p. 119).

En relación a la terapia, se considera fundamental señalar que una de las tareas fundamentales debe estar encaminada a generar conversaciones dirigidas a la construcción de realidades que apunten a cambios, pues como lo refieren Watzlawick y Nardone (1999):

> Durante la terapia, la conversación entre clientes y terapeuta puede pasar de la "conversación sobre el problema" a la "conversación sobre la solución" y a la inversa. Aunque en algunos casos el proceso elegido después de definir los objetivos del tratamiento ha proseguido hasta el final de la terapia. "si algo funciona, hagamos más de lo mismo" es la sencilla regla que aplica en este caso. (p.188)

Abordaje de la realidad en la terapia familiar sistémica

Desde el momento en que se concibe la terapia familiar como un enfoque sistémico, se empiezan a configurar también asuntos que enmarcan la construcción de realidad en las familias; así se encuentra que el sistema familiar está cargado de diversidad de historias y de significados, los cuales posibilitan que en la terapia se configuren posibilidades para el cambio. A través de la historia los sistemas familiares han protagonizado una serie de cambios no solo en su dinámica sino también en su organización.

> La estructura de relaciones de la familia se ha transformado. Las representaciones sociales sobre el hacer y el ser de los miembros que la constituyen adquiere nuevos perfiles y aunque permanecen sus funciones básicas, han variado las valoraciones y expectativas sociales sobre los principios que fundan y mantienen la relación de pareja y sobre el desempeño de los roles estratégicos, que en su interior se desarrollan. Las representaciones sociales sobre el papel y las atribuciones sociales del padre, la madre, los hijos, han cambiado, produciendo reorganizaciones normativas y funcionales, que reorientan la vida interior de la familia y sus relaciones con las demás instituciones sociales. (López, 1998, p 27.)

La terapia familiar sistémica, definida desde un concepto de realidad que se construye reconoce la flexibilidad, la subjetividad, y la construcción de nuevas historias, permitiendo que la familia adquiera aprendizajes para el cambio. Por ello se considera que la labor fundamental del terapeuta, tal como lo plantea Watzlawick, Nardone 1999, la terapia familiar sistémica no consiste en postular verdades o dirigirse hacia lo correcto, sino de crear condiciones de aprendizaje en las que algo distinto a la naturaleza del cliente pueda ocupar un lugar representativo para el cambio.

Sin embargo, la terapia familiar no siempre fue abordada desde un enfoque sistémico. Sánchez, 2000 expone que en los orígenes de la terapia familiar las teorías eran tomadas como un mapa, pero con la exploración de nuevos hallazgos por parte de los interesados en el tema la teoría se amplió y flexibilizó la forma de observar un fenómeno clínico.

En la actualidad el abordaje de la terapia familiar desde un enfoque sistémico, amplía las posibilidades para que los consultantes comprendan sus propias realidades y a su vez logren transformar los significados que construyen durante los procesos terapéuticos.

> El terapeuta familiar no es un agente que opera cambios en la familia, sino que es un receptor de la realidad de la familia a través del significado de ésta. Durante el proceso terapéutico, el terapeuta únicamente introduce diferencias significativas donde puedan surgir nuevas perspectivas compartidas, para lograr el objetivo terapéutico. (Sánchez ,2000.p 47)

Con el postulado anterior es importante reconocer que la terapia familiar no sólo es fuente de cambio para el consultante, sino también para el terapeuta, motivo por el cual la terapia

familiar sistémica contribuye a la construcción de nuevos significados y realidades. Por tanto, el terapeuta familiar:

> Deberá estar preparado para la frustración, la deserción y el abandono de la familia. Habrá que enfrentarse muchas veces a la desilusión de que la familia no regrese al consultorio, cuando todo iba bien, desconociendo que sucedió y si continuaran o no. (Sánchez. 2000, p. 251)

Para que dicha frustración por parte del terapeuta disminuya, se considera útil mencionar la técnica utilizada por Erickson (1981)

> Hablar el lenguaje del paciente. Esto no se aplica únicamente a las palabras o a la sintaxis del discurso, sino que concierne también al sistema de valores, al marco verbal en el que la persona presenta su problema, a la imagen que se tiene de sí misma, etcétera. (Citado en Wittezaele, y García. 1994, p 219).

En términos más concretos: "aceptad lo que el paciente lleva a la terapia" Watzlawick, y Nardone, 1997, p 240. Con esto es oportuno dar cuenta de que la labor del terapeuta familiar, desde un enfoque sistémico, es contribuir a la construcción de realidades, donde en lugar de enseñar un nuevo modo de pensar al paciente, se le provoque para el cambio después de que haya tenido lugar este proceso de aprendizaje (Watzlawick, Nardone. 1997).

Vemos entonces que para el equipo de la escuela de Palo Alto el abordaje en la terapia familiar sistémica es una construcción que favorece la comprensión de las realidades. Dentro de la historia y evolución de dicho abordaje, agregan la importancia de tener nuevas miradas para su comprensión y construcción.

> Puede decirse en efecto que, para ella [terapia familiar sistémica], la reflexión sobre el proceso terapéutico no se ha presentado como una aplicación de la teoría… sino como la resolución de una cuestión precisa que, aunque se apoye sobre unas premisas interacciónales, exige una mirada nueva, libre de hipótesis teóricas constructivas. (Wittezaele, y García. 1994, p. 254).

Abordaje de la realidad desde la terapia breve

Los procesos de construcción de realidad promovidos en el marco de la Terapia Breve conllevan dos elementos que se consideran fundamentales para la generación del cambio en los sujetos: La co-construcción y la autorreferenciación.

El proceso de construcción de realidades genera impactos positivos o negativos en el sujeto y en su sistema relacional, para conllevar al cambio del sujeto la Terapia Breve Estratégica busca a aplicación de la autorreferencia para que el sujeto pueda hacerse consciente de su

realidad y cambiar su percepción sobre la misma. El siguiente párrafo da soporte a la idea anterior:

> El hombre se describe a sí mismo y a su mundo circundante y se comporta de acuerdo con sus descripciones; si éstas cambian, entonces cambia su conducta. Y puesto que los sistemas interactivos se componen de tales modos de conducta, también ellos cambian sus estructuras cuando cambian las construcciones de la realidad de los participantes en la interacción. (Watzlawick y Krieg. 1995, p. 138).

La conducta del sujeto esta permeada por los procesos de construcción de realidad, y también por la interacción que sostiene con los demás sujetos. Sin embargo, dichas construcciones es probable que afloren sentimientos negativos que pueden confundir o engañar al sujeto, llevándolo nuevamente a la considerar otras formas de considerar su realidad.

Watzlawick y Nardone (1997) consideran el siguiente planteamiento respecto de la Escuela de Terapia Breve, como forma de darnos cuenta de que en ocasiones fallan nuestras construcciones sobre la realidad:

> Uno de los principios más sorprendentes de esta escuela de pensamiento es probablemente el de que respecto a la realidad "verdadera", solo podemos saber cómo máximo lo que no es. En otras palabras, solo cuando nuestras construcciones de la realidad fallan, nos damos cuenta de que la realidad no es como pensábamos que era. (P. 37).

Según la Terapia Breve, el sujeto puede estar permeado o atravesando cualquier tipo de situación, que implica la forma de relacionarse consigo mismo y con el entorno en el que vive, y dependiendo del impacto generado o recibido de dichas relaciones, éste construye su propia realidad, y posterior a ello la sufre. Ante esto la autorreferencia permite emerger los aspectos que interfieren en las formas de relacionarse del sujeto y posibilita las formas de construcción de realidades, como se menciona a continuación:

> El ámbito de la realidad que aquí se trata es mucho más "blando", pues todo saber y toda afirmación sobre él (sujeto) muestran efectos de autorreferencia: influyen en esa realidad. En el momento en que un miembro de un sistema de interacción cambia su visión del sistema, existe la posibilidad (o el peligro) de que cambie todo el sistema. La situación se hace mucho más compleja cuando dos o más observadores se observan mutuamente. Es el ámbito más "blando" de la realidad, que sólo puede "endurecerse" cuando los observadores se estabilizan mutuamente en sus ideas del mundo y en sus modelos de conducta. (Watzlawick, y Krieg. 1995. Pp. 134).

Desde los procesos terapéuticos el abordaje de la realidad se vuelve sutil, y delicado, puesto que es en éste intercambio de reflexiones en el que se permite que los sujetos involucrados

pongan en práctica sus estrategias de introspección, interpretación, comprensión y percepción; respecto al intercambio no sólo de ideas, sino de realidades.

La terapia breve busca que los procesos de construcción que se derivan a través de éste espacio no sólo estén enfocados a que el sujeto que padece su propia realidad sea observado, sino que en el intercambio de información generado con el terapeuta, éste último también se autorreferencie, generándose en este tipo de relación nuevas construcciones y conexiones de las cuales surgen cambios continuos en torno a la percepción de sus realidades.

> El constructivismo ha hecho que los terapeutas sistémicos se dieran cuenta de que lo que estaban examinando en los pacientes no era algo que existía ahí fuera, sino algo estrechamente ligado a sus convicciones o premisas subjetivas sobre las personas, sobre los problemas e incluso sobre los desenlaces de las interacciones con esta o aquella familia. El proceso, en el ámbito de la psicoterapia, puede ser considerado no sólo como resistencia sino también como fuente de posibilidades durante el tratamiento: en suma, los terapeutas han comenzado a reflexionar sobre la realidad de sus propias descripciones y a examinar muy atentamente su correspondencia con las realidades presentadas por los clientes. (Watzlawick y Nardone. 1997, p. 54).

Los aportes del construccionismo al proceso de la Terapia Breve son significativos, puesto que permite que se valide y que se ponga énfasis en los conocimientos que presenta el ser humano, y del empoderamiento de sus estrategias y recursos personales, para continuar poner en marcha las posibilidades que emergen dentro del proceso.

Es así como a partir de las representaciones que el terapeuta construye su realidad, que emergerá la curiosidad por comprender las maneras en que el sujeto o sistema al que se enfrenta también ha formado sus construcciones, para dar pie a generar nueva información que permita la re significación de realidad que el sistema sufre o padece. Ceberio y Watzlawick (1998), lo expresan de la siguiente manera:

> Después de repasar cada uno de los modelos que rigieron en la historia la forma del conocimiento humano, llegamos a la conclusión que en el acto de observar y trazar una hipótesis, es importante conocer cuál es el modelo que forma parte de nuestro patrimonio perceptivo; cuando aseveramos lo que tenemos frente a nuestros ojos, lo que vemos da cuenta de nuestro modelo de conocer. La epistemología, desde un metanivel, pautará y revelará nuestra forma de conocer -nuestra forma de construir la realidad-; es de allí de donde emergen las teorías partiendo de la observación/construcción del hecho observable. Así se plantearan las hipótesis resultantes, que serán comprobadas acomodándose y ajustándose al modelo epistemológico que se emplee, con lo cual se puede comprobar lo que se quiera […] (P. 33).

Una de las estrategias empleadas por la terapia Breve para comprender la realidad, es la elaboración de hipótesis, buscando trascender la superficialidad, e identificando las relaciones y conexiones existentes, dentro de la realidad concebida por el sujeto a intervenir.

Bajo el enfoque terapéutico de la Terapia Breve, se habla sobre la adaptación del sujeto o del sistema a determinada realidad como una señal que permitiría conocer la afectación en torno a la salud mental del sujeto. De esta idea deriva la creencia según la cual:

> Las personas normales (y especialmente los psicoterapeutas) ven el mundo como realmente es, mientas que los individuos mental o emocionalmente perturbados poseen una visión distorsionada de la realidad. En primera instancia nada puede ser más obvio que esta creencia en una realidad objetivamente existente. Pero este es todo lo que es: una creencia. (Ceberio, y Watzlawick. 1998, p. 63).

Es de esta manera como desde los espacios de intervención Terapéutica Breve, los procesos de construcción de realidades y de re significación de las mismas, no sólo están dirigidos hacia el sistema en el que están inmersos los sujetos que padecen una realidad, sino que también están permeando el ejercicio de reflexión y observación continua del terapeuta, buscando que éste también esté en continuo replanteamiento de las realidades que co-construye.

Comentarios

Al realizar el rastreo del término realidad en relación con la comunicación, la terapia familiar sistémica y la terapia breve, se logró abstraer que existen tantas realidades de acuerdo al significado que cada sujeto construye según sus vivencias históricas, patrones culturales, patrones normativos, formas de comunicación y temporalidades. También es posible considerar que no existen realidades verdaderas ni falsas, sino que existen diversos significados y valores a las experiencias vividas.

El ser humano como ser social interpreta sus concepciones sobre la realidad, de acuerdo con la historicidad y su contexto, permitiéndole aprender, validar y re significar los procesos de concientización y de comunicación, con otro y otros. El ser humano presenta componentes objetivos y subjetivos, dentro de los cuales se enmarca dichas construcciones, sin embargo, en la época posterior al pensamiento positivista, se ha conllevado a que la realidad no sea vista como un elemento meramente objetivo, medible y lineal; sino que por el contrario también se de relevancia a la información que el ser humano adquiere de sus patrones de vida en familia, sus formas de socialización, y también el contexto por el cual ha estado permeado en su totalidad.

Pensar en el concepto realidad implica una apreciación de universalidad, en las que todas las formas posibles de construcción y de interpretación de la información que llega al sujeto, transversal a toda su historia, experiencias, percepciones, relaciones y formas de comunicación puedan tejerse o trazarse. Así pues, no es posible ver el concepto de realidad como único, o como un marco de referencia a través del cual el ser humano se ubica para desenvolverse en su cotidianidad. Los autores de la Terapia Breve, hacen notar que no existe una sólo realidad, sino multiplicidad de realidades, que convergen en algunos aspectos o formas en que los demás sujetos en interacción construyen. Otro aspecto que se resalta de las construcciones de realidad es que estas no son procesos estáticos, sino que por el contrario se muestran flexibles y cambiantes, y de allí la dificultad para establecer una única razón de lo que implica su proceso de construcción.

Desde la Terapia Breve Estratégica, lograr promover procesos de cambio efectivos se considera la apuesta fundamental desde el rol del terapeuta, y para promoverlos es indispensable que en el punto de partida se considere las formas de construcción de realidades, cómo las significan los sujetos, y cómo las comparten a través de las acciones que implican relación y comunicación. Ello permitirá que el sujeto sea escuchado y comprendido a partir de sus propias construcciones, y no sólo desde el punto de partida de las interpretaciones que el terapeuta de manera somera pueda realizar acerca de las realidades de la persona, lograr una empatía e interés en el proceso terapéutico, mediante el cual se vivirán procesos reflexivos que generen comodidad y apertura al sujeto, para observarse así mismo, y proceder a nuevas reconstrucciones, significados y nuevos aportes que promuevan al cambio de dichas realidades.

Con los hallazgos obtenidos durante la elaboración del artículo fue posible dar apertura a nuevos interrogantes que sería importante tener en cuenta respecto a los procesos de construcción de realidades. Preguntarse sobre qué aspectos limitan la construcción de realidades, Qué tan consciente es el sujeto de su propia realidad y de su necesidad de transformación. Cuál es la distinción entre realidad, subjetividad y mundo; podrían ser elementos que faciliten la comprensión sobre el vasto tema de la noción de realidad, ya que al tener claridad se facilitara la comprensión sobre el quehacer profesional enfocándose aún más la función del terapeuta y su incidencia en la trasformación de la misma.

Referencias

- *Ceberio, M y Watzlawick, P.(1998) La Construcción del Universo. Barcelona. Herder.*

- *Fernández, J. (2006). En busca de resultados: una introducción a las terapias sistémicas. Mendoza: Universidad del Aconcagua.*

- *Gadamer, H. (2005). Verdad y Método 1.Salamanca. Editorial Sígueme*

- *Galeano. E. (2004). Diseño de Proyectos en la investigación cualitativa. Medellín. Editorial Universidad Eafit.*

- *J. Porter, W. P, Nardone, G (2007). la terapia breve: cibernética y comunicación en el problem solving estratégico". México: Revista de Comunicología. Volumen (31) (pp 1-8)*

- *Hoyos, C. (2000) Un modelo para investigación documental: Guía teórico práctica sobre construcción de estados del arte. Medellín: Señal editora.*

- *López, Y. (1998). La familia una realidad en permanente transformación: algunas reflexiones sobre el tema. En. Revista de Trabajo Social. No. 01 (pp. 25-38).*

- *Roiz Célix M (1989), la familia desde la teoría de la comunicación de Palo Alto,Revista española de investigaciones sociológicas, ISSN 0210-5233, Nº 48, (117-136).*

- *Rizo Garcia M, (2004), El Camino Hacia la ¿Nueva Comunicación¿ breve Apunte Sobre las Aportaciones de la Escuela de Palo Alto, Razón y palabra, ISSN-e 1605-4806, Nº. 40.*

- *Rizo García M, Abril (2011), pensamiento sistémico y comunicación. La Teoría de la comunicación humana de Paul Watzlawick como obra organizadora del pensamiento sobre la dimensión interpersonal de la comunicación, en la revista Razón y Palabra, Numero 75 .(pp. 1-13).*

- *Sánchez D, (2000), Terapia Familiar: modelos y técnicas. Ciudad de México. Ed Manual Moderno.*

- *Watzlawick, P. Beaven, Jackson, (1991). Teoría de la Comunicación Humana. Barcelona: Herder.*

- *Watzlawick, P. (1992). La Coleta del Barón de Münchhausen, Psicoterapia y realidad. Barcelona, Herder.*

- *Watzlawick, P. (1998). El arte de amargarse la vida. Barcelona. Herder.*

- *Watzlawick, P. (1989). El lenguaje del cambio. Herder: Barcelona.*

- *Watzlawick, P. Krieg (1995). El ojo del observador, Contribuciones al constructivismo, Homenaje a Heinz von Foerster. Barcelona: Gedisa.*

- *Watzlawick, P. (1976). ¿Wie wirklich ist die Wirklichkeit?. R. Piper & Co. – Munich. "¿Es real la realidad?. (Edición en español a cargo de Villanueva Marciano) Libergraf S.A. Barcelona, España.*

- *Watzlawick, P.Nardone, G. (1999).Terapia breve: Filosofía y arte. Barcelona .Herder. pp. 272.*

- *Watzlawick, P.Nardone,(1997).Terapia breve estratégica. Pasos hacia un cambio de percepción de la realidad. Milán .Paidós terapia familiar.*