



Introducción

La mayor violencia se da cuando atacas a alguien con la idea de que no tiene remedio, que no puede cambiar.

SEAN PENN

Cuando era terapeuta novel en la facultad, tuve un profesor que decía lo siguiente: «¡La única persona que realmente quiere un cambio es un bebé meado!». Me dejó consternado y esperaba que estuviera equivocado. En aquella época, yo había leído la obra de un terapeuta que ejercería una gran influencia en mi vida personal y laboral: el excéntrico y creativo psiquiatra Milton H. Erickson. Erickson tenía una opinión diferente sobre el proceso de cambio. En la introducción del libro *Change* (Watzlawick, Weakland y Fisch, 1974), Erickson escribía sobre cómo echar mano de las fuerzas indómitas hacia el cambio, inherentes en los individuos, las parejas y las familias, y canalizarlas en direcciones positivas. Las fuerzas indómitas hacia el cambio. Eso ya me gustaba más.

Tal disparidad de opiniones me despertaba un cierto interés personal. Me había sentido muy deprimido a lo largo de gran parte de mi adolescencia e inicio de la edad adulta, y buscaba desesperadamente métodos de cambio que me ayudasen a sentirme menos infeliz. Tenía que creer que el cambio era posible. Al estar deprimido, mi vida dependía literalmente de encontrar esta esperanza. Y Erickson me la ofrecía, pero también de forma práctica y esquematizada. De manera que, como un verdadero náufrago, me aferré al salvavidas de la obra de Erickson. De hecho, muchos de los ejemplos de este libro se han extraído de sus casos clínicos, ya que él sabía más que





nadie sobre cómo ayudar a cambiar a la gente, y sus casos a menudo son ejemplos explícitos de los principios del cambio puestos en práctica.

Creo que las personas que quieren una terapia son como era yo: esperan encontrar esperanza y alguna manera de salir de la depresión y del sufrimiento que viven. Darles el mensaje tácito de que el cambio no es posible o que podría llevarles muchos años de esfuerzo equivale a hacerles añicos sus esperanzas. Al mismo tiempo, hemos de proporcionar medios efectivos de hacer realidad esas esperanzas; no pueden ser falsas esperanzas o métodos ineficaces.

Por tanto, este libro surge a partir de estas dos necesidades: encontrar una perspectiva esperanzadora de las posibilidades de cambio y proporcionar una guía sobre métodos efectivos para efectuarlo.

El primer caso que encontré en la obra de Erickson (O'Hanlon y Hexum, 1991) me decepcionó y me entusiasmó a la vez; además apuntaba claramente a que era posible cambiar, incluso en circunstancias desesperadas y aun cuando las personas se mostrasen inicialmente reacias o poco dispuestas a colaborar.

Una mujer empezó la terapia con Erickson y dijo que tenía planes para suicidarse definitivamente a tres meses vista. Había reflexionado mucho sobre el asunto y había llegado a la conclusión de que no merecía la pena vivir la vida, pero que antes de llevar a cabo la decisión final, lo pensaría con racionalidad; por ello había decidido ir a un psiquiatra para que le confirmase su conclusión de que no se podía cambiar nada en su situación y que sus razonamientos eran acertados. Estaba dispuesta a colaborar en todo, pero si el doctor Erickson intentaba ingresarla, ella sencillamente fingiría que estaba en su sano juicio y renunciaría temporalmente a la idea de suicidio para poner en práctica el plan más adelante sin más miramientos.

Erickson aceptó verla, pero con una condición: la mujer debía avenirse a hacer todo lo que él le pidiese en la terapia, a menos que, por supuesto, fuese algo inmoral, ilegal o peligroso. La mujer le garantizó a Erickson que aceptaría su condición y que ella era una persona de palabra.



Empezó la terapia, y Erickson descubrió que la mujer había sido criada por unos padres que le habían dejado muy claro que era una hija no deseada y que le habían dedicado unos cuidados y un afecto mínimos. La vistieron y la alimentaron, le dieron una educación básica, y eso fue todo. Nunca la abrazaron ni le expresaron ningún tipo de cariño. Sus padres estaban totalmente pendientes el uno del otro y no se interesaban ni lo más mínimo por ella ni por nadie más. No conocía a ningún pariente, puesto que sus padres habían cortado los lazos familiares. Después del instituto se marchó de casa y empezó a trabajar, sólo veía a sus padres alguna que otra vez, hasta que, cuando rondaba los veintitantos, murieron en un accidente de coche. Desde entonces había ido de un trabajo mal pagado a otro, normalmente de secretaria o de recepcionista, del que, al cabo de un año más o menos, se hartaba, y buscaba otro empleo similar. Rondaba los treinta cuando empezó la terapia con Erickson. El psiquiatra se enteró de que tenía cinco mil dólares ahorrados (un buen pellizco a principios de la década de 1960, cuando tuvo lugar esta terapia) y que la mujer no tenía nadie a quien dejar este dinero a su muerte. El psiquiatra le propuso que empleara parte del dinero para tratarse. Había observado que la mujer se esforzaba mucho por no parecer atractiva (llevaba ropa poco favorecedora y no se maquillaba). Erickson la mandó a que se comprara ropa nueva y a unos cursillos de maquillaje. Ella no le veía la utilidad, pero el doctor Erickson le recordó que había aceptado hacer lo que él le pidiera a menos que fuera algo inmoral, ilegal o peligroso. Pronto, la mujer adquirió mejor presencia. El psiquiatra descubrió que se consideraba poco atractiva, hasta el punto de despertar repulsión, y que lo que más la avergonzaba era el pequeño espacio que tenía entre las dos piezas dentales frontales. Erickson ni siquiera se había percatado de ese detalle, pero a la mujer le parecía que era enorme y ostensible para todo aquel que la veía sonreír. Procuraba no sonreír jamás ni mostrar la dentadura. Erickson le puso como deberes que aprendiese a echar agua a través del hueco entre los dientes mientras se duchaba, hasta que lo hiciera con precisión y llegara a una distancia de entre dos y tres metros.



Erickson le sonsacó otras dos cosas más que pronto utilizaría en la terapia. En primer lugar, se enteró de que la mujer no tenía ningún recuerdo feliz. También averiguó que, a pesar de que la paciente no lo reconocía, por lo visto, había un joven del trabajo que estaba interesado en ella. La mujer contó a Erickson que, cada vez que iba a beber agua a la fuente, el joven aparecía como por arte de magia e intentaba hablar con ella. Ella, por supuesto, se batía en retirada rápidamente a su mesa, temiendo que el joven se diera cuenta de lo fea que era.

Después de aproximadamente un mes de tratamiento, Erickson le dijo a la joven que se le había ocurrido un plan para que ella tuviera un buen recuerdo, dado que, según la opinión del psiquiatra, nadie debía morir sin tener al menos un recuerdo feliz. Ella encontró ridícula la idea y no podía concebir cómo, en su situación, podía tener una experiencia memorable.

A medida que Erickson le esbozaba su plan, la joven se sentía más y más turbada. El próximo lunes se tenía que vestir con su ropa nueva favorita, se tenía que maquillar y acudir al trabajo. Debía ir a la fuente a cada hora. Cuando el joven apareciera, ella se llenaría la boca de agua, se la lanzaría al chico, daría un paso hacia él, daría media vuelta y «pondría pies en polvorosa». Al principio ella se resistió a hacerlo, pero el doctor Erickson le recordó el acuerdo de colaboración al cual habían llegado. Esta iniciativa, aunque comprometida, no era ni inmoral, ni ilegal ni peligrosa. Finalmente, la joven accedió a llevarla a cabo.

Cuando el joven apareció por la fuente, ella hizo lo que el doctor le había dicho, y acto seguido salió corriendo. Él la persiguió, la atrapó y, como jugando, le dio un beso. Así comenzó un idilio arrollador que sacó de la cabeza de la muchacha cualquier idea de suicidio.

Cuando leí este caso, me sentí eufórico y desconcertado a la vez. ¿Cómo consiguió Erickson que su paciente hiciera una cosa tan descabellada? ¿Cómo se le ocurrió la idea de aprovechar el espacio entre dientes de la chica como parte de la solución a su problema?





¿Cómo supo que funcionaría? El caso mostraba claramente que la gente puede cambiar y que puede hacerlo con relativa rapidez, pero ¿sería yo capaz de hacer estas cosas? El efecto fue electrizante, y me llevó a una búsqueda que duró muchos años: primero, para intentar comprender las ideas de Erickson sobre la capacidad de cambio de las personas y sobre el modo de conseguir implicarlas en el proceso de cambio; y después, para averiguar cómo podía aplicar yo estas ideas en el ejercicio de mi profesión y en mi propia vida. Los resultados de esta investigación personal y profesional se recogen en las páginas de este libro. He incluido muchas anécdotas personales en el texto. Si eres terapeuta, espero que disfrutes con este pequeño bocado. Si no es así, espero que, por lo menos, lo aguantés. Muchas de las lecciones y métodos que intento transmitir aquí han sido analizados en el campo de pruebas de mi experiencia, y diría que confieren más realismo a algunos de los ejemplos. También he incluido ejemplos de la obra de Milton Erickson. Teniendo en cuenta que he aprendido tanto de él sobre el proceso de cambio a lo largo de los años, también parece de lo más acertado, y espero que el lector sabrá apreciar estos ejemplos lo suficiente como para investigar la obra de Erickson por su cuenta.

Hace más de treinta años que soy terapeuta y he estudiado gran parte de las principales tesis sobre cambio terapéutico, pero lo más importante es que he observado qué funciona y qué no para llevar a cabo el cambio en la terapia y en la vida a lo largo de los cincuenta años y pico que llevo de existencia.

Intento escribir libros que sean amenos y sencillos, pero también con la esperanza de que no sean demasiado simplistas. Ya hay demasiados libros llenos de jerigonza y teorías densas que la mayoría de las veces quedan sin leer en la mesilla de noche del terapeuta. Yo quiero que el mío se lea y se ponga en práctica. He oído por boca de muchos terapeutas que sus pacientes han leído los libros que he escrito para un público profesional y les han sacado mucho provecho. Sinceramente, espero que el material de este libro os sea de ayuda y que, si sois terapeutas, ayude a aquellos con quienes trabajáis.

