

La sintomatología de las soluciones

Kathia González C.

Este artículo aborda un tema relativamente nuevo para los trabajadores sociales como lo es de la sintomatología de las soluciones para el tratamiento de problemas familiares.

En el campo de la terapia la sintomatología de las soluciones significa una forma diferente de hacer terapia ya qué se expone, de manera breve, un enfoque preliminar sobre el tema.

I. Introducción

En los últimos años, un nuevo foco de atención para el tratamiento de problemas ha llamado la atención de los profesionales en el campo de la terapia. Ese nuevo foco ha sido llamado "soluciones". Al igual que con los problemas, se ha encontrado que las soluciones también tienen síntomas que ayudan a reconocer, diagnosticar y tratar. Planteado lo anterior, el propósito de este artículo es describir la sintomatología de las soluciones en contraste con los síntomas de los problemas. La idea es que los lectores piensen de una manera diferente sobre la forma de hacer terapia y las consecuencias positivas que ello podría generar en los clientes.

II. Terapia enfocada en soluciones

Algunos estudios clínicos han demostrado consistentemente la eficacia de la terapia de familia para el tratamiento de problemas (Garfield & Bergin, 1989). Aunque muchos factores han contribuido al éxito de la terapia, uno de los más importantes ha sido el reconocimiento de los síntomas de los problemas.

Sin embargo, en los últimos diez años, un nuevo foco de tratamiento ha sido identificado y poco a poco ha llamado la atención de muchos profesionales. Ese nuevo foco de atención ha sido llamado "soluciones", que aunque al igual que los problemas varían grandemente de individuo a individuo, son suficientemente similares para permitir a los investigadores construir una descripción que calza para la mayoría de perso-

nas. Al respecto, investigadores como De Shazer, Berg, Lipchik, Weiner-Davis (1986), han descrito las soluciones como:

...los cambios de comportamiento o perceptuales que el terapeuta y el cliente construyen para alterar una dificultad identificada, las formas inefectivas de sobrellevar esa dificultad, y/o la construcción de una alternativa aceptable que le permita al cliente experimentar la dificultad de una forma diferente. (p.210).

III. Soluciones versus Problemas

Algunas características de las soluciones han sido identificadas y contrastadas con aquellas típicamente observadas en problemas. Por ejemplo, se ha observado que las soluciones se desarrollan más rápidamente en comparación con los problemas. Esto se explica porque los problemas tienen sus raíces en el pasado, mientras que las soluciones existen en el presente y futuro. Además, las soluciones se desarrollan a partir de lo que la persona puede hacer, mientras que los problemas son el resultado de lo que la persona no puede hacer.

La principal dificultad en este nuevo foco de tratamiento es que las soluciones y sus síntomas son generalmente obviados por los terapeutas, pues estos están más preocupados en tratar los problemas y su sintomatología. A diferencia de los problemas, los cuales crecen y empeoran cuando son ignorados, las soluciones simplemente desaparecen cuando no son notadas por los terapeutas. Por otra parte, la experiencia clínica demuestra que las soluciones usualmente sufren una transformación cuando son ignoradas, convirtiéndose finalmente en problemas de mayor rango (De Shazer, 1991). La tendencia de las soluciones a convertirse en problemas es más dramática cuando el cliente empieza o está en tratamiento. Esto hace que el reconocimiento temprano de las soluciones dentro del proceso de tratamiento es

clínicamente obligatorio.

A continuación se describen brevemente los síntomas más importantes de las soluciones, los cuales se contrastan con los síntomas de los problemas:

Excepciones versus Constantes

Uno de los síntomas de las soluciones más frecuentemente observados son las excepciones. Este síntoma se observa cuando la persona inadvertidamente nota una irregularidad ocasional en la situación normal de una "queja". En otras palabras, hay momentos en los que la queja no ocurre. Los terapeutas pueden darle la oportunidad a los clientes de que descubran en este síntoma, mediante la pregunta "¿cuándo es que la queja no ocurre?". Mediante la generación de discusiones sobre tales excepciones a la queja, el terapeuta y el cliente crean oportunidades para la generación de soluciones.

Otras preguntas que pueden ayudar a provocar el síntoma de las excepciones:

- ¿En qué momentos diría usted que la queja no existe?
- ¿Cómo explica el hecho de que la queja no aparece en esos momentos?
- ¿Qué nota diferente en esos momentos en que no ocurre la queja?
- ¿Qué supone usted que dirían sus familiares/amigos que es diferente cuando usted no experimenta esa queja?

En contraste, uno de los síntomas más frecuentes en problemas son las constantes. El síntoma se presenta cuando la persona que aqueja un problema lo siente como permanente. En otras palabras, la persona ve el problema ocurriendo todo el tiempo. La pregunta más importante para los terapeutas orientados hacia los problemas es ¿cuándo ocurre el problema?. Esta pregunta genera información que facilita el surgimiento de problemas. Algunos ejemplos de preguntas que producen constantes son:

- ¿Qué le preocupa?
- ¿Cuándo notó por primera vez este pro-

blema?

° ¿Cuánto tiempo ha experimentado este problema?

° ¿Qué cosas empeoran este problema?

° ¿Qué más está ocurriendo en su vida que podría estar causando el que usted se sienta tan mal?

Milagros versus Explicaciones

Investigaciones han identificado los milagros como síntomas, usualmente observables en casos clínicos en los que la persona pretende que la queja o el problema se ha resuelto milagrosamente. Este síntoma es raramente observado fuera de la interacción entre un terapeuta orientado a soluciones y la persona que busca ayuda, y por lo tanto, se considera un síntoma inducido.

Al igual que con las excepciones, la terapia se ve facilitada mediante el planteamiento de preguntas relacionadas al síntoma de los milagros. La pregunta comúnmente utilizada para identificar este síntoma es "Imagínese que una de estas noches ocurre un milagro y mientras usted duerme el problema se resuelve: ¿qué notaría diferente a la mañana siguiente que le indicaría a usted que un milagro ha ocurrido? (Berg & Gallagher, 1989).

Además de la pregunta "del milagro", descrita anteriormente, algunos terapeutas utilizan las siguientes preguntas que aumentan la probabilidad de que el síntoma del milagro ocurra:

° Si yo (terapeuta) tuviera una varita mágica, y sin que usted lo supiera yo la utilizara para resolver su problema mágicamente, ¿cómo sabría usted que realmente sucedió?

° Si usted pretendiera que un milagro ha ocurrido y su problema se resolvió, ¿qué sería lo primero que usted haría?

° ¿Qué sería lo primero que su (esposo/hijos/amigos) notaría diferente sobre usted que les indicaría que un milagro ha ocurrido?

° (Entre esta sesión y la próxima vez que nos veamos) ¿qué tendría que pasar para que usted pretenda que un milagro ha ocurrido?

° ¿Qué tipo de cambios ha notado usted que hace un tiempo usted hubiera considerado como milagros?

Por otra parte, uno de los síntomas más frecuentes en problemas son las explicaciones. La persona que presenta este

síntoma se pregunta ¿por qué soy como soy?; muchos terapeutas han invertido muchos de sus años tratando de encontrar una explicación a esa pregunta. La pregunta más importante para ellos ha sido ¿por qué ocurre el problema?. Algunos de los ejemplos de preguntas que provocan explicaciones son:

° ¿Cuénteme de su niñez?

° ¿Cómo fue la relación con su mamá?

° ¿Qué estaba pasando en su vida cuando el problema apareció?

° ¿Cuándo, dónde y con quién ocurre el problema?

Exitos versus Fracasos

El éxito también ha sido identificado como un síntoma de las soluciones. Típicamente los clientes que presentan este síntoma reconocen que han sido capaces de progresar, mantener o evitar que sus problemas empeoren después de haber reportado que el problema no había cambiado o había empeorado.

Este síntoma es raramente reportado de manera espontánea por clientes y sólo se presenta cuando se les pregunta directamente sobre ello. Una variedad de preguntas han comprobado su efectividad en la generación de este síntoma:

° ¿Cómo hace para que las cosas no estén peor?

° ¿Cómo hace usted para seguir adelante cuando las cosas han estado tan mal?

° Este problema suena muy serio, ¿cómo ha podido usted sobrevivir?

° ¿Cuál sería la primera señal de que las cosas están mejorando?

Preguntándole al cliente cómo ha sido capaz de tener algún progreso o evitar que los problemas empeoren, el terapeuta y el cliente pueden revisar situaciones que en un primer momento aparecieron como fracasos y convertirlas en soluciones que simplemente no fueron notadas.

De manera alterna, un síntoma observable en el tratamiento de problemas es el fracaso. Aunque este síntoma se manifiesta de diferentes formas, usualmente la persona que lo presenta se enfoca en lo que no ha cambiado o en lo que ha empeorado. Ejemplos de preguntas que pueden generar este síntoma incluyen:

° ¿Cuénteme más sobre su niñez?

° ¿Qué ha pasado en estas últimas semanas que han contribuido para que la situación empeore?

° ¿De qué forma las cosas han empeora-

do?

° ¿Cómo se siente al respecto?

De todos los síntomas de los problemas, los terapeutas se han inclinado a reconocer el síntoma del fracaso. De hecho, los profesionales en salud mental han sido calificados expertos en el estudio del fracaso, es decir, quien fracasa, cuándo, cómo, dónde y por qué.

CONCLUSIÓN

Después de revisar los principales síntomas de las soluciones así como los de los problemas, una de las principales interrogantes que ha surgido entre los profesionales de la salud mental es si este nuevo foco de tratamiento es viable, y si su simplicidad implica el riesgo de obviar aspectos importantes del problema. La mayor parte de los clientes que acuden a tratamiento lo hacen pensando en que pueden resolver su situación. Muy pocos clientes lo hacen con la intención de entender su naturaleza. La mayor dificultad de cambiar de foco de tratamiento se le presenta al terapeuta y no al cliente, pues implica un cambio de enfoque.

REFERENCIAS

Berg, I., & Gallagher, D. (1989). Solution focused brief therapy with adolescent substance abusers. In Todd, T. & Selekman, M. (Eds). Family treatment of adolescent substance abusers. New York: Grove Press.

De Shazer, S., Berg, I., Lipchik, E., y otros (1986). Brief therapy: Focused solution development. *Family Process*, 25, 207-221.

De Shazer, S. (1991). Putting difference to work. New York, Norton.

Garfield, S., & Bergin, A. (Eds). (1989). Handbook of psychotherapy and behavior change (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.