

Título del original en inglés:
Selected Papers
© 1989 Dulwich Centre Publications, Australia

Traducción: Alcira Bixio

Primera edición: enero de 1994, Barcelona
Primera reimpresión: septiembre de 1997, Barcelona
Segunda reimpresión: febrero de 2004, Barcelona

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

© Editorial Gedisa, S.A.
Paseo Bonanova, 9 1º-1ª
08022 Barcelona (España)
Tel. 93 253 09 04
Fax 93 253 09 05
Correo electrónico: gedisa@gedisa.com
<http://www.gedisa.com>

ISBN: 9788474324761
Depósito legal: B.5001-2004

Impreso por Publidisa,
Alcalá de Guadaira, Sevilla.

Impreso en España
Printed in Spain

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión,
en forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o en cualquier otro idioma.

Indice

Introducción

Externalización del problema e internalización de la posición como agente, <i>Karl Tomm</i>	9
1. Desconstrucción y terapia	19
2. Decir de nuevo: ¡Hola! La incorporación de la relación perdida en la resolución de la aflicción	57
3. El proceso de interrogar ¿Una terapia de mérito literario?	69
4. Terapia familiar y esquizofrenia El estilo de vida de "sentirse arrinconado"	84
5. Una familia deja atrás los trastornos que la perturbaban	103
6. Anorexia nerviosa Perspectiva cibernética	111
7. El rito de inclusión Enfoque para el tratamiento de la conducta extremadamente descontrolada de niños y adolescentes púberes	128
8. Explicación negativa, restricción y doble descripción: Un modelo de terapia familiar	142
9. Terapia conjunta para hombres violentos y las mujeres que viven con ellos	167
10. Destruir los miedos y domar a los monstruos Un enfoque para el tratamiento de los temores infantiles	175
11. Pseudoencopresis De la avalancha a la victoria, del círculo vicioso al círculo virtuoso	186
12. Asesorar al asesor La documentación del conocimiento alternativo, <i>David Epston, Michael White</i>	203
Más allá del conocimiento del experto Entrevista con Michael White, <i>Andrew Wood</i>	219

Referencias bibliográficas

- Bateson, G. 1972: *Steps to an Ecology of Mind*. Nueva York, Ballantine Books.
- Bateson, G. 1978: "The birth of a matrix or double-bind epistemology", en M. Berger (comp.) *Beyond the Double Bind*. Nueva York, Brunner/Mazel.
- Bateson, G. 1980: *Mind and Nature: A necessary unity*. Nueva York, Bantam Books.
- Durrant, M. 1985: "Bowling out fears: test victory for double description". *Dulwich Centre Review*, Adelaide, Australia del Sur.
- White, M. 1983: "Anorexia nervosa: a transgenerational system perspective". *Family Process*, 22:255-273.
- White, M. 1984: "Pseudo-encopresis: from avalanche to victory, from vicious to virtuous cycles". *Family Systems Medicine*, 2, 2:150-160.
- White, M. 1985a: "Problems of adolescence". *Proceedings of the Sixth Australian Family Therapy Conference*. Melbourne, VAFT.
- White, M. 1985b: "Fear busting and monster taming: an approach to the fears of young children". *Dulwich Centre Review*, Adelaide.
- White, M. 1986a: "Negative explanation, restraint and double description: a template for family therapy". *Family Process*, 25, 2:169-184.

6

Anorexia nerviosa

Perspectiva cibernética*

Me presenté a Susan y a sus padres en la sala de espera. Se advertía inmediatamente que Susan sufría de anorexia nerviosa. Era extremadamente delgada y padecía de hipotermia pues llevaba más ropa de la que normalmente hubiera necesitado con esa temperatura. Pasé a mi gabinete con Susan sin dejar de advertir su aprensión. Una vez sentados le pedí que me hablara de sí misma. Con alguna resistencia me informó que tenía dieciséis años, que hacía dos años que sufría de anorexia nerviosa y que todo el mundo pensaba que era flaca pero que ella no compartía ese parecer. Luego se presentaron sus padres Tom y Carol. Me manifestaron que aquella situación era urgente y que a pesar de una reciente hospitalización, el peso de Susan disminuía rápidamente. Pesaba ahora 32 kilos y continuaba haciendo sus ejercicios en toda oportunidad que se le presentaba. Le dolía la espalda a causa de su riguroso programa de permanecer sentada y sin acostarse. Carol y Tom temían por su vida. Era comprensible que se sintieran desesperados e impotentes.

Pregunté a Susan y a sus padres qué creían que había provocado aquel problema. Tom y Carol contestaron que todavía estaban completamente confusos en cuanto a determinar la causa. Anteriormente Susan no les había dado ningún motivo de preocupación y les había chocado la súbita aparición de los síntomas. Volviéndome a Susan, le pregunté si era capaz de explicar por qué estaba soportando un mal que amenazaba su vida, aunque fuera incapaz de apreciar esa circunstancia. Me respondió que no podía hacerlo. Luego dijo que pensaba que era gorda y que temía que el acto de comer escapara a su control si trataba de aumentar de peso. Le pregunté si se sentía culpable cuando comía y aquí me dio una respuesta afirmativa. En ese momento intervino Carol que le dijo a Susan que sus temores eran infundados y la exhortó a que viera que así estaba acabando con su vida.

Sin previo aviso, Susan rompió en un estallido de cólera. Atacó a Carol por "buscar siempre camorra" y le echó a Carol toda la culpa de que ella se sintiera tan miserable. Tom la interrumpió diciendo "Pero mira, Susan yo creo..." Antes de que pudiera completar la frase, Susan volvió toda su furia contra él. Luego

*Publicado en J. Elka-Harkaway (comp.) *Eating Disorders*, Aspen Publishers, Maryland, 1986.

repentinamente rompió a llorar y manifestó remordimiento. Les dijo a Carol y a Tom que lamentaba mucho causarles tantos problemas y preocuparlos tanto. Entre sollozos, Susan declaró que debía ser muy duro para ellos tener una hija como la que tenían y que realmente no se merecían todos aquellos trastornos.

Susan dejó de llorar y se repuso. Le pregunté cómo se sentía y ella me respondió "terriblemente". ¿Era lo que sentía algo parecido a la culpa?, Susan declaró que así era. Pregunté si en esos momentos Susan se sentía como una persona que desaparecía, que se hacía invisible, que se borraba a sí misma. Susan replicó: "Sí, todo me parece mal".

Volviéndome a Carol y a Tom les dije que por experiencia sabía que, si bien los padres tienen sus propias explicaciones privadas sobre la causa de la anorexia nerviosa, generalmente eran muy reacios a revelar sus pensamientos. Les dije que hasta conocía a madres que en secreto se culpaban a sí mismas por el problema de su hija, que se tragaban esa versión deformada que tan a menudo aparecía en publicaciones profesionales y populares, según la cual la anorexia nerviosa es causada por madres entrometidas y despóticas. Carol inmediatamente estalló en llanto y fue incapaz de hablar por algunos minutos. Cuando recobró algo de su compostura dijo que "siempre había creído, no, no creído, sino siempre había sabido" que ella tenía la culpa de todo. Invité a Carol a que me ayudara a comprender cómo se las había arreglado durante los pasados dos años para afrontar su desesperación y ese peso de culpabilidad, cómo había logrado soportar la soledad que acompañaba esos secretos pensamientos.

¿Había sentido algo así como estar desapareciendo? ¿Había deseado también hacerse invisible?

Carol se puso a llorar de nuevo, luego al darme detalles de su experiencia me manifestó que a veces se había sentido encolerizada y que, si bien sabía que era un error alentar a Susan a que comiera, sencillamente no podía evitar hacerlo. Le dije que me gustaría poder apreciar más su experiencia de los últimos dos años.

En este punto Susan exhibía un aspecto volcánico. Al advertirlo, Tom procuró serenar la situación con un discurso racional sobre su experiencia y la de Carol; vagamente aludió a algunos de sus fracasos como padres y terminó exhortando a Susan a que mostrara más consideración por Carol. Luego el ciclo se repitió: Susan se mostró encolerizada y luego se recriminó, Tom trató de serenar el ambiente por más que se sentía ineficaz y Carol mostró una actitud afligida y defensiva.

En busca de una solución

Los terapeutas que han trabajado con familias en las que hay una hija que sufre de anorexia nerviosa, están familiarizados con esos ciclos de "culpabilidad/autocensura" que aparecen en el ejemplo arriba mencionado de la interacción familiar. Esos ciclos son de carácter reiterado. Son ciclos

en los que cada miembro entra en interacción con referencia a ciertas creencias o premisas sobre el problema; esas creencias inspiran soluciones tentativas que no aportan alivio. Los miembros de la familia no hacen sino "dar vueltas y vueltas alrededor de lo mismo de conformidad con los términos de las antiguas premisas". (Bateson, 1972, pág. 427)

Estas premisas establecen una interpretación soporífera¹ del problema, una interpretación en la que se explica el problema desde el punto de vista de la impropiedad, la incompetencia, la imperfección y la deslealtad personales. El fracaso de las soluciones intentadas (soluciones que exigen una conducta "más correcta" y más leal) sirven tan sólo para reforzar esas premisas. Los miembros de la familia atrapados en este "red de creencias" parecen incapaces de reaccionar unos con otros de manera diferente. Evans-Pritchard pinta vívidamente las consecuencias que tiene esa red de creencias en el análisis que hace del sistema de creencias de la tribu azande:

"En esta red de creencias cada hilo depende de todos los demás, de manera que un zande no puede salirse de sus mallas porque ése es el único mundo que él conoce. Esa red no es una estructura externa en la que el hombre esté encerrado. Es la estructura de su propio pensamiento y él no puede pensar que ese pensamiento esté errado" (1937, pág. 194-195).

Los miembros de la familia se ven pues limitados en la búsqueda de otras posibles soluciones y en su aplicación. Sienten que todo está mal, que ellos están personalmente equivocados a pesar de los esfuerzos que hacen para superar esta idea. Como consecuencia, "desaparecer" se presenta como una solución particularmente viable. Desde esta perspectiva, se pueden considerar los síntomas de la anorexia nerviosa como los síntomas de una desaparición.

En un capítulo anterior, he discutido las implicaciones de considerar la anorexia nerviosa dentro del contexto de rígidas e implícitas creencias de la familia. (White, 1983)². Sugería allí que ciertos aspectos de este sistema de creencias determinaban una vulnerabilidad a la anorexia nerviosa en ciertas hijas, una vulnerabilidad con frecuencia activada por la presión social de imágenes idealizadas de las mujeres.

En este capítulo me propongo ampliar y extender el análisis del contexto de la anorexia aplicando ciertas proposiciones de la teoría cibernética. También me ocuparé de las implicaciones terapéuticas que tienen dichas proposiciones.

Teoría cibernética

La teoría cibernética ofrece una metáfora del análisis de sucesos o interacciones que se registran dentro de los sistemas. Los terapeutas familiares emplean regularmente esta metáfora para considerar problemas dentro de contextos y para realizar intervenciones apropiadas. La explicación que da Gregory Bateson (1972-1980) de la teoría cibernética es la más frecuentemente mencionada por los terapeutas que tratan familias y ha suministrado las bases de importantes innovaciones.³ Esa teoría contiene varias proposiciones interrelacionadas, algunas de las cuales he de discutir en relación con la anorexia nerviosa y su tratamiento. En otro lugar (White, 1986), he discutido también estas proposiciones y sus implicaciones.

La explicación negativa

“Consideramos qué otras posibilidades cabría concebir que se dieran y luego nos preguntamos por qué muchas de esas posibilidades no se siguieron, pues el suceso particular era uno de aquellos pocos que en realidad podrían haber ocurrido” (Bateson, 1972, pág. 399).

La teoría cibernética establece una explicación negativa de los hechos que ocurren en los sistemas. La explicación negativa exige que todos esos hechos sean examinados con referencia a cierta limitación. Propone la teoría que los sucesos siguen su curso porque están limitados en relación con otros posibles cursos.

La aplicación de la teoría cibernética a los hechos que se producen en las familias determina una línea de indagación de esos sucesos que está en marcado contraste con la línea de indagación informada por la explicación positiva. La explicación positiva postula que los sucesos siguen su curso porque están impulsados o propulsados en esa determinada dirección y entonces se invocan conceptos de cantidades, de fuerzas y de impactos. Estos son conceptos soporíferos cuando se los aplica a los sistemas vivos, pues dan una explicación de los sucesos atendiendo a motivaciones, pulsiones, impulsos y otras cualidades “internas”.

En cambio, la explicación negativa plantea cuestiones como la de saber por qué el suceso particular (por ejemplo, el desarrollo del problema o la solución que intenta un miembro de la familia) era “uno de aquellos pocos que en realidad podrían haber ocurrido”. Esta línea de indagación supone una curiosidad sobre lo que ha impedido a los miembros de la familia participar en otras posibles interacciones o descubrir otras soluciones.

En la consideración de la anorexia nerviosa y en las soluciones que intentan los miembros de la familia para resolver este problema, las diversas actitudes posibles en la vida como la de “hacer buena figura”, “aspirar a la independencia”, “autorrealizarse”, “llegar a ser dueño de su propia persona” y “madurar” son posibilidades que les resultan inaccesibles o insostenibles. De manera que la línea de indagación es la de una investigación de lo que ha limitado las posibilidades de los miembros de la familia a participar en estas otras posibilidades. Esta línea de indagación puede aplicarse al comienzo de la terapia formulando preguntas cibernéticas.⁴ Aquí he puesto una muestra de esas preguntas⁵. Son preguntas que se pueden hacer a todos los miembros de la familia.

— Después de considerar los hechos recientes, ahora es evidente para todos nosotros que cada día hay menos de usted misma, físicamente a medida que pierde peso y mentalmente a medida que está más dominada por la preocupación de la comida y por disminuir de peso.

¿Qué es lo que impulsa a una mujer joven a una actitud de “borrarse” y la excluye de la posibilidad de dar a su vida una dirección de plenitud?

— Creo que todos nosotros tenemos análogo interés en saber qué puede haberla empujado a usted a “desaparecer” en la fase misma de su desarrollo en que estaba a punto de hacer una vigorosa aparición en la vida.

¿Qué piensa usted sobre el hecho de no haber experimentado que tiene derecho a probar otros rumbos en la vida y de ver hasta qué punto se ajustan a su carácter?

— Todos nosotros estamos muy curiosos de saber por qué una mujer joven se siente confinada a la “invisibilidad”, cuando otras de su edad se sienten con derecho a una gran visibilidad en todas las formas.

¿Podemos hablar un poco más de esto para intentar dar sentido a este enigma?

He denominado “cibernéticas” a estas preguntas porque ellas exigen que los miembros de la familia den una explicación negativa de la anorexia nerviosa, una explicación que se opone a la interpretación soporífera de los hechos, interpretación que no hace sino perpetuar el problema. Esta línea de indagación prepara el sistema terapéutico para que se puedan realizar especulaciones más específicas sobre las limitaciones.

Las limitaciones

Al tratar la explicación negativa, Bateson postula varias categorías de limitación. Esas categorías comprenden limitaciones relativas a 1) la econo-

mía de la energía, 2) la economía de otras posibilidades, 3) la retroalimentación y 4) la redundancia (1972, pág. 403).

En mi análisis he de ocuparme sólo de las limitaciones de redundancia y las limitaciones de la retroalimentación.

La redundancia

"La imagen que tengo es mi agregación y organización de información sobre el objeto percibido, información agregada e integrada según reglas de las cuales no tengo conciencia. Puedo conocer algo sobre esas reglas pero no puedo tener conciencia del proceso de su obrar" (Bateson, 1978, pág. 237).

Las limitaciones de la redundancia comprenden la urdimbre de supuestos, premisas y expectativas que constituyen el mapa del mundo de una persona. Bateson designó de varias maneras esta red a la que llamó "elementos fundamentales", "matriz", "superficie", o "ideas programadas *hard*". Toda descripción y explicación de sucesos deriva de la delineación de datos que entran en el sistema (noticias de diferencias), es decir, en esa red. Los datos se prueban en la red y sólo los datos que se ajustan a alguna regularidad o pauta tienen significación para el ente receptor. En este sentido, la redundancia es un sinónimo de pauta o significación que se da cuando tenemos "información aquí sobre algo que está allá" (Bateson, 1978, pág. 210), cuando somos capaces de predecir totalidades "allá". Así las limitaciones de la redundancia establecen reglas para seleccionar la información sobre los objetos o sucesos percibidos. De esta manera, estas limitaciones establecen restricciones sensoriales.

Al considerar las limitaciones de la redundancia en el caso de "respuestas anoréxicas", me referiré separadamente al contexto social y al contexto del rígido sistema de creencias implícitas de la familia. Reconozco que muchos aspectos de esta división son falsos por cuanto ambos contextos participan de la ideología del patriarcado y la reflejan.⁶

1. Contexto social

Varias premisas que obran como limitaciones establecen estereotipos de los sexos. De conformidad con esas premisas, una mujer sólo puede ser apreciada por los demás y por ella misma si satisface ciertos criterios específicos y limitados. Estas premisas se refuerzan recíprocamente y aquí mencionaré sólo unas pocas.

Una de tales premisas es la de que si una mujer ha de ser apreciada, entonces deberá mostrarse dependiente con exclusión de su propia persona-

lidad. La conducta que se ajusta a esta pauta implica sometimiento a la autoridad de los hombres, renuncia de la autoridad propia en relación con el concepto personal o en relación con su propia experiencia. La realización emocional se logra mediante la conducta que procura cariño y cuidados a los demás. Los deseos personales han de expresarse de manera indirecta.⁷

Otra premisa es la de que para sentirse digna y valiosa, una mujer debe atenerse a la significativa tendencia de los últimos veinte años enderezada a un "ideal" de delgadez (Garner y Garfinkel, 1984). Según esta premisa, la experiencia de una mujer de sentirse valiosa depende de hasta qué punto pueda acercarse al ideal establecido. Y ese ideal está reforzado todos los días en miles de maneras diferentes. Por ejemplo, en mi ciudad hubo recientemente una campaña de publicidad para carteras de mujeres. El cartel representaba a mujeres jóvenes y muy delgadas que llevaban esas carteras y la leyenda rezaba así: "La forma perfecta". No tengo duda de que, independientemente de los efectos de la visión consciente, semejante publicidad produce un refuerzo subliminal muy fuerte del "ideal".

Una tercera premisa es la de que si una mujer ha de colaborar debe preocuparse por suministrar la alimentación correcta a otros, especialmente a los miembros de su familia. La publicidad de los grandes medios de difusión desempeña una parte muy significativa en este aspecto, pues dirige la mayor parte de su adoctrinamiento sobre la alimentación a las mujeres. Un ejemplo reciente fue la publicidad dada en televisión a una determinada marca de margarina. La publicidad pintaba a una madre que lograba hacer una contribución aceptable al adquirir la margarina adecuada para su marido e hijos. Y el estribillo decía "A usted deberían felicitarla". También esta premisa esta diariamente reforzada de mil maneras diferentes.

Las premisas que miden el valor de una mujer por su capacidad de ser dependiente con exclusión de su personalidad, de expresarse indirectamente, de ser delgada y estar preocupada por la alimentación, suministran un contexto para la selección de la conducta anoréxica. Y aquí se genera una insidiosa paradoja, una paradoja repetidamente reforzada de varias maneras: "descúbrete a ti misma perdiéndote" y "encuétrate a ti misma desapareciendo" Esto puede traducirse fácilmente en "realízate mediante la anorexia nerviosa" y "sigue en la vida el estilo anoréxico". La conducta que no se ajusta a estas premisas no tiene ninguna significación dentro del contexto receptor y por lo tanto no puede ser aceptada; es decir, semejante conducta no puede elegirse para que perdure.

Este análisis de las limitaciones da un carácter específico a las preguntas cibernéticas. Las siguientes preguntas representan una pequeña muestra de las opciones posibles. Estas preguntas constituyen (precedidas

por las preguntas más generales que ya se han hecho a los miembros de la familia) una interpretación cibernética de la anorexia nerviosa:

—¿Conoce usted algunos ejemplos de la idea de que las mujeres deberían “ser para los demás” antes que “para sí mismas”?

Según usted, ¿podrían esos ejemplos prestar apoyo al estilo de vida de “borrarse” en el caso de las mujeres?

—¿Cómo esta historia del concepto de sometimiento de las mujeres influye en una mujer para borrar su propia opinión?

¿De qué manera esto la excluye de aparecer en la vida?

—Si los medios de difusión logran engañar a una mujer de modo que crea que sólo hace una contribución cuando está preocupada por la comida y el peso y que sólo tiene valor cuando se atiene a una artificial “forma perfecta”, ¿en qué medida este estado de engaño le hace difícil a esa mujer sentir que tiene derecho a dar su propio rumbo a su vida?

—Si una mujer lograra alcanzar esa empobrecedora “forma perfecta”, ¿cree usted que le sería más o menos posible apreciarse a sí misma?

—¿Cómo cree usted que están relacionadas una aspiración a la delgadez y una aspiración a la invisibilidad?

¿De qué manera esas aspiraciones hacen intolerable la visibilidad de las mujeres?

—¿Qué opciones específicas tendría en la vida una mujer que fue adoctrinada con la idea de que “debe descubrirse a sí misma perdiéndose”?

¿Hasta qué punto cree usted que ese adoctrinamiento dificultaría a una mujer joven el reivindicarse?

2. Contexto familiar

Aunque todas las mujeres están sujetas a las premisas mencionadas, que promueven empobrecedores estereotipos de su sexo, sólo un pequeño porcentaje de ellas exhibe anorexia nerviosa. ¿Qué es lo que hace que algunas mujeres sean más vulnerables que otras? Dije en otra ocasión que el rígido sistema de creencias implícitas que tiene la familia da el contexto para que se produzca esta vulnerabilidad (White, 1983). Decía entonces que esas creencias eran transgeneracionales por su naturaleza y comprendían a) alta valoración de la lealtad de los miembros de la familia entre sí y gran adhesión a la tradición familiar, b) un papel específico prescrito para las hijas cuyo valor se mide según el grado en que ellas manifiestan “ser para los demás” y c) un gran énfasis en los términos soporíferos de la explicación y la descripción. La hija que no satisface estos criterios tiene prescrita la experiencia de “sentirse” culpable.

La proposición de que los aspectos del rígido sistema de creencias

implícitas de la familia producen un contexto que crea una vulnerabilidad a la anorexia nerviosa en ciertas hijas, da mayor carácter específico a las preguntas cibernéticas. Antes de hacer estas preguntas, el terapeuta sugiere que podría ser eficaz indagar la manera en que algunas mujeres jóvenes son más vulnerables que otras a un estilo de vida en el que se sienten vacías y dependientes.

—¿Cree usted que las mujeres de su familia que estuvieron más preocupadas por “ser para los demás” antes que por “ser para sí mismas”, estaban confinadas a un estilo de vida en el que se borraban a sí mismas y se sentían con menos derecho a dar un rumbo más independiente a su vida?

—¿De qué manera se imagina usted que una acentuación de la lealtad y la devoción impulsaría a una mujer a favorecer a los demás en lugar de promoverse ella misma?

—Al pasar revista a esta dramática historia de ciertas hijas que se rinden a los dictados de la culpabilidad, ¿hasta qué punto cree usted que la fuerza de esa historia heredada contrarresta el desarrollo de su propia historia con su propio rumbo?

—¿Cómo obran los aspectos de esta tradición de lealtad que, según hemos descubierto, crean un sentido de deuda con el pasado? ¿Y hasta qué punto el hecho de estar usted vinculada con las generaciones pasadas, se opone a la experiencia de sentirse con derecho a su propio futuro?

Análogas preguntas pueden elaborarse en lo que se refiere a las limitaciones que tienen otros miembros de la familia, quienes habitualmente intentan soluciones que no hacen sino perpetuar el problema.

La retroalimentación

“...la familia es un sistema cibernético... y generalmente cuando se da una patología sistémica, los miembros se echan la culpa unos a otros o a veces a sí mismos. Pero lo cierto es que cualquiera de estas dos posibilidades es fundamentalmente arrogante. Ambas suponen que el ser humano ejerce un poder total sobre el sistema del que él o ella es parte”. (Bateson, 1972, pág. 438).

Según Bateson, la circularidad es un fenómeno fundamental de todos los sistemas; “cabe esperar que los sucesos situados en cualquier posición del circuito tengan efecto en *todas* las posiciones del circuito en momentos posteriores” (Bateson 1972, pág. 404). La circularidad propone una recursividad en todos los sistemas en que los sucesos ejercen una acción de retroalimentación sobre sí mismos. Los circuitos recursivos “generan una respuesta no fortuita a un suceso fortuito en aquella posición del circuito en

la que ocurrió el suceso fortuito" (Bateson, 1972, pág. 404). De esta explicación deriva el concepto de retroalimentación, de retroalimentación entendida como limitación. Esto sugiere que 1) todo cambio duradero de una parte de un sistema debe ser complementario de los cambios producidos en el sistema mayor y que 2) esos cambios no son fortuitos, sino que tienen una dirección y una relación.

La observación hecha por Bateson del cambio producido en una dirección mientras trabajaba estudiando la tribu iatmul de Nueva Guinea (Bateson, 1978) fue lo que primero le llamó la atención sobre el fenómeno de retroalimentación. A causa de esa observación, Bateson que ya se sentía insatisfecho con las "palabras psicológicas unipolares" (1978, pág. 47), que representaban una descripción de solo uno de los términos de una relación, comenzó a reflexionar en esta circunstancia y realizó clasificaciones de los procesos.

A diferencia de Weiner, que relacionaba la cibernética con el control, Bateson empleó el término cibernética para describir sistemas de circuitos completos (Bateson, 1978, pág. 52). Bateson creía que el empleo de la palabra *control* no era feliz por cuanto establecía una propensión a señalar la unidad inconveniente en el análisis de los sucesos. Sostenía Bateson que esta idea sugería que una parte podía controlar el todo y que implicaba una frontera artificial entre las partes, lo cual determinaba que no se reconocieran los procesos de interacción en los sistemas "de pensamiento y acción" y llevaba a premisas que oponían la especie a la especie y la especie al ambiente; en suma, "una ecología de malas ideas" (Bateson, 1972, pág. 484).

Decía Bateson que seleccionar la unidad inconveniente para examinarla significaba dar una explicación soporífera de los hechos producidos en los sistemas. Todas las descripciones de causas que invocan alguna característica interna de una persona, como por ejemplo, la dependencia o la agresión, suministran explicaciones soporíferas. Estos términos (dependencia o agresión) tienen su origen en relaciones entre personas y esas relaciones son anteriores a cualquiera de esos términos de descripción. Las nociones soporíferas apartan la explicación del contexto de interacción y determinan "un desatino muy grande que sólo oculta las preguntas reales" (Bateson, 1980, pág. 147).

En terapia es posible combatir la explicación soporífera, de modo que se pueden hacer las "preguntas reales" si el terapeuta formula el problema de una manera que ponga de relieve la naturaleza doble o multilateral de toda descripción.

"Comúnmente hablamos como si una 'cosa' pudiera 'tener' alguna característica... y así es como está hecho el lenguaje..., pero esta manera de pensar no es suficientemente buena en la ciencia o en la epistemología. Para pensar correctamente, es aconsejable esperar que todas las cualidades y atributos, todos los adjetivos, etc., se refieran por lo menos a dos series de interacciones desarrolladas en el tiempo" (Bateson, 1970, pág. 67).

Este énfasis ayuda al terapeuta a elaborar descripciones complementarias de los hechos producidos en la interacción familiar, descripciones que llevan a hacer preguntas que exigen a los miembros de la familia elaborar descripciones dobles de los sucesos. Después de la formulación de tales preguntas, a los miembros de la familia se les hace difícil describir los hechos relativos al problema sin invocar el concepto de circularidad.

Descripción complementaria e interrogación complementaria

Las mujeres jóvenes que padecen de anorexia nerviosa suelen delegar en otros la responsabilidad de dirigir sus vidas. Con el tiempo se hacen cada vez más dependientes y menos autónomas para planear su futuro, menos capaces de alimentar sus propias esperanzas. Cuando aumenta la preocupación por la comida y el peso, estas mujeres tienen mayor dificultad para identificar su propia opinión sobre cualquier asunto. Si la libertad tiene que ver con la decisión, estas mujeres experimentan creciente opresión a medida que toman posesión de ellas los síntomas de la anorexia y las personas que las rodean.

En consecuencia, las personas que rodean a la mujer joven, particularmente los padres, llegan a experimentar una superresponsabilidad por la vida de la joven. Los padres intentan ejercer su autoridad con mayor vigor en cuanto al futuro de su hija y cifran mayores esperanzas en ella. A medida que la joven se preocupa más por la alimentación y el peso, otras personas son las que toman las decisiones en la mayor parte de los actos de su vida. A veces las madres son particularmente propensas a participar con sus hijas en este modo de ser a causa de que ellas mismas se sujetan al criterio de "ser para los demás".

Esta descripción complementaria constituye la base de una línea de indagación que yo llamo "interrogación complementaria". Estas preguntas exigen que los miembros de la familia deriven descripciones bilaterales y circulares de los hechos. Hay que poner cuidado para que los miembros de la familia entiendan que las incitaciones recíprocas a esta participación complementaria son emitidas al acaso.

—Cuando acaricia menos esperanzas sobre usted misma, ¿cómo se explica que esa actitud incite a sus padres a fortalecer sus esperanzas por usted?

Cuando la hija de ustedes acaricia menos esperanzas sobre sí misma, ¿cómo se explican que esa actitud les haga concebir mayores esperanzas por ella?

—A medida que usted cuenta menos y ejerce menos influencia sobre su propia vida, ¿cómo es que usted cuenta más para sus padres y los incita a ejercer mayor influencia en la vida de usted?

A medida que la hija de ustedes cuenta menos y ejerce menos influencia sobre su vida, ¿cómo es que esto hace que ella cuente más para ustedes y los incite a ejercer mayor influencia en su vida?

—¿De qué manera el hecho de querer desaparecer usted de la vida incita a los demás a hacer una aparición más vigorosa en su vida?

¿De qué manera la desaparición de la hija de ustedes los incita a hacer una aparición más vigorosa en la vida de ella?

¿Hasta qué punto la renuncia de usted colocó su futuro en las manos de sus padres?

¿Hasta qué punto la renuncia de su hija colocó su futuro en las manos de ustedes?

—¿De qué manera el vacío que usted experimenta incita a sus padres a participar más plenamente en su vida?

¿De qué manera el vacío de la hija de ustedes los incita a participar más plenamente en su vida?

—¿De qué manera su estado de dependencia incita a sus padres a apretarle las clavijas?

¿De qué manera el estado de dependencia de la hija de ustedes los incita a apretarle las clavijas?

También se hacen preguntas complementarias que inviertan esta disposición:

—¿Cómo la vulnerabilidad a la culpa que ustedes sienten incita a su hija a darles mayor responsabilidad por su vida?

¿Cómo la vulnerabilidad de sus padres a la culpa la incita a usted a darles mayor responsabilidad en su vida?

Preparación y perduración de lo nuevo

La introducción de una perspectiva cibernética mediante esta indagación de las limitaciones referentes a la redundancia y de las limitaciones referentes a la retroalimentación, establece un nuevo "código" o contexto receptor que permite recoger nuevas ideas dentro del sistema terapéutico. Al contribuir a preparar el sistema terapéutico para seleccionar lo nuevo con

miras a hacerlo perdurar, las preguntas cibernéticas y complementarias mismas provocan el cambio.

Además, puesto que las preguntas cibernéticas y complementarias llevan a una explicación de la anorexia nerviosa opuesta a la explicación establecida por la familia, estas preguntas crean condiciones para formular descripciones dobles, condiciones que constituyen la fuente de nuevas respuestas de todas clases.⁸ De esta manera la participación de los miembros de la familia es susceptible de tomar otros rumbos posibles. Las preguntas cibernéticas y complementarias pueden utilizarse también en otros métodos específicos para crear contextos de descripción doble. Como en otro lugar (White, 1986) me ocupé de esos métodos, sólo los trataré aquí brevemente.

Determinación de la influencia relativa

Después de determinar la influencia que tiene el problema en la vida de los miembros de la familia, el terapeuta formula preguntas que exigen que dichos miembros delineen la influencia que ellos mismos tienen en la perduración del problema (en la vida del problema), que señalen "hechos" que se opongan a esa experiencia opresiva que les causa el problema. Esos son hechos que no han tenido ninguna correspondencia con regularidades propias del contexto receptor, de manera que los miembros de la familia no los han seleccionado con miras a que perduren.

—Teniendo en cuenta la compulsión de usted a desaparecer, es realmente un logro el hecho de que haya logrado mantener viva alguna esperanza sobre una futura aparición en la vida y poder llegar a ser dueña de sí misma.

¿Cómo lo logró?

—A causa de la vulnerabilidad de ustedes a la culpabilidad, ¿de qué otras maneras podrían haber incitado inadvertidamente a su hija a transferirles a ustedes la responsabilidad de su vida?

En estos casos, ¿cómo lograron ustedes eludir los dictados de la culpa?

—Aunque de varias maneras usted haya estado incitando a otros a que le aprieten las clavijas, no ha agotado del todo sus posibilidades ni ha llegado a ser un títere.

Quizá podamos hablar un poco de esas posibilidades y sobre cómo pudo usted evitar un completo derrumbe.

—Habiendo discutido otras maneras en que su hija pudo haberse entregado a la tradición de lealtad de las hijas de su familia, ¿qué creen ustedes que le permitió no verse totalmente abrumada por la culpabilidad?

¿Qué significa esto en lo tocante a futuras posibilidades?

Supresión del factor temporal

El terapeuta puede eliminar la influencia de lo temporal en la participación de los miembros de la familia tocante a la evolución del estilo de vida. Esa evolución tiene una dirección y una relación. Suprimir lo temporal permite a los miembros de la familia establecer distinciones cuando describen su participación en diferentes puntos del tiempo y en este proceso evolutivo, distinciones que de otra manera se habrían pasado por alto debido a los fenómenos de adaptación y adicción.

—Si usted acentuara más este estado de engaño y fuera ciego a la opresión que siente, ¿qué esperanzas de ser dueña de su propia persona descartaría?

—Si ustedes dejaran que los dominara aún más esta tradición, ¿de qué maneras creen que estarían más plenamente involucrados en la vida de su hija? ¿Cómo podría corresponder esto a un estado más parcial de su hija?

—Si su hija continuara aumentando su deseo de desaparecer, ¿qué otras posibilidades tendría ella de invitar a otras personas a que le aprieten las clavijas, posibilidades que los incitarían a ustedes a hacer una aparición más vigorosa en la vida de ella?

—Si usted se atuviera aún más a esa tradición familiar según la cual las hijas han de ser para los demás y borrarse para sí mismas, ¿qué aspectos de la vida de mujeres que han vivido antes podría usted imitar más plenamente?

El planteo de dilemas

Al plantear un dilema, el terapeuta ayuda a la formulación de dos elaboradas y alternativas descripciones de la participación de los miembros de la familia en el problema. Una de esas descripciones detalla los pasos que son necesarios para acentuar el acatamiento a las limitaciones y para fomentar la participación complementaria en la anorexia nerviosa. La otra descripción detalla los pasos que serían necesarios para combatir las limitaciones y esa participación complementaria alrededor de un estilo de vida negativo. Estas descripciones se consideran una junto a la otra y entonces se incita a cotejarlas. Los dilemas en lo referente a la participación de los miembros de la familia y en relación con la anorexia nerviosa, pueden organizarse alrededor de varios temas y oposiciones.

Entonces pueden derivarse preguntas que promueven un debate sobre la disposición al cambio.

—¿Cree usted que debería resignarse a una vida en la que tratara de borrarse o cree que tiene derecho a un rumbo más amplio que le permita afirmarse?

—¿Creen ustedes que deben someterse a la tradición y obligarse a aparecer vigorosamente en la vida de su hija? ¿O creen que tienen derecho a dar apoyo a aquello que los favorezca a ustedes y a su matrimonio?

—¿Creen ustedes que su hija debería limitarse a llevar una vida indirecta y a continuar invitando a los demás a que le aprieten las clavijas? ¿O creen que su hija tiene el derecho a una vida más directa y plena?

—¿Le parece a usted que debería empeñarse en imitar o copiar un modelo del pasado? ¿O cree que debería dar una nueva dirección a la historia de su vida?

Antes de dar fin al debate originado por estas preguntas se pueden hacer especulaciones sobre las consecuencias del cambio mediante otras preguntas:

—¿Qué hechos y valores dados por descontados en nuestro mundo se deteriorarían, si mujeres jóvenes como la hija de ustedes se sintieran con derecho a oponerse a la subordinación de las mujeres y quisieran atenerse a su propia fuerza y competencia?

—¿Cómo cree que sus padres reaccionarían si usted se negara a incitarlos a apretarle las clavijas?

Si sus padres llegaran a ocuparse menos de usted, ¿en qué otra cosa se ocuparían en cambio?

¿Qué otras esperanzas acariciarían sus padres?

—¿Cuáles cree que serían las consecuencias para la historia de su familia si usted se lanzara a hacer su propia historia con rumbo propio?

¿Cómo cree que podría afrontar el sentimiento de culpa que usted experimenta al reivindicarse a usted misma?

—Usted se sentirá culpable cuando se proponga comer y aumentar de peso porque este empeño implica oponerse al estilo de vida de “ser para los demás”.

Cuando se entrega usted a ese impulso, ¿cómo piensa que podrá impedir que el sentimiento de culpa la haga volver atrás, a una vida vacía?

Experimentos y respuesta a las reacciones

El debate sobre los dilemas determina en los miembros de la familia una disposición a lanzarse a experimentos que favorecen nuevos rumbos. La mayor parte de estos experimentos son espontáneos. Son el resultado de la recepción de noticias de diferencias, aunque también pueden estar más explícitamente planeados. Estos experimentos comprenden a todos los miembros de la familia de diferentes maneras y pueden ir desde la acción directa (por ejemplo, denigrar o afear los carteles que muestran la “forma perfecta”) hasta dar pasos para desorganizar la interacción complementaria alrededor de la anorexia nerviosa. Cuando la terapia entra en “su fase media”, el terapeuta evoluciona junto con los miembros de la familia y

selecciona hechos con miras a la perduración de nuevas respuestas. También aquí es útil derivar preguntas:

—Ahora que ustedes mismos hacen su historia, es decir, ahora que asumen la tarea de escribir su propia historia en lugar de dejar que otros escriban la antigua historia de ustedes, ¿en qué medida este hecho de hacer la propia historia cambia su futuro respecto del futuro que se les había asignado?

Conclusión

La anterior discusión presentaba el análisis de la anorexia nerviosa en un contexto que, según he comprobado, es sumamente eficaz en el tratamiento de este problema. Se trata de un análisis cibernético que pone de relieve conceptos de limitación relativos a la redundancia y al retroalimentación. Las implicancias terapéuticas de este análisis fueron examinadas poniendo fuerte énfasis en la elaboración de las "preguntas reales". He sostenido que esas preguntas determinan una apreciación cibernética de la anorexia nerviosa y he dicho que provocan nuevas respuestas por parte de los miembros de la familia por cuanto ofrecen condiciones para formular descripciones dobles y establecer un nuevo "código en el contexto receptor".

Notas

1. Todas las explicaciones que proponen como causa alguna cualidad o cantidad interna o la falta de ellas son, según Bateson (1972), explicaciones soporíferas que adormecen nuestra "facultad crítica".

La relación no es interna de la persona individual. No tienen sentido hablar de 'dependencia' o de 'agresividad' o de 'orgullo', etc. Todas estas palabras tienen sus raíces en lo que ocurre entre personas, no en algo que esté en el interior de la persona". (1980, pág. 147).

2. Sobre una segunda descripción de este contexto, véase "Reconstructing the Family's Reality — The Struggle of a Young Anorectic Woman and Her Family's Way of Viewing the World". (Durrant, 1984)

3. Véase, por ejemplo, Selvini-Palazzoli y otros (1980).

4. Está bien establecida la práctica de formular preguntas que determinan una apreciación de la "circularidad" y la "recursividad" en los sistemas. Véase por ejemplo Selvini-Palazzoli y otros (1980) y Tomm (1986).

5. Debido a limitaciones de espacio, los ejemplos de preguntas que figuran en este capítulo son de forma compleja. En la práctica, muchas de las preguntas deberían fragmentarse, de manera que los ejemplos dados constituyen muchas preguntas.

6. Debido a limitaciones de espacio, el análisis de este contexto será sumario.

Existe una considerable bibliografía que ofrece un amplio análisis de este tema. Por ejemplo, se encontrará un análisis de la historia del sometimiento de la opinión de las mujeres en Spender (1983) y en Rich (1977). Sobre un análisis de la relación de la imagen "ideal" del cuerpo de las mujeres con el patriarcado, véase Orbach (1978) y Chernin (1981).

7. La conducta de las mujeres que padecen de anorexia nerviosa es considerada a menudo "manipuladora". Esta palabra se emplea en un sentido despectivo y soporífero. Atendiendo al contexto de la anorexia nerviosa, resulta más razonable designar esa conducta como "indirecta".

8. Según Bateson, las condiciones que admiten una descripción doble permiten asimismo que los receptores hagan distinciones, y esas distinciones representan una fuente de nuevas respuestas de todas clases.

Referencias bibliográficas

- Bateson, G. 1972: *Steps to an Ecology of Mind*. Nueva York, Ballantine Books.
- Bateson, G. 1978: "The birth of a matrix or double-bind epistemology" en M. Berger (comp.) *Beyond the Double Bind*. Nueva York, Brunner/Mazel.
- Bateson, G. 1980: *Mind and Nature: A necessary unity*. Nueva York, Bantam Books.
- Durrant, M. 1984: "Reconstructing the family's reality — the struggle of a young anorectic woman and the family's way of viewing the world". *Australian Journal of Family Therapy*, 5(2):93-99.
- Evans-Pritchard, E.E. 1976: *Witchcraft, Oracles and Magic among the Azande*. Oxford, Clarendon Press.
- Garner, D.M. y Garfinkel, D.E. 1984: *Handbook of Psychotherapy for Anorexia Nervosa and Bulimia*. Nueva York, Guilford Press.
- Orbach, S. 1979: *Fat is a Feminist Issue*. Londres Hamlyn.
- Selvini-Palazzoli, M.S., Boscolo, L., Cecchin, G. y Prata, G. 1980: "Hypothesizing-circularity-neutrality: three guidelines for the conductor of the session". *Family Process*, 19(1):3-12.
- Spender, D. 1983: *Women of Ideas: And what men have done to them*. London, Ark Paperbacks.
- Tomm, K. 1986: "Reflexive Questioning: A generative mode of enquiry" (no publicado).
- White, M. 1983: "Anorexia nervosa: a transgenerational system perspective." *Family Process*, 22:255-273.
- White, M. 1986: "Negative explanation, restraint and double description: a template for family therapy". *Family Process*, 25(2), 169-184.