

¿A dónde vamos, cuando vamos al psicoterapeuta?

Una revisión de la Psicoterapia en VI artículos

Terapia Familiar Sistémica

La mayor parte de nosotros hemos sido concebidos en el seno de una familia. Hemos nacido siendo hijos, nietos, tal vez también sobrinos, hermanos... Pertenecer a una familia es un componente intrínseco al “ser en el mundo”, es la estructura inicial en la que crecemos y nos desarrollamos como personas. En ella vivimos, durante toda la vida y hasta que morimos, una serie de relaciones interpersonales con los otros miembros. La calidad de estas relaciones condicionará en gran medida nuestra personalidad, así como nuestro bienestar psicológico presente y futuro. La terapia familiar es la especializada en resolver los problemas de un individuo derivados de conflictos intrafamiliares. Para lo cual se convoca a toda la familia a la sesión, a la vez que se trabaja individualmente o por unidades familiares.

La familia es el sistema principal con el que nos encontramos, pero a lo largo de la vida, formamos parte de múltiples sistemas, como nuestro equipo de trabajo, nuestro grupo de amigos, nuestro vecindario, la pareja, etc... En cada uno de estos sistemas, se dan relaciones interpersonales que afectan nuestro pensar, sentir y actuar, de diversas formas. A veces estas relaciones son disfuncionales, y provocan malestar en el sistema, y a nivel personal.

La terapia dirigida a resolver los problemas originados por las inter-relaciones de alguno de estos sistemas, sería la terapia sistémica. Aunque por haber surgido ésta a partir de la terapia familiar, ahora se denomina terapia familiar sistémica.

Surgió en los años 50 y 60 en el entorno clínico, al querer entrevistar al grupo familiar para entender mejor al miembro sintomático, y averiguar cómo influyen las relaciones familiares en su patología.

A diferencia de otras terapias, no busca entender el por qué de la patología o problema, sino qué factores familiares contribuyen al mantenimiento del mismo, para influir sobre ellos e iniciar el cambio terapéutico. Uno de dichos factores puede ser la falta de adaptación familiar al cambio evolutivo que sucede con el transcurso del tiempo (nuevos nacimientos, crianza de hijos, pautas educativas, muerte de miembros familiares, bodas, divorcios...).

A continuación se describen los principales enfoques de esta terapia:

a) Psicodinámico

Aunque Freud y Adler ya señalaron la importancia de los miembros de la familia en la evolución de la patología del paciente, fue Nathan W. Ackerman uno de sus pioneros más importantes, al dar mayor énfasis a los factores interpersonales que a los intrapsíquicos, y postular que el conflicto interpersonal precede al conflicto intrapsíquico, resultado de conflictos interiorizados. Asimismo estimó que la patología familiar se debería a la falta de adaptación a nuevos roles establecidos por el desarrollo de la familia.

Durante la evaluación se trata de comprender la interacción familiar como un todo, las dinámicas entre los diferentes miembros y los procesos intrapsíquicos de cada miembro. El método psicodinámico se basa en las relaciones transferenciales y contratransferenciales interpretadas como indicadores de la naturaleza de los problemas familiares.

Desde la teoría de las relaciones objetales se concibe al niño como poseedor de un YO primitivo, que busca desde el nacimiento mantener relaciones con personas significativas, para lo cual desarrollará su capacidad de relacionarse con los otros a través de las diferentes etapas.

Una disfunción en alguna de las relaciones que el niño establezca en el proceso de su desarrollo puede desembocar en trastorno mental, psicológico o simple conflicto personal que se manifieste a lo largo de toda la vida del individuo.

Además de Ackerman, otros autores de esta corriente son: Dicks, Sager, Skynner y Foulknes.

Un ejemplo de este enfoque sería: Una madre, sin ser consciente de ello, muestra preferencia afectiva por la menor de sus hijas, desatendiendo ligeramente a la mayor, que crece con sentimiento de culpa al creer haber hecho “algo mal”, razón por la cual no merece el mismo cariño que recibe su hermana.

b) Multigeneracional

La patología de la persona en este caso vendría originada por patrones de conducta desajustados entre los miembros familiares, transmitidos de generación en generación dentro de la familia, de forma imperceptible.

Algunos de estos comportamientos podrían ser el distanciamiento de unos miembros con otros, conflictos entre miembros concretos, no expresar la propia personalidad para preservar la armonía familiar, unirse en torno a una preocupación común, ofrecer desmesuradamente a una generación aquello de lo que se fue privado en otra, repetir patrones de autoritarismo, repetir un modo educativo insano, repetir una personalidad poco adaptable socialmente, etc.. Hay infinidad de posibilidades de características de personalidad inapropiadas que se transmiten transgeneracionalmente, que rigen en gran medida lo que somos, inconscientemente. A veces muchos de los problemas que tenemos vienen “heredados” por conductas aprendidas equivocadamente. El proceso terapéutico se orientará hacia el descubrimiento de tales patrones, para hacernos dueños responsables de nuestra propia vida y libertad de acción. Algunos autores de esta corriente son: Boszormenyi-Nagy, Framo, Whitaker y Bowen. Un ejemplo sería: Una madre obsesionada con la limpieza e higiene de la casa, transmite a su hija el mismo patrón, que acaba siendo un problema conyugal con el marido resultando, en divorcio.

c) Sistémico

La terapia familiar sistémica postula que ni las personas ni sus problemas existen en el vacío, sino que ambos están íntimamente ligados a sistemas recíprocos más amplios, de los cuales el principal es la familia. Desde este enfoque la conducta y la experiencia de un miembro de la familia no se puede entender separada de la del resto de sus miembros. Por tanto hay que tener en cuenta el funcionamiento familiar en conjunto y no solo el paciente identificado como portador de un síntoma.

Las principales escuelas del enfoque familiar sistémico son:

1.- Escuela Interaccional de Palo Alto

Watzlawick, Weakland, Haley y Fisch, miembros del Mental Research Institute (MRI) se centran en estudiar las interacciones entre los miembros del sistema familiar, entendiendo que el funcionamiento familiar se organiza en torno a reglas, que son los principios reguladores de la vida familiar. La disfunción emerge cuando las reglas se hacen ambiguas. Según estos autores, el síntoma se origina en un cambio en la vida del paciente y/o su familia, que precisa de un nuevo tipo de respuesta. Así, una dificultad se convierte en problema cuando se intenta resolver de manera equivocada y después del fracaso se aplica una dosis más elevada de la misma solución ineficaz: “La solución es el problema”. Ejemplo: Un hijo adolescente no quiere estudiar. Ante esta negativa, los padres le castigan sin poder usar su moto. Ante esto el adolescente vuelve a estudiar, pero se rebela contra sus progenitores manteniendo una relación tensa y conflictiva con los mismos, que no tenía anteriormente.

2.- Escuela de Milán

Liderada por Palazzoli, asume que las familias se resisten al tratamiento aún cuando acuden a consulta para solucionar su problema. Presentan al terapeuta un mensaje paradójico; “cámbienos y no se atreva a cambiarnos”. La familia se considera como un sistema autorregulado en el que todos sus elementos están interconectados y donde el problema que se presenta cumple una determinada función dentro de la lógica interna. El foco del cambio está en el “juego familiar”, que engloba las relaciones de los miembros del sistema familiar, las creencias que tienen unos de otros, de sí mismos y de la familia en conjunto. Se denomina “juego” porque en efecto, las interacciones entre los miembros siguen unas reglas que mantienen un juego destructivo. Ejemplo: Un padre hace evidente a su mujer que tiene una relación privilegiada con uno de sus hijos, haciéndole entender de forma encubierta que lo prefiere a ella, cuando en realidad es en su cónyuge en quien tiene el verdadero interés, siendo este juego una manipulación contra su pareja para ganar atención.

3.- Terapia centrada en las soluciones

Desarrollada por Steve de Shazer, no importa conocer ni la causa ni el síntoma, sino las ocasiones en que el problema se ha resuelto, no ha aparecido o se ha controlado. Es decir, pone el énfasis en las excepciones al problema que el paciente hace sin ser consciente de ello ni saber qué regla subyace a este hecho. El objetivo es ampliar las soluciones eficaces y resaltar aquello que es satisfactorio en la vida de los individuos. Tras una descripción del problema, el terapeuta busca soluciones eficaces para orientar la conversación hacia aquello que funciona, centrándose en la solución y no en el conflicto. Ejemplo: Una familia compuesta por padre, madre, hijo e hija, no paran de discutir, motivo de consulta. Con la ayuda del terapeuta, se dan cuenta de que cuando un miembro no juzga lo que hace el otro, se evita la discusión. El trabajo irá orientado hacia la repetición de la conducta que evita el problema.

4.- *Enfoque estratégico*

Haley y Madanes, creadores del Instituto de Terapia Familiar de Washington, desarrollaron un enfoque muy influido por Milton Erickson. Entienden que el grupo social al que pertenece la persona portadora del síntoma presenta una jerarquía incongruente, que provoca conflictos de comunicación. La reorganización del sistema se vuelve patológica si se establecen coaliciones permanentes entre personas pertenecientes a diferentes niveles. La conducta sintomática surge en un intento de adaptación a una estructura social anómala, respondiendo de forma anómala también. La conducta sintomática es señal de que el orden jerárquico del sistema es confuso y de que hay una lucha de poder entre sus miembros. Ejemplo: Un hijo de padres separados se niega a ir a clases de inglés, a lo que su madre le regaña. Sin embargo, tras la discusión, llama a su padre, el cual le consuela restando importancia a la asistencia a clase. De esta forma, el hijo, que pertenece a un subsistema inferior al de su madre, se coloca por encima de éste al co-aliarse con su padre, restando autoridad a su madre.

5.- *Enfoque estructural*

Para S. Minuchin, fundador principal de este enfoque, el concepto de “estructura” es crucial para entender un conflicto familiar. Esta estructura está definida por sus “límites” (reglas que definen quién participa en qué y cómo) y “jerarquías” (reglas que definen quién tiene el poder de acción). Cada miembro de la familia pertenece a diferentes subsistemas (en forma de alianza o coalición). Ej. Subsistema padre-madre, madre-hija, padre-hijo, hija-padre, etc... A veces la pertenencia a uno puede hacer colisionar con otro. Una modificación en los límites o la jerarquía familiar afecta las interacciones familiares produciendo un desequilibrio en los patrones individuales desestructurando el sistema sano, pudiendo producir una patología en alguno de sus individuos, que de hecho afecta al conjunto familiar. Ejemplo: Ante la frialdad emocional del marido, la esposa se alía con su hija, en contra de éste. El otro hijo, adoptando la afectividad del padre, se alía con su progenitor masculino. El resultado es una desestructuración de la pareja inicial, que además impide a sus hijos independizarse del hogar por “no dejar a su aliado solo”.

d) *Constelaciones familiares*

Este tipo de terapia creado por Bert Hellinger y basado en otros modelos de terapia familiar sistémica, antropología y psicoanálisis, consiste en la representación del sistema familiar por parte de personas ajenas al mismo que lo representan, con ayuda del paciente y el terapeuta. La interacción libre y espontánea entre los representantes escenificará la configuración del sistema familiar del paciente, de tal forma que éste entenderá con claridad la estructura familiar encubierta, y los patrones y dinámica de acción de cada uno de sus miembros. Dada la constelación, surgirá la información necesaria que llevará a la solución del problema que presenta la persona que constela (paciente). Este tipo de terapia puede desarrollarse individualmente (utilizando muñecos), aunque mayoritariamente se efectúa en grupo. Se utiliza fundamentalmente para trabajar problemas familiares, pero últimamente también se está aplicando en el ámbito escolar y laboral. Ejemplo: una mujer tiene problemas con su pareja. Un grupo de personas ajenas a ella, escenificarán los roles de su pareja, sus padres, y los padres de sus padres. En el desarrollo de la acción, entenderá que sus problemas conyugales son originados por la falta de “feminidad” que su madre le transmitió.

Terapia de grupo

Esta terapia no es un tipo de terapia sistémica, pero es incluida en este artículo por su cercanía con el sistema social que de alguna forma representa un grupo terapéutico.

Aunque los orígenes de la terapia de grupo pueden trasladarnos hasta las prácticas curativas que históricamente se llevaban a cabo por líderes tribales y religiosos, en el sentido de una terapia planificada bajo la guía de un profesional con el objetivo de tratar problemas personales, no se dio hasta principios del s. XX con Pratt, Lazell y Marsh; en los años treinta con Wender, Schilder, Moreno, Slavson, Redl y Wolf; y posteriormente con Berger, Shaskan, Berne, Foulkes, Bion y Thomas, entre otros. Más adelante se extendió su uso a todas las escuelas psicoterapéuticas (psicoanalista, cognitiva, conductual, humanista, existencial, sistémica y transpersonal), por eso este tipo de terapia no se constituye como una escuela de pensamiento en sí misma, sino que es de aplicación

multidisciplinar. Tanto es así, que se ha extendido a diferentes ámbitos como grupos de actividad, de apoyo, de resolución de problemas, psicoeducativos y terapias expresivas (arte, música, danza).

Cada integrante comparte su problema con el grupo, y con la ayuda del terapeuta, se buscan soluciones y estrategias de afrontamiento para la consecución del cambio y crecimiento personal e individual, donde se estimula la empatía, la colaboración y la solidaridad entre los miembros. La infinidad de ejemplos de grupos irían desde los grupos de duelo por la pérdida de seres queridos, grupos de gestión de las emociones, grupos de desintoxicación, grupos de generación de hábitos positivos, grupos matrimoniales... hasta los grupos de meditación, etc...

En conclusión, sobre la terapia familiar sistémica se puede decir que, reconociendo las inevitables influencias y condicionantes familiares que traemos desde nuestra infancia, sumados a las dinámicas actuales que desempeñamos con nuestros allegados, y en los casos en que tales dinámicas nos producen malestar, ésta terapia resulta efectiva para analizar, entender y mejorar la relación familiar.

Román Gonzalvo, psicólogo por la Universidad Autónoma de Madrid. Fundador y director del Journal of Transpersonal Research. Desde 2007 investigando las necesidades, aprendizajes y transformación personal en enfermos terminales. Psicoterapeuta con formación en diferentes abordajes terapéuticos, especializado en psicoterapia transpersonal.
www.romangonzalvo.com