

LA TERAPIA FAMILIAR: DEL INDIVIDUO AL SISTEMA

LUIS SANTIAGO ALMAZÁN

*Psicólogo Clínico y Terapeuta Familiar
Director de KINE - Centro de Terapia Familiar
Barcelona (España)*

www.kine.org

Es una realidad que el ser humano se enfrenta a problemas de diversa índole. Cada persona busca métodos o estrategias que le ayuden a encontrar la solución más adecuada. Sin embargo, sorprende ver que mientras algunas personas encuentran las soluciones, otros fracasan, reiteradamente, en la elección de la mejor estrategia.

Alguien podrá pensar que a más capacidad intelectual más facilidad para encontrar la solución. Otros, tal vez, pensarán que es el grado de motivación por el cambio, el factor que influye en la resolución del problema. Tal vez esto sea así cuando se trate de problemas no estrictamente psicológicos. Sin embargo, existen situaciones, conductas o vivencias que la persona que las padece quiere liberarse y, aún disponiendo de un raciocinio adecuado, sigue atrapada en el conflicto. El niño que saca malas notas cuando hasta hace poco era un estudiante normal; el adolescente que no quiere seguir con los estudios y lleva una conducta incontrolable; el joven que de pronto se comporta y dice cosas «extrañas»; el padre de familia que gasta su sueldo en el juego; aquél otro que no puede controlar la bebida; esa mujer que se siente triste y apática aunque objetivamente no tiene motivos para ello; y los miembros de un matrimonio que ya no se soportan y siguen juntos a pesar del alto grado de insatisfacción, son ejemplos de problemas psicológicos.

Para todos esos casos y para muchos más, se elige la etiqueta «apropiada», como si con eso comprendiéramos el «por qué» se origina y el «cómo» se mantiene el problema. Y así, decimos que el niño tiene «fracaso escolar», el adolescente padece un trastorno «caracterial», el joven es «psicótico», el padre de familia es «ludópata o «alcohólico», la mujer tiene una «depresión» o los miembros del matrimonio tienen «incompatibilidad de caracteres».

La "etiqueta" no explica nada, simplemente es una palabra. Sin embargo, a base de tanto usarla y de adjudicársela al que padece los síntomas nos olvidamos de aquellas personas que están vinculadas emocionalmente con él, como si no tuvieran nada que ver con dicho problema, aunque no sea más que para considerar el sufrimiento en el que todos están inmersos: familia y paciente.

Pero no es sólo el sufrimiento el que los une, sino unos lazos invisibles que hacen que todos los miembros de la familia se «organicen» alrededor de la persona sintomática. Y entonces nos podemos preguntar, ¿este síntoma es sólo la expresión de que algo no va bien dentro del paciente o es también la expresión de que todo el sistema familiar pasa por un momento de dificultad?

Si consideramos que ambas respuestas son afirmativas, es obvio que para tratar psicoterapéuticamente al paciente no podemos contar sólo con él, sino que necesitamos a todo el sistema familiar, ya que es toda la familia la que también necesita ayuda. Es entonces cuando damos el salto cualitativo de la psicoterapia individual a la «terapia familiar».

Me permitiré algunas consideraciones de tipo teórico. Sabemos que la ciencia clásica ha conseguido avances importantes a través del método reduccionista. La ciencia aborda parcelas de la realidad fragmentándola; es decir, separa las partes del todo y las investiga. Este es el método «analítico». La realidad es tan compleja que no se la puede estudiar en su totalidad. Sería impensable el avance de la física o de la biología sin el descubrimiento del átomo o de la célula (partes de un todo).

Sin embargo, existen muchos fenómenos que se resisten al método «analítico», es decir, a ser descompuestos o fragmentados, ya que en el momento de «dividirlos en partes» pierden su esencia constitutiva. Estos fenómenos, la ciencia clásica no podía estudiarlos pues no existía el método apropiado. Fue en la década de los cuarenta, cuando un biólogo llamado Bertalanffy desarrolló una teoría que permitiera abordar dichos fenómenos. A esta teoría le dio el nombre de Teoría General de Sistemas, y a su método, lo llamamos enfoque «sistémico».

Pongamos un ejemplo. Una orquesta es un «todo organizado». Significa que está compuesta de partes (músicos) en interacción. Si para comprender el funcionamiento de una orquesta dividimos o separamos sus partes constitutivas (músicos), perdemos la visión de la globalidad o totalidad. Una orquesta no es simplemente la yuxtaposición de un montón de músicos; es un todo organizado que interactúa según unas reglas. Examinando individualmente cada uno de los músicos (partes) no comprenderemos cómo funciona la orquesta (todo), ya que una orquesta es «algo más» que la simple suma de sus músicos. Dicho de forma general: «EL TODO ES MAS QUE LA SUMA DE SUS PARTES».

Denominaremos, por tanto, «SISTEMA» a este tipo de entidades complejas en las que sus partes constitutivas se encuentran en interacción formando un todo organizado y con un objetivo propio.

Existen sistemas muy diversos: algunos son sistemas físicos como un reloj, un motor eléctrico o un ordenador. Otros son biológicos, como una planta, el sistema respiratorio o el cerebro. Por último, otros sistemas los definiremos como sociales: un colegio, una empresa o una familia. Todos ellos, por muy diferentes que parezcan, comparten las mismas características antes mencionadas: son un "todo organizado". De ahí la gran ventaja de utilizar el enfoque sistémico ya que es aplicable a múltiples parcelas de la realidad.

En un «sistema» (ya sea físico, biológico o social) al estar todas sus partes en interacción recíproca, cualquier cambio en una de ellas afecta a todo el conjunto. El sistema no lo estudiamos sólo en sus partes sino en su funcionamiento global.

La psicología clásica siguió el método analítico y estudiaba la conducta de una persona separándola del contexto o ambiente del que formaba parte. Si entendemos que la persona se encuentra inserta en un ambiente podemos decir, consecuentemente, que forma parte de un sistema (o varios). El sistema más significativo del que forma parte es la FAMILIA, de ahí que la terapia familiar intenta estudiar el comportamiento de un individuo sin prescindir del sistema familiar.

Muchas conductas anómalas (síntomas psicológicos) adquieren una clara significación cuando los estudiamos dentro del sistema del que forman parte (la familia). Dicho de otra manera, el síntoma, como decíamos antes, no es sólo la expresión de que algo no funciona bien en el individuo sino que, es también, la expresión de un sistema familiar en dificultad.

Podemos, por tanto, ver a la familia como un organismo gobernado por reglas y en continua evolución. Muchas de esas reglas son explícitas. Ejemplo de éstas es la hora en que se cena, el canal de la televisión que se decide ver o a dónde se sale el fin de semana.

Otras reglas son implícitas. Es decir, se da «por supuesto» que se debe obrar de determinada manera aunque nunca se haya verbalizado (explicitado). Un ejemplo sería el hecho de que sea la mamá la encargada de entrevistarse con los profesores de su hijo, el papá quien arregla los desperfectos de la casa o la hermana mayor la que cuida de su hermanito cuando los padres se ausentan.

Por último, existen otras reglas que llamaremos secretas. Estas son inconscientes para los miembros de la familia y son la base de multitud de conflictos. Cuando un miembro desarrolla un síntoma, a veces, es porque la familia tiene grandes dificultades para cambiar alguna regla secreta que hasta hacía poco era válida pero que por la etapa en la que está pasando la familia, ya no lo es.

Pongamos un ejemplo sencillo. Una familia puede funcionar con la regla secreta de que los varones son quienes pueden tener éxito social y las mujeres están relegadas a un segundo plano. Muchas veces estas reglas han sido transmitidas de generación en generación. Pues bien, una familia con este tipo de regla puede funcionar «sin problemas» mientras nadie la desafíe; si la madre, que ya tiene los hijos criados, decide ponerse a trabajar y empieza a tener un éxito importante en la empresa, con un prestigio reconocido y que le obliga a viajar, y si el marido desarrollara un síntoma (alcoholismo, depresión, irritabilidad, etc.) podría, esta situación, llevar a la mujer a cuestionarse su ascenso laboral. O tal vez es el hijo de catorce años, que hasta ahora iba bien, él que empieza a fracasar en los estudios o a tener conductas incontrolables.

No es que la «causa» de tales síntomas sea el éxito de la esposa, sino que tal o cual síntoma hace que el sistema familiar no evolucione, ya que ese sistema familiar tiene rigidez para modificar sus reglas.

No hay que verlo como que el marido o el hijo «conscientemente» llevan a cabo esas conductas, es todo el sistema (familia) quien está atrapado en la rigidez de cambiar una regla secreta. Si a ese padre o a ese hijo se le envía al psicólogo para «curarle» de sus síntomas, estamos perdiendo de vista que ese síntoma no es algo que pertenece sólo al individuo sino también a la familia. Pues toda la familia se organiza alrededor del síntoma. De ahí, que las terapias individuales se pueden hacer excesivamente largas en el tiempo, mientras que cuando trabajamos en terapia familiar, al contar con la familia, el proceso se abrevia. Es toda la familia la que participa del cambio y no sólo el portador del síntoma.

Como se puede ver, la terapia familiar parte de un enfoque distinto de los problemas. Cuando vemos que alguien tiene un síntoma no nos preguntamos sólo: ¿cuál es la causa de este síntoma?, sino, también, ¿para qué sirve este síntoma?

Esto se puede observar en algunos casos en que un matrimonio siente que ha fracasado debido a la imposibilidad de llevar una relación satisfactoria de pareja. Pero en vez de cuestionarse su relación e intentar arreglarla, «deciden» no hablar más de ello y centrarse sólo en los hijos. Mientras los hijos estén en casa «todo va bien» pero el día en que deben empezar a independizarse hace que el matrimonio se quede solo, frente a frente, con un conflicto enquistado que no se resolvió.

Es entonces, cuando un síntoma psicológico grave en el hijo, hace que todo siga igual que antes, ya que al no poder marchar de casa (está enfermo) los padres siguen «unidos» a través del problema del hijo.

Cuando el profesional -psicólogo, educador o trabajador social- adquiere una formación en el enfoque sistémico, amplía el campo de visión de la conducta humana. Un comportamiento ya no es sólo la expresión de la personalidad, sino la respuesta a otras conductas del sistema al que pertenece (familia, escuela, clase, barrio, empresa, etc.). Pero a su vez, la persona con su conducta también influye en los otros. La interacción es siempre recíproca. De ahí que necesitemos observar a todos los miembros del sistema para entender por qué «se mantiene» una conducta. La pregunta no es ¿quién o qué «causa» el síntoma?, sino ¿qué hace cada miembro del sistema para que, sin pretenderlo, «mantenga» esa conducta problemática?

No es fácil la tarea, ya que en nuestra sociedad se ha sobrevalorado el «yo individual», Y sin embargo, enfrente de un «YO» hay siempre un «OTRO».

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

- Abordaje Terapéutico de la Familia. Gérard Salem - Ed. Masson.
Cambio. Paul Watzlawick - Herder.
Familias y Terapia Familiar. Salvador Minuchin - Ed. Gedisa.
Interacción Familiar. Gregory Bateson y otros - Ed. Buenos Aires.
Orientación y Terapia Familiar. José A. Ríos - Ed. Instituto de Ciencias del Hombre.
Paradoja y Contraparadoja. Mara Selvini Palazzoli - Ed. A.C.E.
Psicopatología y Psicoterapia de la Pareja. Carlos E. Sluzki (Compilador) - Ed. Nueva Visión.
Teoría de la Comunicación Humana. Paul Watzlawick -Ed. Herder.
Terapia Familiar. Maurizio Andolfi - Ed. Paidós.
Terapia Familiar. Sue Walrond-Skinner - Ed. Crea (El Ateneo).
Terapia Familiar en el Trabajo Social. Joseph F. Pérez - Ed. Pax-México.
Terapia Familiar Estratégica. Cloé Madanes - Ed. Amorrortu.
Terapia no Convencional. Jay Haley - Ed. Amorrortu.

REVISTA DE EDUCACIÓN

Concejalía de Educación
del Ayuntamiento de Cartagena
Año I, número 2 Marzo/Junio, 1992