

---

**Dra. María José Pubill**

---

# **Herramientas de terapia familiar**

---

**Técnicas narrativo-experienciales  
para un enfoque sistémico  
integrador**

---



Dra. María José Pubill

# HERRAMIENTAS DE TERAPIA FAMILIAR

*Técnicas narrativo-experienciales para  
un enfoque sistémico integrador*



PAIDÓS

Barcelona  
Buenos Aires  
México

*1.ª edición, mayo de 2018*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© María José Pubill González, 2018  
© de todas las ediciones en castellano,  
Espasa Libros, S. L. U., 2018  
Avda. Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona, España  
Paidós es un sello editorial de Espasa Libros, S. L. U.  
[www.paidos.com](http://www.paidos.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-493-3447-4  
Fotocomposición: Pleca Digital, S. L. U.  
Depósito legal: B. 7.504-2018  
Impresión y encuadernación en Limpergraf, S. L.

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico

Impreso en España – *Printed in Spain*

## SUMARIO

Agradecimientos . . . . .	9
Presentación. Aviso a posibles lectores. . . . .	11
Hoja de ruta . . . . .	13

### PARTE I

#### Sistémica para no sistémicos

1. «Había una vez un barquito chiquitito...» . . . . .	19
2. El caldero mágico. . . . .	63

### PARTE II

#### Cambiar el foco

3. La Tierra desde la Luna . . . . .	97
4. Las esculturas familiares: el TAC de las relaciones. . . . .	127

### PARTE III

#### Sacar a la familia de su zona de confort

5. Un ratón de campo colándose en el castillo... Parte I . . . . .	171
6. Un ratón de campo colándose en el castillo... Parte II. Juegos y juguetes: la externalización del terapeuta . . . . .	201

PARTE IV  
Desvelar el juego

7. Renarrar el funcionamiento familiar: las cartas terapéuticas . . . . .	235
8. Provocar seísmos: la intervención del equipo reflexivo . .	281
9. Interestelar: traspasar el tiempo y el espacio. Trabajar con rituales terapéuticos . . . . .	307
Epílogo. De castillos a palacios . . . . .	345
Bibliografía escogida. . . . .	347

## CAPÍTULO 1

### «HABÍA UNA VEZ UN BARQUITO CHIQUITITO...»

#### Descubriendo las bases

Este es un capítulo dirigido a todos aquellos que no conozcan los fundamentos de la terapia sistémica. Pretende ser fácil y útil para proporcionar una forma distinta de enfocar los problemas familiares. Para ello, no me remontaré a los orígenes de esta posición teórico-práctica (de los cuales iré repartiendo migajas durante todos los capítulos de este manual en los diferentes incisos teóricos) y sí que subrayaré las líneas básicas que sedimentan su estrategia de trabajo. Empecemos, pues.

La terapia sistémica se basa en un principio muy sencillo: **el todo es mucho más que la suma de las partes**. ¿Qué queremos decir con esto? Para responder, nos remitiremos al juego del ajedrez. Si deseamos jugar, para hacerlo debemos conocer cómo se mueven sus diferentes piezas, cómo afecta el movimiento de una pieza a las otras de su mismo color, qué estrategias se pueden elaborar para poner al adversario en aprietos... Así, saber simplemente cómo se mueve el alfil no nos vale. Tampoco nos sirve saber cómo afecta el peón al caballo. *Necesitamos aprender sus posiciones, desplazamientos, funciones... Solo así, como jugador, podrás entender qué ocurre en una partida y cuál es la mejor opción para tu próximo movimiento.*



Karl Ludwig von Bertalanffy concibió la teoría general de sistemas en la década de 1940, pero esta no se acabó de materializar hasta la de 1960. Von Bertalanffy pretendió conceptualizar los fenómenos biológicos desde una perspectiva no mecanicista, concibiendo a todo ser vivo como un sistema abierto, en intercambio constante con los sistemas que lo rodean, a través

de interacciones complejas, formando parte de otro sistema más amplio que, a su vez, se incluye en otro sistema. Así, todo sistema tendría un **suprasistema** de referencia (aquel del que forma parte) y está compuesto de **subsistemas**.

Por tanto, la terapia sistémica propugna que para conocer a una familia no solo has de entender y comprender el funcionamiento de cada uno de sus miembros y las relaciones «a dos» que se dan entre ellos (la dinámica de pareja, las relaciones madre-hijo, padre-hijo...) sino, y sobre todo, **descifrar cuál es el juego en el que se desarrollan sus interacciones** para intervenir de forma adecuada y para que el funcionamiento familiar cambie de forma *cualitativa*, y no, simplemente, reajustar levemente sus patrones para que «*todo continúe igual pese al cambio*».



Watzlawick, Weakland y Fisch (1974) definieron dos tipos de cambio posible. El *cambio 1* es aquel en el que el sistema (individual, de pareja o familiar) hace leves reajustes en su forma de funcionar con el fin de **volver a su zona de confort**. Por tanto, intenta evitar que, en realidad, algo cambie. Mientras que en el *cambio 2*, el sistema hace un **salto cualitativo y modifica su funcionamiento**. El horizonte en el que se encuentra tras hacer las modificaciones pertinentes es distinto, y da las posibilidades de crecer de forma más flexible y con mayor libertad.

En realidad, cuando, soñando, tenemos una pesadilla y escapamos de nuestros perseguidores, nos escondemos, realizamos cambios de tipo 1. Pero si nos despertamos, llevamos a cabo un cambio de tipo 2, ya que *hemos transformado las reglas del juego*.



Hay muchas familias que, cuando llegan al espacio terapéutico y se les pregunta qué desean conseguir durante el proceso, responden: «Que todo sea como era antes». Está claro que pretenden un cambio 1. Aunque uno quiera, nada puede ser igual que ayer, porque la experiencia del día anterior ya nos ha modificado. Ese tipo de demanda está basada en el miedo a que los cambios modifiquen una estructura que, por buena que fuera, ya no es útil.

De hecho, un ejemplo que se suele emplear en sistémica para comprender qué es el cambio cualitativo y por qué es indispensable que la familia dé el salto junta, es un pasaje de *Alicia en el País de las Maravillas* (Lewis Carroll, 1865), en el que Alicia se encuentra en el salón de una casa de la que no puede salir porque todo es muy grande: la llave de la puerta está encima de una mesa y ella no llega. Sin embargo, encuentra un trozo de pastel con una etiqueta que dice: «Cómeme». Así lo hace, y crece y crece hasta que la casa se le queda tan pequeña que no se puede mover. Por tanto, no tiene más remedio que salir porque en su interior se siente muy incómoda. Eso es precisamente lo que ocurre con el cambio. Si uno crece y su entorno no lo hace, o se encoge y *ello acaba provocando síntomas*, o se acaba poniendo distancia con el entorno. Vivir haciéndose pasar por lo que uno no es siempre acarrea consecuencias negativas para aquel que lo intenta.

Puesta la primera piedra de la base sistémica, vayamos a la siguiente: **un sistema siempre quiere sobrevivir**. Esa es su finalidad fundamental y, para ello, hará los reajustes necesarios, es decir, todos los movimientos equilibradores que le permitan seguir funcionando como sistema.

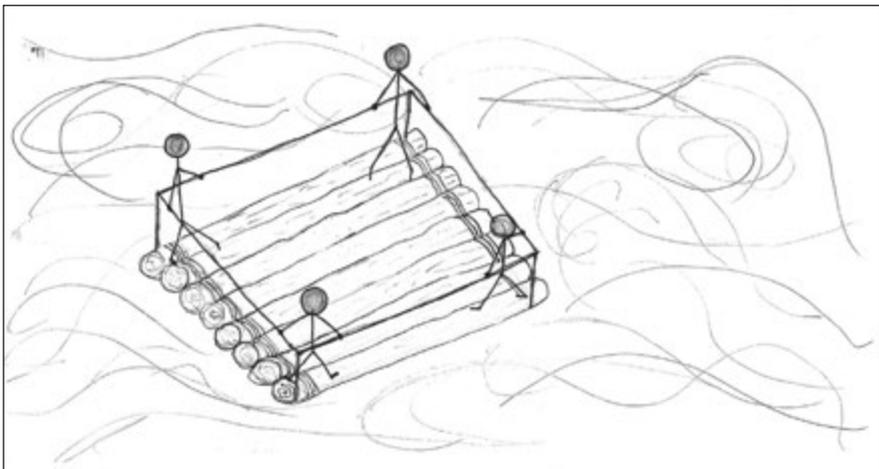


Figura 1.1. Cada miembro está en su posición y mantiene el equilibrio del funcionamiento familiar.

Imaginémonos *que nuestro sistema (familia) está haciendo un viaje (el de la vida en su ciclo vital particular)*. Para ello, utiliza una embarcación. En este caso, un bote (que será más o menos sólido o seguro según ciertas condiciones que veremos más adelante). Si el agua está tranquila, no hay problemas. Cada uno está en su sitio, equilibrando el peso de los diferentes lados de la barca. El bote está estable. Pero si hay tormenta o aguas turbulentas, tal vez se tengan que reajustar las posiciones de cada uno de los tripulantes para no volcar o aferrarse con tensión al lugar en el que se encuentran. *El caso es que la barca navegue.*

Para entender cómo funciona esa rectificación, los sistémicos utilizan el concepto de *homeostasis* (Cannon, 1932; Jackson, 1957; Fishman, 1989; De Shazer, 1989). La homeostasis es *un regulador que avisa al sistema de que algo está cambiando en las condiciones de estabilidad de su funcionamiento*. Sería un mecanismo similar al funcionamiento de un sistema de calefacción central cuando se fija una temperatura ambiental. El mecanismo está en marcha hasta llegar a los grados señalados. En ese momento, se desactiva, y se enciende de nuevo cuando la temperatura ambiente está por debajo de la marcada.



Figura 1.2. La familia utiliza el síntoma en un momento de crisis para equilibrar el funcionamiento familiar.

Así ocurre también en nuestra balsa: *cuando las aguas están movidas, se pone en marcha la homeostasis y la familia reorganiza sus posiciones*. Ahora bien, no pensemos que solo el cambio en las condiciones externas la activan, *también se dispara cuando uno de los miembros decide moverse del lugar en el que se había mantenido hasta ese momento*, por el motivo que sea (ha podido decidir darse un baño, o bien acercarse a otro miembro de la familia por la causa que sea, o bien bajarse en un apeadero y recorrer su camino a pie, o subirse un nuevo miembro al bote...).

Por tanto, como lo más importante para un sistema es sobrevivir como sistema, **los miembros que lo componen harán lo indispensable para que esa supervivencia esté garantizada**. Así, hasta que consigan de algún modo tener la seguridad de que el sistema ha encontrado una forma de transporte distinta y más segura, que garantice hasta donde sea posible el viaje hacia el horizonte que han decidido, difícilmente cambiarán sus posiciones por incómodas que sean o decidirán apuntarse a otro viaje (sea individual o de pareja).

 Patricia es una mujer de treinta y cinco años, viuda desde hace siete años, madre de dos niños de diez y ocho años. Acude con sus padres, con los que convive junto con sus hijos desde la muerte de su marido, a terapia familiar. Son de un país sudamericano. La situación en casa es muy difícil. Hace dos años que tiene una relación de pareja que sus padres no aprueban. Ellos dicen que el chico no les gusta, que ha tenido detalles feos, que es diferente a su forma de hacer. Patricia comenta que necesita que todos se lleven bien, que para ella es importante que sus padres acepten a la persona a la que ama, pero también que, si ella se va de casa, sus padres amenazan con volver a su país porque ella ayuda económicamente, y porque no le encuentran sentido a seguir aquí si no pueden estar juntos. También añade que es posible que una hermana suya venga a España y que, por tanto, ella tendría más libertad de acción.

 Desde cualquier posición teórica, podríamos hacer mil y una hipótesis: *Patricia no se ha individuado* porque aunque ha crecido «virtualmente» (Pubill, 2016), no ha evolucionado en algunos aspectos por dificultades asociadas a

**dilemas implicativos** (Feixas y Compañ, 2015)—ser una buena hija = complacer a sus padres = estar cerca de sus padres = ser buena persona frente a ir a la suya = ser egoísta = distanciarse = ser mala persona, por ejemplo— o porque **el personaje de su leyenda le ha resultado útil para sobrevivir** (Gonçalves, 1995) —«soy una mujer a la que le ocurren muchísimas cosas malas y, aunque sé salir adelante, necesito que haya alguien siempre que me apoye y los más incondicionales son mis padres»—, o porque **está atrapada en una etapa de su desarrollo moral** (Villegas, 2011) de la que no encuentra el modo de salir, o porque tiene un **problema en la vinculación afectiva** (Bowlby, 1985-1998)... Cualquier hipótesis podría ser válida y «cierta».

También analizar la postura de sus progenitores. Cada uno de ellos debe tener individualmente motivos para actuar así: miedo a perder a su hija, a que le suceda algo con una persona que no es de fiar, que se consolide la fractura que ya se está dibujando en las relaciones... (todo ello es explicitado por los padres durante las visitas). Y esas dificultades deben estar asociadas a la propia historia individual y como familia.

La visión sistémica añade una mirada más, la de **cómo son los lazos familiares y cómo se atan esos lazos, cómo intervienen en la vida individual de cada uno de sus miembros e interfieren en su seguridad, bienestar y libertad a la hora de tirar adelante con sus vidas.**

En la práctica, ¿cómo se ve? Imaginemos que sucede algo externo a la familia. Por ejemplo, por las condiciones socioeconómicas, el padre se queda en paro. Se mueve, por tanto, de su área de confort: salir cada día de casa para ir a trabajar, aportar una cantidad determinada de dinero a la economía familiar, estar ocupado una serie de horas... La familia entrará, con suerte, en una minicrisis y, si reacciona sanamente, mientras no encuentra otro empleo o una formación que le permita acceder a una actividad laboral distinta, le cederán funciones de la gestión cotidiana que realizaban otros miembros. En el caso de que nadie se moviera de su posición, es probable que el padre acabara desarrollando algún tipo de sintomatología, como forma de avisar(se) de que algo no está yendo bien.

En este caso, vemos en acción **dos tipos de homeostasis combinada**. Por una parte, la familia puede reaccionar rápidamente y dar posibilidades de adaptación al miembro descolocado, otorgándole funciones, mientras exteriormente las cosas se recolocan. Por tanto,

por un lado estabilizan la familia (dándole tareas para que esté ocupado) y, por otro, le dan la posibilidad de crecer (dejándole espacio para hacer cursos y gestionar su cambio).

Ahora, centrémonos en un ejemplo del ciclo vital familiar: el nacimiento de un niño, una de las crisis más habituales en las familias. La aparición de un nuevo miembro indefenso, en el día a día, requiere muchos cambios del funcionamiento cotidiano. Si los miembros de la familia no son capaces de distribuirlo de forma adecuada y ponen el peso más en uno de los lados de la balsa que en otros, esta empezará a hundirse. Las señales de auxilio se darán a través de gritos o a través de síntomas (depresión posparto, infidelidades...), que pretenden hacer saber a los demás que la situación es insostenible y que entra agua en la embarcación. La respuesta derivará de la capacidad de flexibilidad familiar.

Así...

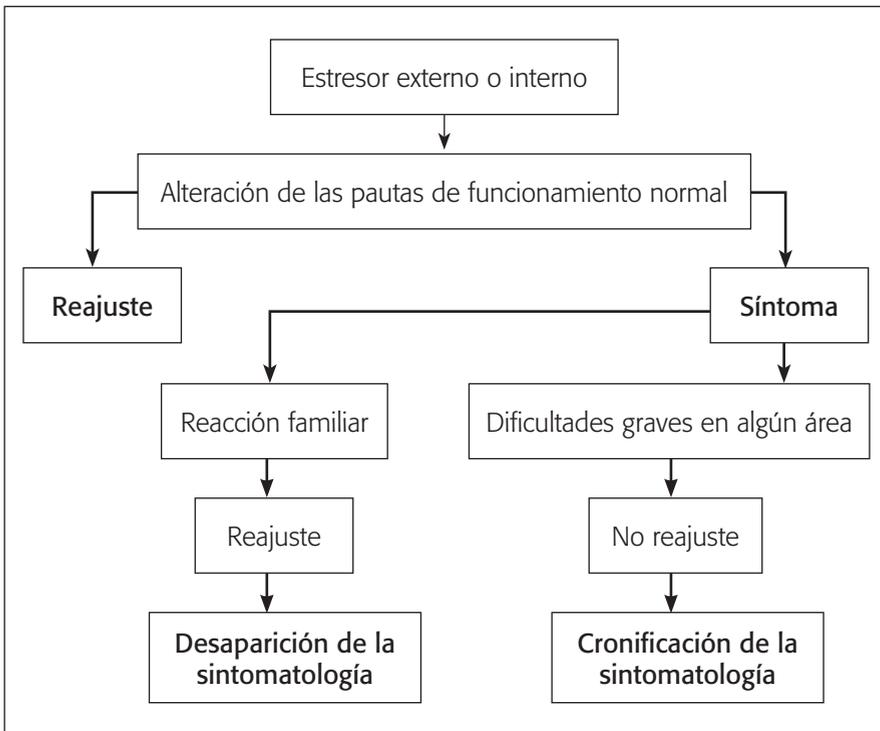


Figura 1.3. Funcionamiento homeostático del síntoma.

*Si una familia tiene la capacidad de reajustarse rápidamente ante la aparición del síntoma*, es que, pese a tener ciertas dificultades, *su forma de funcionar es lo suficientemente flexible* como para corregir sus interacciones, y crecer de manera que se ajuste a las circunstancias y los cambios del ciclo vital familiar y a los acontecimientos inesperados que puedan ir apareciendo en el devenir cotidiano. **Si no es capaz de hacerlo, es que los posicionamientos previos eran incómodos** para algún miembro familiar (o para todos), y aprovecha el momento de desajuste para intentar modificar el lugar que ocupa en la estructura familiar.

 Luisa es una mujer de cuarenta y cinco años, soltera, que tiene un hijo de ocho años. Decidió tener a su hijo cuando se quedó embarazada de un amigo, pese a que este le anunció que no quería ser padre y que no iba a ejercer como tal. Llega a consulta familiar, derivada por la terapeuta del niño, a la que le resulta complicado intervenir en las dificultades de este, debido a que los problemas entre los progenitores conllevan que las pautas que ayudarían a abordar los síntomas comportamentales del pequeño no se lleven a cabo de forma coherente. En la segunda visita, queda de manifiesto que Luisa pretende que el padre del niño se involucre en la vida cotidiana de ellos dos como familia, aunque este de forma implícita (con actos) y explícita (verbalmente) deja claro que desea tener el contacto mínimo indispensable tanto con el niño como con ella.

 Luisa sigue atrapada en una lucha por conseguir tener una familia tradicional. En medio, el niño paga las consecuencias de que sus progenitores no encuentren una forma más adecuada de ser padres sin que ellos dos sean familia. La madre sigue «parada en el tiempo», esperando que la decisión que tomó el padre del niño cambie, y no permite que se ajusten los parámetros para construir una vida de familia monoparental con su hijo y que, con ello, pueda centrarse en solucionar las dificultades que el niño va presentando en la cotidianidad. Más adelante, nos plantearemos otro tipo de hipótesis que tienen que ver más con los juegos de las familias.

Ha llegado el momento de hacer mención a otro de los pilares fundamentales de la visión sistémica. Cuando se proyecta una mirada sis-

témica, la visión que se tiene *no* es de las características individuales de cada miembro de la familia (que no se niega que existan), sino que **se resaltan las interconexiones entre los diferentes miembros de la familia**. La persona *no es*, sino que *se comporta*, y si se comporta, es porque los otros le dejan comportarse así, es decir, nadie se mueve de su posición para que el otro no tenga más remedio que reajustarse de otra manera. Por tanto, uno no es «alcohólico», sino que se comporta de «forma alcohólica» y si lo hace, es porque ello tiene una función en el equilibrio familiar, porque en la balsa hay alguien que tiene más peso y la desequilibra hacia un lado peligrosamente. En ese sentido, hablamos de la **función protectora del síntoma** (Madanes, 1981).



La expresión *función protectora del síntoma*, aunque se acuñó para describir cómo los síntomas de los niños pueden proteger dinámicas familiares en crisis, nos puede resultar útil para entender la misión principal que, en un inicio, tiene el síntoma, que no es otra que *dar el aviso de que algo va mal*, por un lado, y, por otro, *dar tiempo para que el funcionamiento familiar se vuelva más adaptativo con la nueva situación y se estabilice la crisis*. El problema viene dado cuando no se realizan los reajustes, el síntoma se enquistiza y el **paciente identificado (PI)** —así se llama al portador del síntoma en terapia familiar— logra un *plus de poder con su sintomatología*. En estos casos, la reversión de la dificultad familiar se complica.



Óscar es un niño de ocho años. Presenta dificultades de aprendizaje y un denominado «trastorno negativista desafiante», que está siendo tratado desde hace dos años. Su sintomatología ha empeorado en los últimos tiempos debido a que presenció un accidente de su madre. Desde entonces da muestras de un comportamiento de excesivo apego: no puede separarse en ningún momento de ella, se empeña en llevar pañal y quiere dormir con su madre.

En la primera visita, solo acuden la madre y el hijo. El padre no ha venido por «trabajo». El niño se muestra muy distorsionador durante la visita, hablando todo el tiempo de penes, haciendo la peineta al equipo ante las cámaras, y poniéndose cojines en la zona sexual y realizando conductas

claramente explícitas en ese sentido (¿podría haber sufrido abusos?, ¿ha visto relaciones sexuales entre adultos?). La madre no le pone ningún tipo de límite y justifica el comportamiento de su hijo, diciendo: «Todos los niños lo hacen, ¿no?». El niño se muestra muy tirano con la madre, la acaricia de forma poco cariñosa y no la deja hablar. La madre lo permite. En un momento determinado de la sesión, Óscar comenta mientras realiza su «movimiento sexual con el cojín» ante la cara de su madre: «Yo te he oído decirle a papá que necesitas sexo... Pero con papá no te das besos. Con Pedro, sí...».

La madre dice que Pedro es un amigo, al mismo tiempo que añade: «Cualquiera que nos oyerá...».

Cuando, en la devolución, el equipo insinúa que su hijo se comporta como un pequeño dictador, la madre se ofende. Sin embargo, no acude a la siguiente sesión porque la pareja se ha separado, ella se ha ido a vivir con Pedro y el niño está en casa de los abuelos maternos, que le han quitado el niño a la madre porque esta no lo sabe manejar. Todo explota por la declaración del niño de la infidelidad de la madre. Quizá, ¿el síntoma protegía a la familia de su disolución como tal?

Es evidente que si esos reajustes relacionales y comunicativos se realizan es gracias a una serie de principios básicos (Watzlawick y otros, 1967) que ayudan a esa regulación en las interacciones. Todos conocemos esos principios porque nos son evidentes, y los manejamos con cierta soltura, aunque al utilizarlos no seamos del todo conscientes de que lo hacemos. Todos ellos forman parte de una supuesta constitución sistémica. Veámoslos:

**1. Es imposible no comunicar, tomando la comunicación como conducta.** Igual que es imposible «no comportarnos», es imposible «no comunicar», aunque no queramos.

 Imaginemos a un adolescente que es llevado a la consulta de un profesional de la psicoterapia a la fuerza. Es muy posible que, mientras el profesional hable con sus padres, él mire al techo o al suelo. No dice nada, pero su comportamiento nos indica que no está dispuesto a colaborar. Comunica que no desea comunicar.

**2. La comunicación tiene un aspecto relacional y un aspecto de contenido.** El aspecto relacional prima sobre el del contenido, dándole sentido en el contexto en el que aparece.

 Al igual que en un ordenador hay unos datos y unos programas, y los programas manejan los datos para hacer algo con ellos, la relación marca el significado del contenido. No es lo mismo decir «tonta» en una broma, que decir «tonta» enfadado. Mientras más clara sea la relación, menos confusión genera el contenido. Cuanto menos clara sea, más problemas habrá para descifrarlo.

 Pensemos en una pareja que tontea. Los primeros momentos siempre conllevan ansiedad, ya que cada palabra que se dice se examina de diferentes maneras, intentando averiguar la importancia que tiene para el otro.

**3. Es importante reconocer la puntuación de la secuencia de hechos.** Dentro de una secuencia de comunicaciones, los participantes en esa cadena comunicativa «marcan» en esa serie de interacciones quién inicia la pauta de comportamiento, quién toma el mando y quién es sumiso o recibe la consecuencia. En general, muchas dificultades en las relaciones tienen que ver con que la familia (o el grupo) no se pone de acuerdo sobre la forma de ver lo que sucede. Ponen causa y efecto en lugares distintos.

 Una pareja llega al espacio de terapia. Cuando se les pregunta que les ocurre para creer que necesitan hacer terapia de pareja, sucede lo siguiente:

ELLA: Es que no nos comunicamos. Mi marido aterriza del trabajo, se sienta en el sofá y no me explica nada. Yo le digo que es importante que conversemos, pero él insiste en su mutismo.

ÉL: Es muy pesada. Yo no tengo nada que explicarle, y me insiste y me insiste. Estoy como empachado de tanto hablar..

¿Cuál es la causa y cuál es el efecto? Eso da igual. Lo importante es que están metidos en verdaderos **círculos viciosos** de los que no pueden salir.

**4. La comunicación puede ser analógica o digital**, considerando *analógica* toda aquella comunicación no verbal, y *digital* toda comunicación verbal. Gran parte de la comunicación relacional se transmite no verbalmente. Por tanto, si el código relacional no está claro porque la relación entre los miembros de la familia está en crisis, es fácil que la mayoría de la información sobre las relaciones y sus conflictos se transfiera de ese modo. Esto puede comportar dos situaciones: que la persona que califica la relación no verbalmente dé por sabido por parte de los otros el mensaje que ha enviado y que se ofenda si los otros no lo tienen en cuenta (aunque, tal vez, los otros no comprenden lo que sucede) o que, al enviar la información de forma analógica, no se responsabilice de aquello que está transmitiendo, negándolo en caso de que sea necesario. De todos modos, como mínimo, aparece un **malentendido relacional** que puede ocasionar muchos entuertos.

 María y Sergio son una pareja que ronda los cuarenta años. Tienen dos niños y vienen porque están muy distanciados. Cuando se les pregunta a los dos los motivos del distanciamiento, María responde lo siguiente: «Sergio hace cosas que me hacen sentir mal, pero son ambiguas... Por ejemplo, el otro día me estaba secando el pelo y la niña vino a pedirme un beso. Le dije: “¡Espera un momento!”. Él cogió a la niña y se la llevó, como apartándola de mí. Y luego, le comentó: “No le pidas besos a mamá. Eso es pedir limosna. Mamá no sabe dar cariño porque sus padres no la quisieron”. Para mí, eso es aleccionar a la niña, darle mensajes que no son educativos y ponerme encima una etiqueta gratuita. Él dice que no tenía mala intención. Yo creo que sí la tiene. Luego lo niega».

 Sergio no le dice nada a María directamente, lo hace a través de la niña. Él no está dispuesto a pedir afecto como si fuera una limosna, y cree que ella no sabe amar porque no la han querido. Luego, niega que haya querido transmitirle el mensaje (como mínimo, ya que también podría estar intentando generar una coalición con la niña).

Evidentemente, esto nos lleva a otro punto esencial que tiene que ver con el funcionamiento de los sistemas. Este no es otro que el de **retroalimentación y feedback** (Wiener, 1985); *la información se mue-*

*ve en el sistema y aquello que emite un miembro de ese grupo circula entre los diferentes miembros, constituyendo puntos de inflexión para el ajuste de sus posiciones.* Por tanto, la transmisión de la información (verbal o no verbal) generará transiciones interactivas que se responderán unas a otras, complementándose y concretando las estrategias de funcionamiento familiar. Por ello, **todo lo que ocurre en la familia tiene sentido para la familia**, ya que responde a su organización circular y al tipo de retroalimentación con la que sustentan sus comunicaciones. Es tarea del observador externo comprender a qué reglas responde esa comunicación. *Para ellos es obvio; aunque, a veces, no sean conscientes.*

 La familia Sánchez se presenta con su hija de veinticinco años que sufre un problema de bipolaridad. La hija los acusa de ser malos padres y de no entender su enfermedad. Eso los ha llevado a que en los últimos tiempos hayan estado incomunicados. Los progenitores no entienden muy bien de qué les habla su hija. Ellos creen no solo que han estado ahí, sino también que se han informado y han acudido a un grupo de apoyo para padres. En un momento dado, la hija hace un comentario sobre la gestión de una reciente comida familiar. Nadie dice nada, pero la hija estalla hecha una furia, acusando a su madre de pensar y actuar de forma coercitiva, aunque esta prácticamente no ha movido ni un músculo de la cara. El padre intenta imponer paz, pero no niega que aquello haya ocurrido. Después de una gran batalla, la madre reconoce que es cierto. Solo ellos han reconocido las señales no verbales de desaprobación.

### **5. Todas las interacciones son simétricas o complementarias, en función de si están basadas en la igualdad o en la diferencia.**

En general, las sociedades se basan en la implantación de las dos pautas en los distintos tipos de relaciones. Así, en las familias, la relación entre padres e hijos, cuando estos son pequeños, son relaciones complementarias (los padres están arriba —*up*— y los niños, abajo —*down*—). Cuando estos se convierten en adultos, la relación es más simétrica (de igual a igual). Cuando los padres envejecen, puede volverse complementaria (los hijos, *up*; los padres, *down*). En las parejas, las relaciones deberían basarse en la simetría y, en caso de que exista

complementariedad, la correspondencia entre *up* y *down* en diferentes áreas tendría que estar equilibrada (uno es más *up* en unas tareas y el otro, en otras). En el trabajo, en la escuela, hay posiciones *up* (profesor, jefe) y posiciones *down* (alumno, empleado). Hasta aquí todo claro, ¿no? Sin embargo, todo se complica cuando esas posiciones se vuelven excesivamente rígidas.

Si en la embarcación, por el motivo que sea, no están claros los turnos para llevar el timón de la vida familiar, es posible que se produzcan dos situaciones:

- a) Que los dos miembros de la pareja echen un *pulso* sobre quién se sacrifica más por llevar la embarcación a su destino, o sobre quién ha agraviado más al otro, o quién ha «ganado» más puntos para tener el derecho a reinar en las relaciones familiares. A eso se le llama *escalada simétrica*. Este tipo de situaciones comporta mucha competitividad, tensión y discusiones frecuentes, ya que con cualquier tema se pretende decidir quién tiene el poder, no dándose ninguno de ellos por vencido. Nos encontramos con una **confusión entre el nivel de contenido y el de relación**. En vez de *metacomunicar* sobre las dificultades que se encuentran, *pretenden hablar sobre quién manda sin hablar sobre quién manda*.
- b) Que uno de los dos se instale en la **posición de capitán** (*up*) y ponga al otro en **posición de grumete** (*down*), y que esas posiciones sean incambiables, ocurra lo que ocurra. El resultado es que, a medio plazo, el grumete acaba desarrollando sintomatología grave, con la intención de que, una vez puesta en marcha la alarma, se le releve de ciertas funciones, y logre conseguir un lugar un poco más confortable en las relaciones familiares y algo de poder en el tándem de la pareja. Esta situación se denomina *complementariedad rígida*.

La primera situación dará como resultado *conflictividad en la pareja, sintomatología en los niños, problemas de ansiedad...* La segunda, *depresión grave y alcoholismo en la persona que ocupa la posición down* (Linares y Campo, 2000).

 Pili y Juan son una pareja que lleva veinticinco años junta. La relación nunca ha sido fácil, en parte porque la madre de Juan vive dos pisos más arriba y lo reclama mucho, en parte porque Juan es un hombre muy ocupado y centrado en su trabajo. Pili siente que siempre ha sido el segundo plato para él. Sin embargo, lo que les trae a terapia es una infidelidad de Juan que Pili, pese a querer perdonarlo, no consigue olvidar y que ella suma a los agravios que siente que ha vivido en su etapa matrimonial. Juan, por otro lado, no para de acusar a Pili de estar insoportable, atribuyéndolo a la menopausia. Las sesiones, si la terapeuta no corta la dinámica, se desarrollan como una batalla campal, en la que todo sirve para pelearse e intentar destrozarse al adversario.

 Juan y Pili viven inmersos en una escalada simétrica. Están intentando dilucidar quién tiene *más culpa* respecto al mal estado en que se encuentra su relación de pareja.

 Paco y Carmen tienen sesenta años. La demanda de terapia viene relacionada con la depresión de Carmen. La arrastra desde hace diez años y toda la familia la vincula con el acoso laboral que vivió en su última etapa en su puesto de trabajo. Aunque se la ha citado a ella individualmente, se presenta con Paco, que toma la iniciativa y no la deja hablar. Relata su punto de vista sobre lo que ocurre, haciendo hincapié en la vida de él, y dejando que la dificultad de Carmen apenas ocupe espacio. Cuando la terapeuta invita a Carmen a hablar, se hace el ofendido y se va intentando reclamar la atención. Al estar a solas, Carmen confiesa que, en realidad, lo que le ocurre es que ya no soporta más a su marido y que su vida tenga que girar en torno a él.

 Tal como comentan Linares y Campo (2000), esta es la situación típica de una pareja con **complementariedad rígida**. El cónyuge abnegado acompaña al que porta la sintomatología, etiquetándolo sobradamente para que sea más complicado dar la vuelta a la dificultad que presenta.

**Clínicamente**, ¿cómo «palpamos» estos axiomas al margen de lo ya comentado? Gracias a situaciones tan básicas como las que siguen:

- **La descalificación.** Si no existe la posibilidad de la no comunicación, ¿qué podemos hacer si no queremos comunicar y no podemos huir de la situación de exigencia comunicativa? La única alternativa que nos queda es descalificar la comunicación, es decir, *comunicar de tal manera que la comunicación no sea válida*. ¿Cómo? Tomando lo literal como metafórico, hablando de otras cosas, jugando con las palabras, o simplemente afirmando que eso que estás diciendo es una tontería, o calificando al comunicador de poco válido.



Una de las situaciones más extremas de descalificación que he vivido como terapeuta se produjo un día en que un cliente hablaba del momento en que su madre estaba muriéndose. Él se había presentado en consulta unos dos meses después del fallecimiento con graves ataques de angustia. Siempre negó que lo que le ocurría estuviese relacionado con el momento de duelo que atravesaba.

Después de mucho trabajo, conseguimos llegar a que el cliente se confrontara con ese instante. Cuando estábamos totalmente centrados y yo pregunto:

TERAPEUTA: ¿Qué sentías en ese momento?

CLIENTE: Sabes, hoy estás para arrancarte la camiseta que llevas...



Es evidente que, con esta intervención, el cliente descalifica lo que estamos trabajando, descalifica la terapia y me descalifica a mí como terapeuta, situándome en el rol de mujer. La ansiedad que le producía el momento era demasiado alta y esta fue su forma de huir de ella.

¿Cómo hubieseis manejado vosotros la situación?

- **La desactivación del conflicto relacional a través de un acuerdo en el contenido.** Si una pareja está en una situación de conflicto encubierto, una forma de no tener que confrontarse con las dificultades de pareja suele ser centrarse en los «problemas» de uno de los hijos. *Mientras se ocupan de solucionar lo que le ocurre al niño, su problema queda escondido*. Es más que

probable que, cuando mejore la sintomatología del niño, aparezca el conflicto de pareja.

□ Una de las situaciones más llamativas que he vivido con este tipo de casos ocurrió tras una llamada muy alarmante de un chico adolescente de dieciséis años. La madre relata que, en casa, hay mucha tensión y que necesitan empezar el tratamiento urgentemente. Se presentan en consulta los dos progenitores y el chico. Padre e hijo coinciden en la forma de vestir, correcta y formal. La madre, en cambio, tiene un estilo alternativo y muy progre.

Cuando se exploran los problemas que hay en el hogar, la madre relata que su hijo es muy desordenado en su habitación y que ese desorden significa que tiene un par de jerséis en la silla y unos papeles en la mesa (¿eso es desorden, si estamos hablando de un adolescente?), que le tiene que insistir para que lo recoja un par de veces (¡es un bendito!), y que no hace la cama inmediatamente cuando se levanta, sino antes de irse al instituto. Otros problemas: que no va a cenar a la primera, cuando lo llaman, y que tienen que recordarle que baje la basura cuando se va, en vez de hacerlo espontáneamente.

Todos estos «problemas» resultan sospechosos, porque, si no hay nada más, ¿son problemas o se están buscando excusas para acudir a consulta y solucionar otro tipo de problemas? Simplemente, rascando un poquito se explicitaron graves conflictos entre la pareja por muchos motivos, incluidas las dinámicas con las familias de origen de cada uno de ellos. Por tanto, el trabajo se centró en la pareja, *destriangulando* al hijo del conflicto conyugal.

- **La desconfirmación de la propia percepción para sostener una relación fundamental para uno.** *Es muy duro que uno dude de lo que percibe o siente, con tal de no confrontarse con que alguien a quien necesita o quiere no lo trata bien.* Esa es la situación que describimos. En cuanto al contenido percibo algo, pero en la relación no me puedo permitir entrar en conflicto. Eso lleva, sin duda, a la sintomatología.

 Recojamos el ejemplo de Patricia. Su novio Álvaro es muy celoso y susceptible. Tienen grandes peleas por cualquier cosa. En esas discusiones, él la agrede verbalmente y la amenaza con contratar a alguien para que la mate. Patricia le quita importancia y dice que lo que Álvaro hace no es maltrato, porque no le ha puesto la mano encima, justificando en todo momento su relación a través de los detalles positivos que tiene su pareja, de tanto en tanto, con ella o con sus hijos.

 Vemos que, aunque desde fuera es evidente que la relación no es demasiado saludable, Patricia justifica al máximo continuar con ella, negando las pruebas perceptivas de que Álvaro no la trata con suficiente respeto y afecto.

- **La desconfirmación.** Uno puede soportar, mejor o peor, el rechazo de los otros, pero lo que la mayoría de nosotros toleramos (si podemos) con muchísima dificultad, sobre todo si se da de forma repetida y en nuestra familia, es que *nos ignoren*. La desconfirmación es la *actitud comunicativa de uno de los componentes de la relación a través de la que transmite que el otro no está aunque esté*, o que el otro no es tan importante como otro miembro del grupo relacional (*agravio comparativo*, Linares, 1996). Esta situación acaba provocando sintomatología muy grave en el intento de llamar la atención y dejar de ser un mueble en la dinámica familiar.

 Tomás tiene veinticinco años. Acaba de sufrir un brote. Sus padres lo encontraron en su habitación en estado catatónico. Últimamente, lo veían muy raro: no quería salir de casa, estaba apático... No se preocuparon demasiado. Pensaban que ya se le pasaría. De hecho, cada uno de ellos estaba muy ocupado con su vida. Además, estaban muy nerviosos porque su hijo mayor se estaba presentando a unas oposiciones muy importantes. De hecho, acababa de ganarlas. Precisamente, el día del brote iban a celebrar este gran «triumfo familiar».

 ¡Vaya, qué casualidad! ¿No? El día de la celebración, el hijo «no triunfador» tiene el síntoma. Explorando, comprobamos que aparece más en el diálogo de los padres el «hijo ganador» que el sintomático, pese a que la visita

es para el sintomático. Estamos ante un agravio comparativo. Como se ve, no se trata de que al otro no se le tenga en cuenta, sino que no se le tiene *tan* en cuenta.

- **El doble vínculo** (Bateson, Jackson, Haley y Weakland, 1956). Como existen dos niveles comunicativos, se puede jugar con ellos cuando se siente ambivalencia en una relación. Por tanto, *con un nivel se puede afirmar algo y con el otro nivel, negarlo*. El doble vínculo es eso, generar mensajes contradictorios en los dos niveles, de forma estable, en el circuito comunicativo relacional. Ello conlleva que el receptor no sepa a qué debe prestar atención y cuál es el mensaje más relevante, sumiéndolo en una confusión y ambivalencia relacional, que puede llevarlo a desarrollar sintomatología grave.



El ejemplo típico es el de la madre que, verbalmente, dice que quiere mucho a su hijo, pero cada vez que este se le acerca, lo aparta y no le da cariño en el plano no verbal.

## El funcionamiento de la estructura familiar

Nos vamos a centrar en aquello indispensable que necesitáis saber para entender las intervenciones que después irán apareciendo en el libro. Estamos construyendo la familia como un sistema que tiene como objetivo fundamental sobrevivir. Para ello, tiene que realizar una serie de funciones. De hecho, Minuchin (1977) define la estructura familiar como una *organización relacional regulada por el conjunto de funciones que debe realizar cada uno de sus miembros para que la familia se sienta como tal*. En ese sentido, las funciones que aparecen en diferentes familias pueden ser distintas (a lo mejor, para una familia es esencial que todos cenén juntos y sin la televisión, mientras que para otra, que los hijos saquen notas altas forma parte de lo que es indispensable), aunque haya coincidencias en las básicas (nutrición, tener un techo, salud...).



Salvador Minuchin es uno de los grandes popes de la terapia familiar sistémica y el máximo representante de uno de sus modelos más importantes: el *estructural*. Dicho modelo basa sus intervenciones precisamente en la **organización familiar**, en de qué manera se establece la **jerarquía**, en cómo se mantiene la **homeostasis**, en sus **límites** y sus **reglas**. Más adelante, trabajaremos más a fondo su forma de enfocar el cambio en terapia.



Si tuviésemos que encontrar una metáfora que representase la organización familiar, sería la estructura de una casa. Los planos los han pensado la pareja, teniendo en cuenta cómo quieren que sea su familia y, probablemente, influidos por los respectivos hogares donde han crecido. Escogerán diseñar espacios más abiertos o cerrados según el grado de privacidad que deseen, una habitación única para los niños si lo que quieren es que compartan, un salón mayúsculo para recibir a amigos y familiares, o bien un comedor pequeño si su deseo es mantener mucha intimidad... Pero en ese diseño, también se traza dónde van los enchufes, por dónde pasan las tuberías y los cables, el sistema de desagüe... En fin, aquello que hace que un hogar sea eficiente y genere bienestar.

La familia realiza estas funciones utilizando *una serie de reglas* que todos conocen, y que no dejan de ser una serie de acuerdos relacionales que regulan y organizan los modos de hacer individuales en el sistema familiar. Existen tres tipos de reglas que son las siguientes:

- **Las reconocidas**, explícitas y directas. Por ejemplo, quién pone la mesa, quién saca la basura...
- **Las implícitas**. Son reglas *sobreentendidas* sobre las que no se habla. Se han ido instaurando progresivamente durante el desarrollo de la relación. Por ejemplo, cuando los cónyuges van en coche, pese a que los dos tienen carnet de conducir, siempre conduce ella. Estas reglas *pueden cambiarse en el momento de aparición de una crisis*. Suelen ponerse sobre la mesa aquellas que no gustan y vuelven a negociarse.
- **Las secretas**. Son obras maestras de la *manipulación*. A través de ellas, *se bloquea o se activa el comportamiento del otro*, de tal manera que se confirme la hipótesis relacional que uno de los dos presenta.