

La Terapia Familiar

Evolución histórica y marco teórico.

Se puede afirmar que la concepción y tratamiento de los trastornos emocionales o mentales ha pasado por los siguientes períodos:

Individual: Se veía al paciente como el único portador de la enfermedad. Visión individuo céntrica.

Diádico: Primero se observó una íntima relación entre la patología de la madre y el hijo. De ahí el término de “madre esquizofrenógena”. Luego, en los últimos años, una creciente toma de conciencia ha dirigido la atención hacia el examen de las características del padre. Con frecuencia se descubrió que los padres de niños mal adaptados eran dominantes, autoritarios, hipercríticos o bien pasivos, ineficaces, incapaces de afrontar la responsabilidad familiar, y consagrados a socavar de un modo pasivo – agresivo la autoridad de la madre.²

Parental: Uno de los descubrimientos más notables, de la investigación de la familia, es el alto grado de asociación entre la patología de los padres y el hijo.

En general, parece prudente afirmar que hay una relación positiva entre el grado de síntomas de los padres y la enfermedad del hijo, o que la inadaptación de los padres aumenta la probabilidad de que sufran inadaptación uno o más hijos.³

Interaccionista: Este enfoque considera que la personalidad, el carácter y la desviación del individuo son conformados por las relaciones que éste mantiene con sus congéneres.

Por tanto, los síntomas, las defensas, la estructura de carácter y la personalidad pueden ser considerados como términos que describen las interacciones típicas del individuo, que se producen como respuesta a un contexto interpersonal determinado.⁴ Esta visión, creó la oportunidad para considerar a la familia como un sistema y permitió desde luego el conocimiento de la terapia familiar.

¹ Licenciado en Trabajo Social. Profesor de la Escuela de Trabajo Social de la Universidad de Costa Rica. Con estudios de posgrado en Orientación Familiar, Universidad de Navarra, Pamplona, España. Jefe del Servicio de Trabajo Social, Hospital Nacional Psiquiátrico. La versión original de este documento incorporaba una serie de imágenes que no fue posible incorporar en esta versión digital, el lugar en que se ubicaban queda así señalado. Documento elaborado en 1985.

² Meissner W. W. “Aspectos Psiquiátricos del estudio de la Familia.” En: Grupo Terapia de la Familia. Edit. Horme, Buenos Aires Argentina. 2da. Edición 1981, p.p 158 – 159.

³ IBID, p. 163.

⁴ Jackson Don D. “El Estudio da la Familia”. En: Grupo Terapia de la Familia. P.p 133 – 134.

Don D. Jackson, interaccionista, ex director del Instituto de Investigación Mental de Palo Alto California, inició el estudio de familias con un miembro esquizofrénico, para luego observar si habían procesos comunes en estas familias.

Luego lo hizo con miembros delincuentes, neuróticos o con trastornos psicosomáticos.

El mismo autor, introdujo en 1954, el concepto de “homeostasis familiar” al observar que los síntomas del paciente identificado cumplen una función familiar y también individual:

- a. Otros miembros de la familia interferían en el tratamiento individual del miembro “enfermo” y trataban de volverse parte de dicho tratamiento o lo sabotean, como si la familia tuviera interés en mantener la enfermedad de esa persona.
- b. A menudo el paciente hospitalizado o encarcelado empeoraba o mostraba regresión después de haber sido visitado por sus familiares.
- c. Algunos miembros de la familia empeoraban (depresión, trastornos psicosomáticos) cuando el paciente mejoraba, como si la enfermedad en uno de los miembros fuera esencial para el funcionamiento de la familia.⁵

Jackson se encarga de aclararnos el funcionamiento homeostático, en cuanto a las normas de la familia y dice: “Puede considerarse que los miembros homeostáticos son conductas que delimitan las fluctuaciones de otras conductas a lo largo de la gama particular correspondiente a la norma”. Aquí es útil la analogía con el termostato casero: Cuando la temperatura se aparta de una norma preestablecida, el mecanismo homeostático registra y contrarresta esa desviación (véase la figura siguiente).⁶

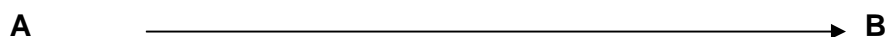
Gráfico aquí

Por ejemplo, si la norma de la familia es que no haya desacuerdo, cuando comienza a manifestarse una dificultad podemos observar una incomodidad general, una brusca desviación o cambio del tema en discusión, y aún una conducta sintomática por parte del paciente identificado, que tal vez actúe o diga disparates, o sufra un malestar físico cuando los miembros de la familia comienzan a discutir.

Se distrae a la familia y se la coaliga (con frecuencia contra el paciente) y la norma sigue en pie hasta la próxima ocasión.

Causalidad lineal versus causalidad circular.⁷

Podría decirse que gran parte del trabajo realizado en las ciencias de la conducta, está dedicado, esencialmente, a encontrar las causas de determinados efectos observados. Se supone que estas causas estén vinculadas linealmente con sus efectos. Esto es, **B** sucede (o sucedió) porque está sucediendo **A** (o sucede anteriormente).



⁵ Satir Virginia. “Psicoterapia Familiar Conjunta”. Edit. La Prensa Médica Mexicana, México 1980

⁶ Jackson Don D. OP. CIT p.p 147-148.

⁷ Jackson Don D. IBID, p.p.137-138.

Un concepto importante, ignorado por esta teoría es el de realimentación (feedback). Este postula que la información acerca del hecho **B** influye sobre **A**, el cual a su vez afecta a **B**, etc., en un círculo de sucesos modificados mutuamente.

Grafico aquí

A este modelo circular es a menudo más apropiado, pues no extrae artificialmente – como el lineal- a los hechos de la intrincada secuencia temporal en la que aparecen. Cuando se aplica a la familia, la causalidad lineal es particularmente inapropiada; ante el hecho innegable de que los miembros de la familia están constantemente actuando sobre otros y modificando mutuamente sus conductas del modo más complejo.

Definición.

La familia evidencia ser el sistema⁸ central del hombre: las principales identificaciones, los más importantes valores, los objetivos del ser humano, su adaptación social lo remiten a lo que le sucedió y sucede en su familia.⁹

Dentro de ese contexto, la terapia familiar es un paradigma nuevo: un sistema de referencias que revela y reordena datos de manera significativa, crea nuevos significados y abre perspectivas esenciales.¹⁰ Así nos obliga a romper con hábitos de pensamiento y modelos tradicionales.

El individuo se presenta ahora influido de tal manera por el sistema que el concepto de individualidad personal se hace cada vez más dudoso. Hace ya varias décadas, el psiquiatra americano H.S. Sullivan hablaba de la ilusión de la individualidad e incluso Bernard Shaw decía: “la independencia es un prejuicio burgués todos somos dependientes”. En terapia familiar, se diluye la individualidad, pues ahora los miembros de la familia se presentan como integrantes de un círculo de interacción, en el que la conducta de un miembro influye necesariamente en la de todos los demás y aquel es a su vez influido por los otros.

Esta visión de sistema debe mucho a la cibernética y a la comunicación. Así se le puede describir también, a la terapia familiar, como un modelo circular y contraponerla al modelo causal lineal, monocausal sobre el que se basan hoy día, innumerables planteamientos de comprensión psicológicas.

Este nuevo paradigma no sólo modifica nuestras ideas acerca de la causalidad humana. Lleva también a una nueva comprensión de la enfermedad y revoluciona la práctica psicoterapéutica. Tal vez, sea Jack Haley el terapeuta familiar norteamericano, quien mejor lo haya captado al expresar:

“La terapia familiar no es simplemente un nuevo método de tratamiento; antes bien, nos muestra la causa y el tratamiento de problemas psiquiátricos con

⁸ Hall y Fagen definen el sistema como “un conjunto de objetos así como de relaciones entre los objetos y entre sus atributos”. Los objetos son los componentes o partes del sistema, los atributos son las propiedades de los objetos de las relaciones “mantienen el sistema unido”. En: Teoría de la Comunicación Humana. Watzlewicks y otros. Edit. Herder, Barcelona, España. 2da Edición, 1981, P. 117

⁹ Stierlin Helm y otros. Terapia de Familia (La primera entrevista) Barcelona, España. Edit. Gedisa, 1era Edición, 1981, P.21

¹⁰ IBID, P. 22

una nueva óptica. En primer lugar, los terapeutas familiares se caracterizan por partir de un supuesto básico común: si ha de cambiar el individuo, deberá modificarse el medio en que se mueve. La unidad de tratamiento ya no es la persona aislada sino la red de relaciones en que esté envuelto”.¹¹

Consideremos el análisis y un ejemplo para aclarar esta orientación terapéutica:

1. **Individual:** Un niño de 10 años se niega a salir fuera de su casa, sin ir acompañado, porque dice que tiene miedo de los perros. Desde el punto de vista individual padece de una fobia canina.
2. **Dual:** Si uno se da cuenta que la madre del niño, a causa del problema, está constantemente a su lado y no tiene más interés en la vida que el niño y su temor, se puede decir que la unidad del problema es la díada Madre – Niño. Así, el miedo a los perros contribuye a mantener una relación demasiado íntima entre la madre y el hijo.
3. **Triádico:** si se observa la secuencia entre la madre, el padre y el niño, resulta evidente que el padre y la madre discuten uno al otro, excepto en lo referente al problema del hijo. Cuando el padre y la madre discrepan demasiado hacen las paces consolándose mutuamente por los temores del hijo. En esta forma de ver las cosas, el hijo contribuye con su problema a mantener el matrimonio unido.¹²

Lo anterior, plantea tres tipos de intervención:

- A. Ayudar a un niño a superar un miedo interior a los perros.
- B. Cambiar una relación madre e hijo.
- C. Alterar una relación triangular entre un hijo y sus padres.

En síntesis la terapia familiar se distingue de las otras clases de terapia en la premisa más básica de que la unidad del problema no es una persona sola, sino dos o más. No se trata de un paciente cuyo mal resulta estimulado por otras personas sino de una conducta sintomática producto de una relación entre dos o más personas.¹³

Por tanto, el propósito de los muchos métodos de T.F existentes, es cómo cambiar esta clase de relaciones.

Finalmente, según Nathan Ackerman¹⁴ la terapia familiar:

- Es un método de tratamiento natural más que planeado.
- Preserva la continuidad original entre el individuo, la familia y la comunidad.
- Interpreta el desarrollo y la adaptación del individuo dentro del marco del grupo familiar considerado como un sistema de conductas.
- Concibe a la experiencia interior y exterior como un proceso de interacción circular.

¹¹ Stierlin Helm. Psicoanálisis y Terapia de Familia. Barcelona, España. Edit. Icaria. 1era Edición, 1979, pp. 10 – 11.

¹² Haley Jack. “Terapia de Familia” En: Tratado de Psiquiatría. Freedman Alfred M. y otros. Tomo II. Salvat Editores. Barcelona, España. 1982. P 2069

¹³ IBID, P, 2068

¹⁴ Ackerman W. Nathan y otros. Grupo Terapia de la Familia. Edit. Horme S. Buenos Aires, Argentina. 2da edición 1981. P.15

- Se orienta primordialmente hacia el aquí y el ahora, definiendo dentro del presente tanto el pasado como el futuro.
- Otorga prioridad al cambio y al crecimiento, más que a la eliminación de un conjunto de síntomas, los cuales tal vez sólo serían reemplazados por otros.
- Abraza el principio de una improvisación fluida y flexible en los procedimientos terapéuticos, para adaptarse a las necesidades de una familia dada.

Tendencias básicas.

Sin duda en los Estados Unidos es donde la Terapia Familiar ha adquirido su máximo desarrollo. En ese país, según Salvador Minuchin, existen tres corrientes.¹⁵

1. **La transicional:** Representada por el Instituto de Nathan Ackerman en Nueva York. Esa tendencia trata de amalgamar conceptos dinámicos tradicionales con conceptos nuevos de sistemas. Enfatiza en la exploración del pasado, el contenido de la comunicación y utiliza la interpretación y transferencia como instrumentos de cambio.
2. **La existencial:** La figura más conocida es Virginia Satir, quien forma parte del grupo original de Palo Alto, California, junto con D. Jackson, J. Haley y D. Weakland. Fue influenciada por conceptos de sistema y comunicación. Plantea como objetivo el crecimiento y expansión de la persona y en el tratamiento es muy importante la experiencia en el presente, entre el terapeuta y los miembros de la familia, como instrumento de cambio para ambos.
3. **La estructural:** Autores representativos Murray Bowem, Decano de los terapeutas familiares y Salvador Minuchin. Tiene como objetivo el cambio del sistema familiar como contexto social y psicológico de los miembros de la familia.

Resumen.

Se ha partido de una evolución histórica sobre los distintos enfoques o formas de concebir y abordar los trastornos emocionales, desde la visión individualista a la interaccionista, terreno propicio, esta última, para surgimiento y progreso de la terapia familiar paradigma o método donde se contraponen, fundamentalmente la causalidad lineal versus la causalidad circular.

En general, la terapia familiar revoluciona no sólo en el origen o causalidad sino también la intervención terapéutica donde las “conductas patológicas” son consideradas como mecanismos homeostáticos que tratan de mantener el equilibrio del sistema familiar. Asimismo, cualquier modificación en el sistema debe contemplar cambios en las relaciones entre las personas involucradas en el proceso familiar.

El enfoque de Virginia Satir

Introducción:

¹⁵Minuchin Salvador. Familias y Terapia Familiar. Edit. Granica. Editor S.A. Barcelona, España. 1977. pp. 15 – 17

Virginia Satir, Terapeuta Familiar norteamericana, Ex Directora de Training Family Project del Mental Rose Institute, Palo Alto California. A su vez, fue la primera directora de entrenamiento de Esalen Institute, en Big Sur E.U.A...

Ella expresa que empezó impartiendo un curso de dinámica familiar a residentes de psiquiatría en el Illinois State Psiquiatric Institute entre 1955 y 1958.

Luego profesionales en las especialidades de medicina, psiquiatría, psicología, trabajo social, enfermería, educación, antropología y sociología, expresaron interés en sus programas de capacitación.¹⁶

Según Don D. Jackson la autora muestra “un sistema bien pensado para la psicoterapia conjunta de la familia, el cual ha consolidado y forjado el calor de numerosas discusiones con colegas y estudiantes”.¹⁷

En otros términos, Virginia Satir es una pionera en el campo de la terapia familiar e incluso intervino en el primer programa para entrenamiento en su país. Sobre los inicios de su trabajo expresa:

“El origen de mi teoría y práctica particulares surgió de una nueva apreciación del significado de lo que me decían los parientes acerca del “paciente” que yo estaba viendo. Esas llamadas tenían, a primera vista, la forma de quejas acerca del paciente, o de mi manera de manejarlo o eran informes acerca de las cosas que ellos pensaban que yo debía saber.

En la práctica psicoterapéutica tradicional, me enseñaron a ver todos los intentos de un pariente para comunicarse con el terapeuta como un obstáculo potencialmente peligroso en la relación terapéutica. Cuando empecé a tratar de entender el sentido de esas llamadas, vi que contenían cuando menos dos mensajes: uno acerca del dolor o los problemas que el familiar observaba en el paciente, y otro acerca del dolor y los problemas que él mismo sufría.

El siguiente paso fue comprender que la llamada no sólo contenía una oferta de ayuda para el paciente, sino también, al mismo tiempo, una petición de ayuda para el familiar.

Entonces ya fue imposible ignorar que existía una relación esencial entre el paciente y su familia. La conducta de cualquier individuo es una respuesta a una compleja serie de “reglas” metódicas y predecibles que gobiernan su grupo familiar, aunque dichas reglas pueden no ser conocidas conscientemente por él o su familia”.¹⁸

Lo anterior la llevó a un enfoque integrado de la terapia. En su práctica y enseñanza utiliza principios e ideas de campos tan diversos como la danza, el arte dramático, las comunicaciones, la educación, el lenguaje, las ciencias de la conducta e incluso de las ciencias físicas, de las cuales se derivó el “concepto de sistemas”, base para la aplicación de sus técnicas.¹⁹

Otro concepto muy importante es el de proceso. Este, implica movimiento, es dinámico no estático. No enfoca la actividad por sí misma, sino la manera en que

¹⁶ Satir Virginia. OP. CIT Prólogo IX

¹⁷ IBID. Preámbulo.

¹⁸ IBID. Prólogo.

¹⁹ IBID. Pág. 203.

se lleva a cabo. El proceso es más cuestión del “cómo” y no del “qué”, la forma y el contenido son más cuestiones del “qué” y no del “cómo”.

El proceso evita las dicotomías, pues una persona puede ser “X” en un momento dado y “Y” en otro. Así, las etiquetas diagnósticas son perjudiciales porque con facilidad se vuelven profecías a cumplir y ello tiende a congelar el proceso. Básicamente este consiste, aparte del contenido, la estructura y la forma, en:

- a) Un encuentro
- b) Entre personas
- c) En un momento determinado(en el aquí y el ahora)²⁰

Para los objetivos del presente trabajo se hará una revisión de los principales aportes de la autora en lo referente a la autoestima, comunicación, normas, sistemas y el papel y la técnica del terapeuta.

Desarrollo

La Familia.

La vida familiar se parece un poco a un “iceberg”. Sólo se percibe una pequeña parte de la totalidad – la parte que todos pueden ver y oír – y frecuentemente la gente cree que esa fracción representa la totalidad. Hay quienes sospechan que puede existir más pero no saben qué es y mucho menos como descubrirlo.²¹

El lado oculto del iceberg se pretende aclararlo mediante un examen de cuatro aspectos:

Los sentimientos e ideas que uno tiene sobre sí mismo: LA AUTOESTIMA.

Las formas desarrolladas por la gente para expresar lo que quieren decirse uno al otro: LA COMUNICACIÓN.

Las normas utilizadas por las personas para actuar y sentir que llegan a constituir: EL ENLACE CON LA SOCIEDAD.

Por lo tanto, en todas las familias:

- Cada persona tiene una valoración de sí mismo, positiva o negativa; la cuestión es, ¿Cuál de las dos?
- Cada persona se comunica; la cuestión es, ¿Cómo y cuál es el resultado?
- Cada persona sigue REGLAS; la cuestión es, ¿qué clase de reglas, y como funcionan para ella?
- Cada persona tiene un enlace con la sociedad, la cuestión es ¿Cómo y cuáles son los resultados?²²

Las crisis de la familia.

Ahora se examinarán las etapas importantes, naturales y comunes, por las que atraviesa una familia cuando van creciendo sus integrantes. Cada una de ellas

²⁰IBID. pp. 202 – 203

²¹ Satir Virginia. Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México. Ed. Pax. Cuarta Edición, 1983. Pág. 2

²² IBID. Pág. 5

representa una crisis de angustia temporal y requieren un período de ajuste, así como una nueva integración. Estas tensiones son normales, comunes, y corrientes. No hay que cometer el error de considerarlas como anormales.

- La primera es la concepción, el embarazo y el nacimiento del hijo.
- La segunda, sobreviene cuando el niño empieza a utilizar el lenguaje inteligible.
- La tercera llega cuando el niño hace el primer contacto fuera del hogar, específicamente la escuela.
- La cuarta, una de las más agudas, es cuando el niño entra en la adolescencia.
- La quinta, cuando el hijo llega a convertirse en adulto y deja el hogar para independizarse. A menudo ocurren fuertes sentimientos de pérdida.
- La sexta. El joven adulto se casa y los parentescos políticos, que significan elementos extraños, deben ser aceptados por la familia.
- La séptima, es la menopausia en la mujer.
- La octava. El climaterio en el hombre, parece estar más relacionado con el sentimiento de perder la potencia que con cualquier otra causa física.
- La novena. Los padres se convierten en abuelos. Situación llena de privilegios y trampas.
- La décima. La muerte toca a uno de los cónyuges y después al otro.²³

La familia es el único grupo social donde tantos cambios y las diferencias deben acomodarse en tan poco espacio y en tan corto tiempo. En suma: la gente nace, crece, trabaja, se casa, se convierten en padres, envejece y muere. Esa es la condición humana.

Familias conflictivas y nutridoras.

- Los padres se consideran guías y no jefes autoritarios. Reconocen ante ellos sus desaciertos igual que sus aciertos. Asimismo, su disgusto, coraje o desengaño tanto como su alegría. Estos progenitores, quizá una de sus características más sobresalientes, comprenden que los cambios son inevitables.
- Los hijos, aún pequeños, parecen espontáneos y amables. El resto de la familia los toma en cuenta como personas.
- En general existe armonía y fluidez en las relaciones interpersonales. Si sucede algo imprevisto sus miembros se acomodan al cambio. Se le da una gran importancia a los sentimientos y a la persona.
- Sus integrantes presentan cuerpos ágiles y expresiones tranquilas. Ven a la cara, no con miradas esquivas ni bajando la vista. Hablan con voz clara y sonora. Ven como normal el contacto físico y demuestran afecto, cualquiera que sea su edad.

A su vez, se sienten libres para expresar sentimientos, hablar de todo: desengaños, temores, penas, críticas o alegrías y éxitos.

Muy conflictiva. Características.

- Los padres están ocupados diciéndole a sus hijos lo que deben y no deben hacer. De esa manera, nunca llegan a conocerlos, ni los disfrutan como personas y tampoco los hijos a ellos.

²³ IBID. Pág. 164

- Esta familia invierte todas sus energías en un esfuerzo inútil por evitar que aparezcan dificultades y cuando suceden, como es lógico, ya no tienen recursos para buscar soluciones.
- A veces predomina cierta frialdad. El ambiente es extremo cortés o lleno de secretos, evidenciándose una atmósfera de tensión. Cada quien aburrido. No hay alegría.
- Sus integrantes, se evitan unos a otros. Se dedican demasiado al trabajo y demás actividades fuera del hogar. Es común encontrar en ellos males físicos, pues sus cuerpos responden, como es de esperarse, ante un ambiente inhumano.

En general, los miembros de la familia muestran rostros de aspecto huraños o tristes, inexpresivos como máscaras. Los ojos esquivan la mirada. Las voces son duras, estridentes o apenas audibles. Con frecuencia el sentido del humor es amargo, sarcástico y cruel.

Es posible ayudar a las familias conflictivas a convertirse en nutridoras y a éstas a ser aún más nutritivas. La mayoría de los factores que originan conflictos en las familias, se aprenden después de nacer. Si se aprenden pueden también desaprenderse y nuevos factores son aprendidos en su lugar.²⁴

La Autoestima

Es el factor crucial en lo que acontece tanto dentro de las personas como entre ellas, es el concepto del valor individual que cada quien tiene de sí mismo. Su olla²⁵. Esta no se transmite por genes, se aprende en el seno familiar. La olla del niño, durante los primeros cinco o seis años, se forma casi exclusivamente en la familia.

Persona de olla llena (Alta autoestima)

Evidencia integridad, responsabilidad, compasión, amor, tiene fe en su propia competencia. Solicita la ayuda de los demás porque confía en sus propias decisiones. Al apreciar su propio valor, está dispuesto a valorar y respetar el valor de los demás. Toma los sentimientos de olla baja como lo que son: una crisis momentánea de la cual podrá salir adelante.

En general, los sentimientos positivos sólo pueden florecer en un ambiente donde se toman en cuenta las diferencias individuales, se toleran los errores, la comunicación es abierta y las reglas son flexibles, típica atmósfera de una familia nutridora.

Persona de olla baja o vacía (Baja autoestima)

Piensa que vale poco. Espera ser engañada, humillada, menospreciada. Anticipa lo peor, lo atrae y generalmente les llega. Como defensa se oculta detrás de un muro de desconfianza. Le resulta difícil ver oír y pensar con claridad y por consiguiente tienen mayor propensión a humillar y despreciar a los demás.

²⁴ IBID. Pág. 18

²⁵ V. Satir explica que cuando era niña en su casa había una enorme olla de hierro negro, de tres patas, utilizada para múltiples usos. Los miembros de la familia, a menudo preguntaban ¿Qué tiene la olla? ¿Qué tan llena estará? Este símbolo lo utiliza para explicar a las familias los sentimientos de autoestima: Olla vacía = baja autoestima; Olla llena = alta autoestima.

El temor invade a la persona. Es una consecuencia natural de la desconfianza y aislamiento. Lo limita y no se arriesga en la búsqueda de nuevas soluciones para los problemas y así da lugar a un comportamiento autodestructivo.

Básicamente, olla baja significa experimentar de momento sentimientos indeseables y tratar de comportarse como si no existieran. Se necesita mucha confianza para expresar sentimientos de baja autoestima. Olla baja es una forma de mentirse uno mismo y a los demás.²⁶

Considerando la autoestima, el primer paso para mejorar la situación familiar no es culpar a los padres sino encontrar la manera de subir su olla. En cualquier momento de la vida, una persona puede mejorar el concepto de sí mismo “siempre hay esperanza que la vida cambie porque siempre se pueden aprender cosas nuevas”²⁷.

Baja autoestima y elección de compañero.

En general, una persona de baja autoestima tiene una gran sensación de ansiedad e inseguridad acerca de ella misma. A su vez, posee muchas esperanzas sobre lo que los demás puedan darle unido a grandes temores, dispuesto a sufrir desilusiones y desconfiar de la gente.

Al formarse una pareja, la selección no ocurre por accidente. Hubo algo que vieron uno en el otro, capaz de satisfacer sus mejores esperanzas. Pero cada uno actuó con sus defensas y no con los sentimientos. Así al casarse no encontraron la persona fuerte esperada y lógicamente sintieron frustración, decepción y enojo.

¿Cómo ocurrió lo anterior? En primer lugar, la pareja nunca habló de sus miedos. El: “no debo revelar que no soy nada”. “La única manera de sobrevivir con una mujer es ponerse en segundo plano y dejarla que lleve la batuta”. Ella: “no debo revelar que no soy nada”. “La única manera de sobrevivir con un hombre es estar lista para echarse la carga sobre los hombros, en el momento que el se queje”²⁸.

Por lo tanto, ninguno puede preguntar qué espera, anhela o teme, pues ambos sienten obligación de adivinarlo esperado por el otro (como si quisieran seguir su vida por medio de una bola de cristal). Al actuar bajo la suposición de dar gusto al compañero (a) ninguno puede comunicar cuanto le desagrada ni reconocer directamente el desacuerdo o la crítica.

Finalmente, EL y ELLA se unieron sólo para “recibir” y no para “dar”. Cada uno deseaba que el otro fuera un progenitor omnipotente, omnisciente, generoso y “bueno” para evitar al progenitor omnipotente, omnisciente y “malo”.

Comentario.

En general, si los encuentros entre una pareja llegan a producir dudas, los individuos involucrados comienzan a sentir su olla baja. Por lo tanto, empiezan a buscar otros senderos, en el trabajo, en los hijos o en otras compañías heterosexuales. Si un esposo y una esposa comienzan a tener encuentros estériles y sin vida, eventualmente empiezan a aburrirse mutuamente. El aburrimiento – dice

²⁶IBID. Pág. 24

²⁷ IBID. Pág. 27

²⁸Satir Virginia. Psicoterapia Familiar Conjunta. Edit. La Prensa Médica Mexicana, México 1980. p. 9

V. Satir- conduce a la indiferencia, seguramente uno de los peores sentimientos humanos que existen, y por cierto, una verdadera causa de divorcio.

La comunicación: hablar y escuchar.

“Una vez que el ser humano llega a este mundo la comunicación es el único factor y el más importante que afecta la salud de una persona y sus relaciones con los demás”.²⁹

Definición.

La palabra “comunicarse” se refiere a la conducta no verbal y verbal dentro de un contexto social. Según esto, “comunicarse” puede significar “interacción”, o “transacción”. También, incluye todos los símbolos y claves que las personas utilizan para dar y recibir un significado. Por ello, las técnicas de comunicación utilizadas por las personas pueden considerarse como indicadores confiables del funcionamiento interpersonal.³⁰

En cuanto al contexto social, se refiere a: ¿Cómo sucede? ¿Dónde? ¿Con quién? ¿Bajo qué circunstancias? ¿Cuál es la relación de las personas?

¿que llevan a cabo el intercambio? Estos aspectos hacen de la comunicación un asunto complejo. El receptor debe evaluar las formas diferentes en que el emisor envía mensajes, y al mismo tiempo estar consciente de su propio sistema de recepción o de interpretación.³¹

Elementos de la comunicación.

Toda comunicación se aprende y en ella cada quien lleva los siguientes elementos:

- El cuerpo: se mueve, tiene forma y figura.
- Los valores: conceptos que significan su manera de sobrevivir, los “debiera” y “debería” para sí mismo y los demás.
- Las expectativas del momento: nacidas de experiencias pasadas.
- Los órganos sensoriales: ojos, oídos, nariz, boca y piel, que le permite ver, oír, oler, saborear, tocar y ser tocada.³²
- La habilidad para hablar: sus palabras y voz.
- El cerebro: almacén de todos los conocimientos que incluye lo aprendido, leído y enseñado.

“La comunicación es como una cámara cinematográfica sonora. Funciona únicamente en el presente, aquí mismo, en este momento, entre tú y yo”.³³

²⁹ IBID. Pág. 11

³⁰ IBID. Pág. 71.

³¹ IBID. Pág. 83

³² El tabú que existe contra tocar y ser tocado explica bastante las experiencias estériles, frustrantes y monstruosas que mucha gente tiene en su vida sexual. No se dejan engañar con la idea de que para ser educado es preciso mantener una gran distancia física entre las personas. A mí me parece que cuando hay más de un metro entre dos o más personas, se crea cierta tensión en la relación”.
V, Satir.

³³ Satir Virginia. Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México, Ed. Pax. Cuarta Edición, 1983. p. 32

DIBUJO AQUÍ

Esta es una imagen de la comunicación entre dos personas y por ello cuando una persona trata de escuchar a otra (en especial en la relación de pareja) se encuentra, si le va bien, en una especie de circo de tres pistas:

- a. Atiende el sonido de la voz de la otra persona.
- b. Experimenta temores pasados y futuros concernientes a los dos y toma conciencia de su propia libertad para decir lo que siente.
- c. Se concentra en un esfuerzo por entender el significado de las palabras de su compañero.

Trampas de la comunicación.

Ahora, se revisarán algunas “trampas de la comunicación” resultado de la suposición que hacen muchas personas de lo que los demás saben todo acerca de ellas.

Existe el método de la sugerencia: en él se utilizan respuestas a una sola palabra, ¿Cómo te sientes? “Bien”; ¿Cómo estuvo la conferencia? “Regular”; ¿Cómo son las relaciones en su hogar? “Excelentes”; ¿Cómo estuvo el trabajo? “Mal”.

V. Satir cuenta la siguiente anécdota:

“Un reportero visitó un elegante asilo de ancianos. Mientras el director lo acompañaba orgullosamente, el reportero oyó pronunciar el número “3”, desde un salón cercano. A eso siguió una gran carcajada. El procedimiento continuó con varios otros números, todos los cuales tuvieron la misma reacción. Finalmente, alguien gritó: “Número 11”, hubo un silencio. El reportero preguntó que era lo que pasaba y el director le contestó que estos hombres habían estado allí tanto tiempo que se conocían todos los chistes de memoria. Para evitar esfuerzos habían asignado un número a cada uno. “Eso lo comprendo” dijo el reportero, “pero que pasa con el número 11”. El director respondió “ese hombre nunca supo contar un buen chiste”.”³⁴

El método de la telepatía. La gente con frecuencia supone que no importa cómo digan las cosas “todo el mundo tiene la obligación de entender lo que dicen”. Ejemplo: la madre acusa a un hijo de romper un convenio entre los dos, él debía decirle cuando iba a salir. Lo hizo y no se lo comunicó. El insistió que se lo había dicho y como prueba dijo: “me viste planchar la camisa el otro día y sabes que nunca aplancho la camisa a menos que tenga que salir”.³⁵ A esto debemos agregar el descuido al hablar. Se usan palabras como lo, aquello, y eso sin aclararlas debidamente.³⁶

Te describo en mis propios términos y te pongo un rótulo.

Las personas pueden procesar imágenes mentales describiendo lo que ven u oyen; utilizando un lenguaje descriptivo y no de crítica. Mucha gente tiene la intención de describir pero sus imágenes se distorsionan porque usan palabras de

³⁴IBID. Pág. 52

³⁵IBID. Pág. 52

³⁶ “Esto nos conduce a la consideración de una de las mayores dificultades que entrañan las relaciones humanas. Esta es la suposición de que tú siempre sabes lo que yo quiero decir. La premisa parece ser que si nos amamos el uno al otro, también podemos y debemos ser capaces de darnos cuenta del pensamiento.” V. Satir.

crítica.³⁷ Ahora, si se puede decir el significado que se da a una “imagen” determinada, evitar introducir el criterio propio y decir lo que se siente se evitarán al menos muchas confusiones.

Por ejemplo, una mujer presenta una mancha en la cara. El compañero le dice: “Por Dios que descuidada que eres”. Está aplicando su criterio y emite un juicio. Si hubiese usado palabras descriptivas diría: “Tienes una mancha en la cara”.

Modelos de comunicación.

Las familias conflictivas realizan la comunicación mediante mensajes de doble nivel; la voz dice o afirma algo que el resto de la persona contradice. Esto lleva a revisar las siguientes actitudes de una persona ante un mensaje.

- a. Captar las palabras e ignorar el resto.
- b. Captar lo que no se dice e ignorar las palabras.
- c. Ignorar todo el mensaje cambiando el tema, saliendo, durmiendo.
- d. Comentar la naturaleza del doble nivel “no sé que quieres decir. Sonríes pero me dices que te sientes mal.”
- e.

En una familia, la comunicación incapaz de conducir a la realidad o a niveles sencillos y directos de expresión; no puede en forma alguna estimular la confianza y el afecto básicos para el crecimiento familiar.

Por eso los modelos de comunicación sirven para evitar las amenazas de rechazo, enfrentar la tensión y defender la autoestima. En todos los casos, en la familia u otro grupo o en las relaciones interpersonales, el individuo siente y reacciona a la tensión; pero no quiere demostrar “debilidad” e intenta disimularla con las siguientes formas de comunicarse:

- a) Aplacando: de tal forma que la otra persona no se enoje.
- b) Culpando: de tal forma que la otra persona lo vea a uno como muy fuerte.
- c) Súper razonado: (actuando como una computadora) para demostrar que se está tomando la situación como si fuera inofensiva. Además se está tratando de darse importancia usando “palabras de domingo”.
- d) Distrayendo: de manera que se ignora la situación. La persona se comporta como si esta situación no existiera.

Ahora se pasa a descubrir cada una de estas posiciones en la comunicación. Con el fin de aclararlas es necesario exagerarlas de tal modo que sean evidentes.

El aplacador:

- 1) Las palabras muestran acuerdo. (“Lo que usted quiera está bien. Estoy aquí para hacerle feliz”).
- 2) El cuerpo. (Suplica. “Soy inofensivo”)
- 3) El interior. Cómo se siente la persona por dentro. “Me siento una nulidad sin él estoy perdida. No valgo nada”.

³⁷IBID. Pág. 55

El aplacador, siempre habla tratando de complacer, disculpándose y siempre estando de acuerdo. Habla como si no pudiera hacer nada por sí mismo y siempre necesitará la aprobación de otros.

Para practicar esta posición de apaciguador, piense que usted no vale nada; que tiene mucha suerte si lo dejan comer. Usted le debe favores a todos y es responsable de todo lo malo que pase. Por supuesto que usted va a estar de acuerdo con cualquier crítica que le hagan, después de todo, tiene tanta suerte de que alguien le hable (aunque sea para criticarlo). Como usted es un “Don nadie” nunca se le ocurriría hacer una pregunta.

Notará usted, que si toma la posición del dibujo (de rodillas, una mano implorando ayuda, la cabeza hacia atrás), su voz será frágil y débil. Trate de tomar la actitud de una persona melosa, que se siente mártir y diga “sí” a todo, no importa lo que usted piense o siente.

El culpador:

- 1) Las palabras muestran desacuerdo – usted nunca hace bien las cosas; ¿que le pasa? “.
- 2) El cuerpo – culpa a los demás- (“Yo soy el que manda aquí”)
- 3) El interior. – Cómo se siente la persona por dentro – (“Estoy solo; soy un fracasado”).

El culpador es una persona que busca los errores de los demás, es un dictador, un jefe. Actúa como un superior y parece que dijera: “Si no fuera por usted todo caminaría bien”.

Al actuar como culpador, usted debe sentir sus músculos y órganos muy tensos, mientras la presión de su sangre sube. Su voz es dura y fuerte. Siéntase como tirano, criticando a todo y a todos. Tome la posición del dibujo, y comience sus frases con “usted nunca sabe o usted siempre hace eso, o por qué usted siempre, o por que usted nunca”. “No se moleste en contestar preguntas, eso no es importante para usted. El culpador está más interesado en hacerse sentir que en averiguar algo de los demás.”

Cuando usted está culpando a alguien, está respirando entrecortado, o del todo aguantando la respiración porque los músculos de su garganta están muy tensos, los ojos tienden a salirse y la nariz se infla o ensancha y la cara se enrojece.

Lo curioso de esta posición es que usted en realidad se siente que vale muy poca cosa. Si logra que alguien le obedezca, entonces se siente que en algo cuenta.

Superrazonador:

- 1) Palabras - super razonables. (“si uno observa cuidadosamente, notaría que hay quien tiene las manos maltratadas por el trabajo”).
- 2) El cuerpo – calcula. (“Soy frío, calmado imperturbable”).
- 3) El interior – como se siente por dentro – (“Me siento vulnerable”).

El superrazonador es muy correcto, muy razonable, y no demuestra sentir nada. Es tranquilo, frío y ordenado. Podría ser comparado con una computadora o un diccionario. El cuerpo se siente seco, generalmente “frío” y no se entrega a ninguna situación.

La voz es seca, monótona y usa muchas “palabras de domingo” o palabras muy abstractas.

Cuando usted actúe como un computador use las palabras más largas posibles aún si no está seguro de lo que significan. Por lo menos va a sonar inteligente. Después de hablar un poco, de todas maneras nadie lo va a oír.

Para ponerse en estado de ánimo para actuar este papel trate lo siguiente: Imagínese que su columna vertebral es como una varilla de acero y que usted tiene un collar ancho de hierro alrededor de su garganta. Mantenga su cuerpo lo más quieto posible, incluyendo la boca. Tendrás que hacer esfuerzo para no mover las manos, pero hazlo.

Cuando usted es superrazonador su voz va a parecer “muerta”, pues usted habla sin sentimiento. Como usted no puede cometer errores, su mente está ocupada tratando de estar quieta y escogiendo palabras de “domingo”.

La parte triste de este papel es que algunas personas creen que es ideal: “Decir las palabras correctas, no mostrar sentimientos y no actuar”.

El irrelevante:

Dirá o hará cosas que tengan poca relación respecto a lo que digan o hagan los demás.

- 1) Palabras sin sentido – irrelevantes.
- 2) Cuerpo (formando ángulos, desviando hacia otro lado). Contorsionado y distraído.
- 3) El interior. Cómo se siente por dentro (“A nadie le importo, no hay lugar para mí”).

Cualquier cosa que diga o haga el irrelevante no tiene nada que ver con lo que otra persona está diciendo o haciendo.

El irrelevante nunca responde a lo preguntado, más bien ignora lo que otros dicen y sale él con otra pregunta sobre diferente tema.

Generalmente su voz está fuera de tono en relación a las palabras y puede bajar o subir sin razón pues realmente no está dirigida hacia algo.

Cuando usted juega el rol del distractor es bueno que se vea a sí mismo como un trompo inclinado constantemente, dando vueltas nunca sabiendo hacia donde va y tampoco dándose cuenta de si llega a algún lugar. Está muy ocupado moviendo su boca, su cuerpo, sus manos y sus piernas.

Piense que su cuerpo está moviéndose en diferentes direcciones a la vez. Ponga sus rodillas juntas y mueva sus manos y brazos en direcciones opuestas.

Al principio este rol parece ser relajante, pero después de unos minutos de jugarlo puede comenzar a sentirse muy solo y sin razón para estar ahí.

Virginia Satir ha observado que cuando se reúne un grupo de personas:

El 50% dirá sí (sin importar lo que sientan y piensen) APLACADOR.

El 30% dirá no (sin importar lo que piensen y sienten) CULPADOR.

El 15% no dirá nada, ni sí, ni no, y tampoco dará ninguna pauta acerca de sus sentimientos. SUPERRAZONADOR.

El 0.5% (medio por ciento) se comportará como si o como no sintiendo que no existen. IRRELEVANTE.

Eso sólo deja 4.5% que pueden expresarse en forma real y abierta. ABIERTA, obviamente esta es la comunicación que se debe fomentar en la familia, pues la respuesta aplacadora puede provocar culpa, la acusadora temor, la

superrazonable envidia y el irrelevante deseo de diversión en el momento menos oportuno.

El aclarador (Comunicación abierta)

Hay un quinto tipo de respuesta que puede ser llamada aclaradora, sincera, honesta o franca. Se refiere a la persona que habla con las cartas sobre la mesa, sin enredos ni dobles intenciones.

En esta respuesta todas las partes del mensaje tienen la misma dirección. La voz dice palabras que concuerdan con la expresión facial, la posición del cuerpo y el tono de voz. Las relaciones son libres, honestas y fáciles y se siente poco amenazado y a gusto. Con esta respuesta no hay necesidad de culpar, convertirse en una computadora o estarse moviendo continuamente.

De las cinco respuestas solamente la aclaradora tiene la oportunidad de curar heridas y de unir a la gente. Este tipo de respuesta no es tan irreal como puede estarle pareciendo. Aún respondiendo de esta forma puede apaciguar si lo desea, culpar si le agrada, ser una computadora o un distractor. La diferencia es que usted sabe lo que está haciendo y está preparado para recibir las consecuencias de lo que hace.

Cuando usted está aclarando, se excusa si hizo algo indebido pero no por eso se siente una persona con muchos defectos. Hay momentos en que usted necesita criticar y evaluar. Cuando se hace esto de un modo aclarador se critica un acto y no a la persona que lo hace.

Hay momentos en que usted tiene que hacer explicaciones y dar instrucciones a otras personas. Cuando hace esto, muestre sus sentimientos y sus movimientos naturales, no por esto tiene que parecer una máquina. Además en algunas ocasiones, usted necesita cambiar el tema de conversación. Al ser aclarador dirá lo que realmente desea sin tener que brincar de un tema a otro, sin sentido como el irrelevante.

La respuesta aclaradora es real por lo que es. Si un aclarador dice “me caes bien”, su voz es afectuosa y lo mira directamente a los ojos. Si sus palabras son “Estoy furiosa con usted”, su voz es dura y su cara está tensa. El mensaje es simple y directo. La persona está integrada; su cuerpo, sus sentidos, sus pensamientos y sus sentimientos todos son manifestados. Hay fluidez, vida y amplitud, usted confía en esta persona, sabe donde “está parado con ella” y se siente bien en su presencia.

Esta respuesta es la única que hace posible vivir sintiéndose uno muy vivo y no como si estuviera muerto.

Ejemplos de los modelos de comunicación:

Para que usted pueda distinguir más claramente entre un tema dado y los diferentes modos de expresarse acerca de él, vamos a presentar cinco maneras de disculparse según cada patrón.

Imaginémonos que yo acabo de golpearlo su brazo.

Posibles respuestas:

- 1) Apaciguador: (viendo hacia abajo con las manos entrelazadas). “Por favor perdóneme, soy un grandísimo torpe”.
- 2) Culpador: “Diay acabo de golpearlo. La próxima vez cuídese, para no volver a golpearlo ”

- 3) Superrazonador: “Deseo brindarle una excusa; inadvertidamente golpeé su brazo al pasar. Si hay daños, póngase en contacto con mi abogado”.
- 4) Irrelevante: (Mirando a otra persona) “Vaya, alguien anda de malas pulgas, seguro salió golpeado”.
- 5) Aclarador: (mirando directamente a la persona) “lo golpeé, lo siento. ¿Le hice daño?”.

Tomemos otra situación imaginaria. Yo soy papá y usted, mi hijo, está haciendo algo malo.

- 1) Apaciguador: (con voz entrecortada y la cara baja). Yo, eh – eh uhhum, Jaime. Yo lo siento, - ¿te sentís bien? Vos sabés prométeme que no te vas a enojar – no, estás haciendo las cosas bien, es sólo que – tal vez, podrías hacerlas un poquito mejor. Tal vez sólo un poquito. ¿Ah?
- 2) Culpador: Por Dios. No sabés hacer nada; sos un bruto, estúpido.
- 3) Superrazonador: Estamos haciendo una investigación de la eficiencia de la familia. Encontramos en esta sección primordialmente contigo que la eficiencia está bajando. ¿Tienes algún comentario que hacer?
- 4) Irrelevante: (Hablando al otro hijo y estando al lado de Jaime). Decile Arnoldo, ¿Tu cuarto está tan desordenado como el de Jaime? No, nada malo. – Yo nada más estaba dando una vuelta por la casa. Decile a Jaime que vaya a ver a su mamá antes de acostarse.
- 5) Aclarador: Jaime tu cuarto está muy desordenado; no has tendido la cama desde ayer. Necesitamos hablar y ver que puede estar pasando.

Temores para la comunicación abierta.

No es fácil romper modelos o hábitos establecidos y convertirse en una persona abierta. Una forma en que puede alcanzar esa meta es conocer algunos de los temores que impiden lograr la franqueza. Así, para evitar el rechazo que tanto se teme, las personas tienden a amenazarse de las siguientes maneras:

1. Me podría equivocar.
2. Podría molestar a alguien.
3. Alguien me va a criticar.
4. Creerán que soy necio.
5. Van a pensar que no sirvo para nada.
6. Van a creer que no soy perfecto.
7. El (o ella) podría alejarse.

Cuando puedas dar las siguientes respuestas a las afirmaciones anteriores habrás alcanzado una auténtica madurez.

1. Indudablemente cometeré errores al emprender cualquier acción, especialmente si es nueva.
2. Puedo tener la seguridad que siempre habrá alguien a quien no lo guste lo que haga. No todos tenemos los gustos iguales.
3. Si alguien me criticara. En realidad, nadie es perfecto. Algunas críticas son útiles.
4. Claro Cada vez que me encuentre en presencia de otra persona, le hable o lo interrumpa, o le imponga mis puntos de vista, seré algo necio.

5. Así es que pensarán que soy una persona negativa ¿Podré soportarlo? A veces no seré una maravilla, otras me estarán “ganando la partida” ¿Te das cuenta de la diferencia?
6. Si pienso de mí como una persona que necesita ser perfecta, es muy posible que siempre me encuentre defectos.
7. Total me dejan. Quizás sea mejor y en todo caso, no m voy a morir por eso.

Comentario:

Se ha partido de un concepto de comunicación pragmática, donde se acepta que la comunicación afecta a la conducta y viceversa. Ambos términos se plantean como sinónimos. “Así, desde esta perspectiva de la pragmática, toda conducta y no sólo el habla es comunicación y toda comunicación, incluso los indicios comunicacionales de contextos interpersonales afecta a la conducta”.³⁸

Luego se observan aportes muy propios de V. Satir como las “Trampas de la Comunicación” y sobre todo la originalidad se hace evidente en el planteamiento de los modelos de Comunicación.

Queda el reto para buscar la comunicación sana, simple y la única capaz de “curar heridas y unir a la gente”: LA ABIERTA.

Las normas.

Se pueden definir como guías o formas de regular la conducta. Pero realmente son una fuerza vital, dinámica, de gran influencia en la vida familiar y están relacionadas con el concepto de lo debido.

Al tratar familias, las primeras u obvias reglas o normas que generalmente salen a relucir guardan relación con:

- Manejar el dinero.
- Lograr el cumplimiento de las tareas domésticas.
- Planificar las necesidades individuales.
- Controlar las infracciones.

Sin embargo, existen otras normas “no escritas” en íntima relación con hacer comentarios por los diferentes miembros de la familia. Así: ¿Qué pueden decir respecto de lo que sienten, piensan, ven, oyen, tocan, saborean y huelen? ¿Se puede comentar sólo lo que debiera ser y no lo que es?

Por lo consiguiente, para muchas familias sentarse y descubrir sus normas resulta algo novedoso y útil para aclarar puntos, malos entendidos y dificultades en las relaciones intrafamiliares. Sobre todo si las reglas son “anticuadas, confusas, o inadecuadas”.³⁹

Sobre el asunto de la libertad para poder expresarse, resulta necesario observar cuatro aspectos:

- 1) ¿Qué puede decir cada persona acerca de lo que ve y oye? Se permite manifestar temor, incapacidad, ira, necesidad de consuelo, soledad, ternura o agresividad.

³⁸ Watzlawick y otros. Teoría de la comunicación Humana. Ed. Herder. Barcelona, España, 2da Edición, 1981.

³⁹ Satir Virginia. Relaciones Humanas en el Núcleo Familiar. México. Ed. Pax, Cuarta Edición, 1983. Pág. 97

- 2) ¿A quién se recurre para expresar esas necesidades y sentimientos? Al padre. A la madre. A un hermano, otros.
- 3) ¿Cómo proceder si la persona está en desacuerdo con alguien o algo? ¿Si un hermano u otro familiar presenta una vestimenta inadecuada es posible decirselo?
- 4) ¿Cómo preguntar cuando algo no se entiende? ¿Simplemente no se hace? ¿Existe la libertad para pedir una explicación si un miembro de la familia no se da a entender? O la regla es “si usted no me entiende a mí la culpa siempre es suya”⁴⁰

En general, las barreras formadas para no hablar de lo que ES o HA SIDO, constituyen un hecho relevante para mantener la olla baja porque las personas se mantienen a la defensiva y guardan temas prohibidos o secretos; referidos, por ejemplo, a las peleas continuas de los padres, el tic nervioso de la madre, el mal rendimiento escolar del progenitor en la niñez o que la pareja se casó al quedar embarazada la madre.

Esas restricciones, para evitar “lo malo” y hablar sólo lo bueno, correcto, apropiado y relevante con – según V. Satir – la causa de que algunos niños mientan, sientan odio por sus padres o se aislen de ellos; aparte de afectar la autoestima al fomentarse la inutilidad, hostilidad, estupidez y soledad.

Siempre relacionado con la posibilidad de expresarse, V. Satir analiza la ira y la considera “una emoción humana necesaria para algunas emergencias”. En realidad, sobre esa conducta existen una serie de prejuicios, pues en ocasiones se traduce en acciones destructivas y se cree que es destructiva.

Pero por sí misma la ira no es dañina sino la acción derivada de ella. El asunto es saberla canalizar, porque si se la reprime pronto la persona empieza a sufrir manifestaciones físicas, provenientes de la tensión interna, como la constipación y la hipertensión arterial, o también desarrollan “un tanque de almacenamiento para sus corajes” que estalla periódicamente en situaciones de poca importancia.

Sobre este asunto V. Satir sugiere:

“Si te enfrentas a los sentimientos de la ira y los comunicas clara y honestamente a la persona involucrada, liberarás muchas tensiones así como la necesidad de actuar destructivamente”.⁴¹

También, existen normas relativas al afecto. En esta área, según algunos padres, cuando sus hijas alcanzan la edad de cinco años no deben abrazarlas porque puede ser un estímulo sexual; igual las madres, aunque en menor grado, con los hijos varones. Asimismo, otros progenitores evitan demostrar cariño abierto hacia los hijos varones por considerar el afecto entre hombres como homosexual.

En verdad detrás de todo esto, existe una confusión entre el aspecto físico y el sexo. Exactamente, para evitar esto último se establecen una serie de tabúes sobre la sexualidad sin entender que el contacto físico puede tener significados diversos. Por ejemplo, un abrazo puede ser:

- Tomar en cuenta, simplemente, a uno u otros y demostrarles estima.
- Invitar a una relación sexual.
- Expresar ternura.

⁴⁰IBID. Pág. 98

⁴¹IBID. Pág. 102

- Brindar consuelo o apoyo.

En otros términos, es de vital importancia considerara el contexto y el tipo de relación entre las personas, pues “cuanta verdadera satisfacción, cuando afecta potencial entre la familia deja de disfrutarse porque las reglas sobre el cariño se confunden con los tabúes sobre el sexo”.⁴²

Ahondando más, en ocasiones se aplica la norma de no disfrutarás en ninguna forma del sexo ni propio ni ajeno, reflejado en la negación de los genitales; si no obsérvese en nuestro medio el uso de términos como “chilindrín”, “pipí”, “cosa”, totalmente desvinculados de una palabra simple y sencilla de cuatro letras “pene”.

Los tabúes abarcan otras áreas como la desnudez, la masturbación, las relaciones sexuales, embarazo, nacimiento, menstruación, erección, prostitución. En este asunto V. Satir es muy clara:

“Puedo afirmar que, sin excepción alguna, cualquier persona que tenga problemas de satisfacción sexual en el matrimonio, o sea homosexual, promiscuo o haya cometido un delito sexual es seguro que haya crecido rodeado de toda clase de tabúes”.⁴³

Sobre esto de de las normas podemos concluir con las siguientes premisas.⁴⁴

1. Cualquier regla que prohíba los comentarios entre los miembros de la familia sobre lo que ES y lo que HA SIDO, resulta una excelente manera de desarrollar personas cohibidas, ignorantes y poco creativas.
2. La familia donde las normas fortalecen la libertad para comentar cualquier cosa: molesta, alegre o pecaminosa, tiene las mayores posibilidades de ser una familia nutridora.
3. Si las normas se modifican el funcionamiento familiar también puede cambiar.

Sistemas abiertos y cerrados:

El término sistema pareciera no tener mucha relación con la familia y menos con formar seres humanos. Se le asocia al mundo de la industria o del comercio. Sin embargo, también significa “una fuerza vital dinámica en la vida familiar cotidiana”.

Un sistema comprende aspectos individuales, cada uno de los cuales es esencial y se interrelaciona con los demás para producir el resultado de lo deseado. Cada elemento funciona como un accionador de todos los otros y la constante acción, reacción e interacción representan lo más importante del concepto de sistema.

Familia versus sistema:

Un sistema activo comprende:

1. Un propósito o meta: en las familias representado por la creación de nuevas personas y propiciar el desarrollo de las ya existentes.

⁴²IBID. Pág. 103

⁴³ IBID. Pág. 105

⁴⁴ IBID. pp. 108 – 110

2. Elementos esenciales: en las familias, adultos, niños, hombres y mujeres.
3. Un orden en el funcionamiento de los elementos: en el sistema familiar, cumplen esa función la autoestima, las reglas y la comunicación.
4. Un medio para iniciar el sistema: la unión sexual del hombre y la mujer,
5. Fuerzas o medios para mantener la energía y que los elementos puedan funcionar: en nuestro caso, alimento, techo, aire, agua, actividad y creencias sobre la vida intelectual, física, social, y espiritual de los miembros del grupo familiar como un todo.⁴⁵
6. Formas de enfrentar los cambios provenientes del exterior: la familia, como enfrenta lo nuevo y lo diferente.

Sistemas abiertos:

Permiten la posibilidad de cambios, ofrecen opciones y la continuación de su vigencia depende del éxito con que se enfrente la realidad. Sus características principales:

- La autoestima es primordial. El poder y la conducta se condicionan a ella.
- Las acciones son el resultado de la realidad.
- Los cambios son bienvenidos y se consideran normales y deseables.
- Existe una relación entre el sistema, las normas y la comunicación.

Sistemas cerrados:

Admiten poco o ningún cambio. Están basadas en edictos, leyes y orden. Por ello, funcionan con la fuerza tanto física como psicológica. Sus características:

- La autoestima es secundaria al poder y la conducta.
- Las acciones están sujetas a los antojos de un jefe.
- Hay resistencia al cambio.
- No existe relación entre el sistema, las normas y la comunicación.

Familia conflictiva versus sistema cerrado:

Las características del sistema cerrado se aplican perfectamente a las familias conflictivas. Veamos:

OLLA: BAJA

COMUNICACIÓN: indirecta, confusa, no específica, incongruente, acusando, aplacando, superrazonando, distrayendo (impiden el crecimiento)

NORMAS: secretas, anticuadas, inhumanas, inflexibles. El cambio condicionado a normas establecidas. Restricciones respecto a comentarios.

RESULTADO: caótico, inapropiado, destructivo. La autoestima se torna cada vez más dudosa y con una creciente tendencia a buscar apoyo exterior.

Familia nutridora versus sistema abierto:

Los rasgos del sistema abierto se aplican a la familia nutricia. Observemos:

OLLA: ALTA.

COMUNICACIÓN: directa, clara, específica congruente, abierta (estimula el crecimiento)

⁴⁵IBID. pp. 111 – 112

NORMAS: abiertas, actualizadas, humanas; cambian cuando sea necesario. Libertad completa para comentar cualquier situación.

RESULTADO: acorde con la realidad, apropiado, constructivo. La autoestima cada vez más segura y se apoya más en la persona misma.

Consecuencias de considerar a la familia como un sistema:

Los miembros se transforman en investigadores y abandonan la actitud de recriminación cuando se presentan dificultades. Aunque comprender y descubrir el papel desempeñado por los demás resulte a veces molesto.

Ayuda a las personas a plantear preguntas tipo “cómo” en lugar de “por qué”. Éstas últimas, por lo general, resultan acusadoras y crean actitudes defensivas que conducen a la olla baja. En cambio, las primeras consiguen comprensión y entendimiento.

El sistema lo constituyen la autoestima, la comunicación, junto a las normas y creencias de las personas. Cualquier cambio en ellas ayuda a modificarlo.⁴⁶

Juegos de sistemas familias:

Es posible simular cualquier sistema familiar cerrado o abierto y aprender en el proceso, de acuerdo a cuatro reglas o pautas interaccionales básicas.⁴⁷

- A. Una persona manejará las diferencias eliminándose a sí misma. En otras palabras, estará de acuerdo con otros en el sistema, sin que importe como se siente en realidad.
- B. Una persona manejará las diferencias eliminando a los otros. Así, siempre estará en desacuerdo, encontrará faltas y culpará a los demás.
- C. Una persona se elimina tanto a sí misma como a la otra, con la técnica de siempre eludir el problema; por ejemplo cambiando de tema. Por tanto, la persona en cuestión como la otra encuentran imposible negociar abiertamente las diferencias.
- D. La cuarta regla permite la inclusión tanto de la propia persona como la otra en el sistema; es decir la propia persona lo negocia abiertamente en forma clara y permite que los otros hagan lo mismo.

Con base en estas reglas se elaboran cuatro series de juegos.

Juegos de rescate:

En ellos, están representados las reglas A, B, C. Un miembro, de un trío, siempre estará de acuerdo, otro siempre en desacuerdo y un tercero elude el problema. En la mayoría de los sistemas de interacción, la misma persona actúa la misma regla el padre (a), la madre (b) y el hijo (c), y cambiar la madre (c), el padre (b) y el hijo (a). Esta interacción es propia de familias en que se da un esquizofrénico.

Juegos de coalición:

Se basa en las reglas A y B. Dos personas siempre están de acuerdo y una en desacuerdo, o dos están en desacuerdo y una en acuerdo. Se requiere de

⁴⁶ IBID. pp. 112 – 121

⁴⁷ Satir Virginia. Psicoterapia Familiar Conjunta. Ed. La Prensa Médica Mexicana, México 1980. p. 211 – 215

alguna forma de conducta “anormal” para que una persona asuma la actitud anterior.

Juegos letales:

En este sistema todos están de acuerdo con los demás, a costa de sus propias necesidades y satisfacción: pauta de interacción común en las familias que desarrollan una alta frecuencia de enfermedades psicosomáticas.

Juegos de vitalidad en el crecimiento:

Se utiliza exclusivamente la regla D. Cada persona, al expresarse y permitir que los demás se expresen; se incluye a sí misma y a los demás en la interacción.

Los tres primeros juegos son de supervivencia, el cuarto simplemente ocurre según la realidad del contenido.

Resumen de los juegos:

Rescate:

- Reglas: a. Uno de acuerdo.
b. Otro en desacuerdo.
c. El tercero elude el problema.

Coalición:

- Reglas: a.a. Dos personas de acuerdo.
b. Una en desacuerdo.

- Reglas: b.b. Dos en desacuerdo.
a. Una persona de acuerdo

Letales:

Regla: a. Todos de acuerdo, a costa de sus propias necesidades y satisfacciones

Vitalidad en crecimiento:

Regla: d. Cada persona se expresa y permite a otras que lo hagan.

El papel y la técnica del terapeuta:

Los modelos.

El papel de un terapeuta va a estar muy determinado, aparte de su personalidad, por el modelo teórico de su preferencia. Para Virginia Satir, la psicoterapia se puede basar en uno de los tres modelos siguientes: el médico, el del pecado y el del crecimiento. Ahora, no hay nada sagrado en una fórmula o modelo. Lo importante es la comprensión y el uso en el aquí y el ahora.

El modelo médico:

En esta tendencia se cree que la causa de la enfermedad está localizada en el paciente mismo y aquella desaparece si destruimos su origen dentro del enfermo. El modelo psicoanalítico es un ejemplo perfecto. La suposición básica es: “yo el terapeuta, no hago nada para estimularte, de modo que lo que sientas y

hagas es inherente a ti". No obstante, ante la imposibilidad de no comunicarse esta suposición es un mito. (207)⁴⁸

El modelo del pecado:

Se cree que algo está mal en el pensamiento, los valores y las actitudes del paciente y debe cambiarse. Así, la curación ocurre cuando la persona ha desarrollado nuevos valores; inevitablemente basados en los del terapeuta: "el modelo del pecado es un sistema de lo que no se debe hacer o pensar y presupone que el terapeuta sabe lo que el paciente debe hacer y en lo que debe convertirse" (207)

El modelo de crecimiento:

A este modelo se adhiere V. Satir. Aquí la enfermedad es una respuesta comunicativa apropiada ante un sistema o contexto disfuncional. Por lo tanto, se supone que la enfermedad desaparece cuando el individuo es extraído del sistema al que no se adapta, o cuando el mismo se modifica para permitir respuestas y comunicaciones sanas.

El crecimiento ocurre cuando el sistema lo permite. El terapeuta al ser parte integral del sistema terapéutico, se involucra íntimamente en las transacciones: El objetivo es ayudar a que el paciente crezca dentro del contexto de la relación. Así, "es posible enseñar a la gente a ser congruente, a hablar directa o claramente, y a comunicar sus sentimientos, pensamientos y deseos en forma precisa, con objeto de manejar lo que es" (208).

El concepto de psicoterapia:

Si se considera que la enfermedad está originada en métodos inadecuados para comunicarse (con lo cual englobamos toda la conducta interaccional) la psicoterapia es definida como un intento de mejorar dichos métodos de comunicación; con énfasis en corregir las discrepancias en la forma de comunicarse y en enseñar maneras de lograr resultados conjuntos adecuados a la realidad. (109)

Esta concepción de la psicoterapia hace que el terapeuta acepte o "profese" tres conceptos primarios de la naturaleza humana:

- A. Todo individuo aspira a la supervivencia, al crecimiento y a lograr cercanía con otros. A su vez, toda conducta expresa estos objetivos aunque parezca muy distorsionada.
 - B. La conducta llamada por la sociedad enferma, loca, estúpida, o mala, representa un intento de la persona afligida para enviar señales sobre su dificultad o dificultades y es una manera de pedir ayuda.
 - C. Los seres humanos están limitados sólo por el grado de su conocimiento, por las maneras en que se entienden a sí mismos y por su habilidad de relacionarse con otros.
- Ahora, el pensamiento y el sentimiento están íntimamente ligados entre sí; y el individuo no debe ser prisionero de sus sentimientos, sino utilizar el componente cognoscitivo para liberarse.

⁴⁸ En adelante sólo se indicará el número de página del texto de Psicoterapia Familiar Conjunta.

Lo anterior, es la base para suponer que un ser humano puede aprender lo que no sabe y puede cambiar sus formas inadecuadas de comentar y entender. (110 - 111).

Actitud del terapeuta y algunas técnicas:

V. Satir plantea que ninguna de sus técnicas se ha establecido como “lo ideal” o “la más deseable”. Lo importante es que deben estar enfocadas a proporcionar a la familia o al individuo una nueva experiencia de crecimiento. Por ello, el terapeuta debe ser una persona y un individuo semejante a la familia; no una figura divinizada que trata de mantenerse al margen del sistema de relaciones.

En consecuencia, el terapeuta debe crear primero un ambiente en el cual las personas puedan, quizá por primera vez, tomar el riesgo de verse a sí mismos y objetivamente, y de ver sus acciones. (180). Esto se traduce en dar confianza, reducir los miedos e infundir tranquilidad y esperanza acerca del proceso terapéutico.

También, mostrará capacidad para estructurar sus preguntas a fin de averiguar lo que tanto él como la familia necesitan saber, pues el paciente o pacientes no se atreven a preguntar lo ignorado al sentirse “pequeños, solos y asustados”. Es decir, sufren de:

- A. **Síndrome de la bola de cristal:** “Se supone que debo saber, pero soy pequeño y no puedo preguntar; al mismo tiempo soy grande y lo sé todo; puedo adivinar. Usted el terapeuta debería poder adivinar también” (180)
- B. **Síndrome de la fragilidad:** “Si pregunto la otra persona se desintegrará. Si pregunto, obtendrá una respuesta que hará que yo me desintegre” (180)
- C. **Miedo a lo desconocido:** Faltan piezas del pasado o está prohibido verlas. Esto o aquello son temas prohibidos.
Ante lo anterior, el terapeuta no tiene miedo. Pregunta, en principio, lo que la familia y el paciente puedan responder para no hacerlos sentirse incompetentes o improductivos (por ejemplo, relatar parte de sus historias y relacionarla con su vida actual). Tampoco presupone nada y por eso hace preguntas constantemente, pues de lo contrario a menudo se equivocará. Según V. Satir lo “único que puede asumir es que hay un cuerpo frente a él; que está respirando, que es hombre o mujer y que tiene cierta edad”. (181)

Al respecto, existen áreas para averiguar lo que no se sabe. Así se pregunta:

- Acerca del proceso de planeación familiar.
- Sobre las percepciones de sí mismo y de los otros.
- Acerca de las técnicas de comunicación.
- En relación a cómo los miembros de la familia expresan sentimientos sexuales y los convierten en acción.
- En relación a las percepciones del papel que las personas desempeñan y de los modelos familiares. “¿Quién hace las labores de su casa?” o “¿Cómo hacía su papá para manejar el dinero?”.

Por otra parte, el terapeuta hace aumentar la autoestima de las personas. Conforme avance la entrevista hace comentarios que implican “yo lo estimo a usted”. Usted es una persona responsable. Usted dibuja muy bien. Rotula

elementos positivos. Enfatiza que él – terapeuta – y la familia son iguales en cuanto a aprender. Reafirma que hay buena intención pero mala comunicación:

“en esta familia no hay falta de buenas intenciones ni buenos deseos. No obstante, de alguna manera parece que todos tienen dificultades para expresarse claramente” (186).

Sobre la comunicación, el terapeuta llena sus vacíos e interpreta los mensajes. En todo separa los dos aspectos de éste último; el referido a la relación entre las personas que intercambian el mensaje y lo referente al contenido del mismo. En este sentido, las personas disfuncionales habitualmente confunden los dos aspectos y hablan de las relaciones en términos de contenido. Por ejemplo, “este café no sirve” es la manera en que una persona dice “tú no sirves”. (198)

Además, hace una distinción entre lo que dice una persona acerca de sí misma y los comentarios sobre los demás. En las familias conflictivas generalmente se confunden los dos tipos de comentarios, no aciertan a distinguir entre la parte de un intercambio referido al que habla y el dirigido a ellos. Ejemplo, “estoy cansado”, puede ser una frase que exprese la fatiga de quien hable o ser una pregunta “¿Tú también?” o una petición “Ayúdame”. (199)

Finalmente:

1. enfatiza las discrepancias en la comunicación. Un paciente dice “me siento muy bien” y el terapeuta le contesta: “se ve usted mal”. ¿Cómo es que dice que se siente muy bien y se ve usted mal? ¿Qué no puede usted sentirse de la patada? (199)
2. pone en palabras la comunicación no verbal: “Terapeuta (a Juanito). Primero viste a tu madre, antes de contestar. Tal vez sientes que debes pedir permiso para hablar”. (199)
3. explica la forma clara de los mensajes de “doble nivel”.
HIJA: (a la madre) ¿Puedo ir a la escuela?
MADRE: (a la hija) cuando yo era niña nunca tuve educación
TERAPEUTA: (a la madre) en este momento su hija le preguntó si podía ir a la escuela, creo que usted no le ha contestado ¿debe o no debe ir a la escuela? (200)

El proceso de tratamiento:

El terapeuta anuncia a la familia que la terapia va dirigida hacia un objetivo concreto y tendrá un fin definido: “Esto no va a ser un proceso que no sepamos cuando termina, no vamos a prolongar las sesiones en forma indefinida. El número de entrevistas en el que trataremos de trabajar será... se pueden establecer un plazo más limitado”: “al cabo de cinco sesiones veremos lo que hemos logrado y hacia donde queremos ir” (189)

También es necesario planear la entrevista de modo que la familia sea el cliente y no tomar partido por nadie. Se puede iniciar la terapia con lo dos cónyuges, o sea los “arquitectos” de la familia o ver a todos los miembros de la familia juntos, incluso cuando los niños sean demasiado pequeños para participar, el objetivo de esto último sería comprender como actúa la familia y cuál es el lugar de cada miembro en el sistema familiar.

No se recomienda entrevistar al paciente identificado (P.I.) y a sus padres solos, pues esto reforzaría la suposición básica de que el P.I es la causa de las

dificultades. A su vez resulta contraindicado ver a cualquier miembro del grupo familiar, que no sean los padres, antes de no tener claro – el terapeuta y la familia – como actúa el sistema familiar.

Una vez comprendido lo anterior, se pueden celebrar entrevistas individuales por una razón entendida por todos y que sirva de ayuda a la pareja conyugal, a un individuo en la familia, al subgrupo de los hermanos o al subgrupo familiar.

Por lo tanto, si al terapeuta entrevista a alguien a solas “siempre lo hace con la idea de informar después al resto del grupo familiar acerca de lo que él y el subgrupo entrevistado descubrieron”. (190). En otros términos, la pauta del número y el tipo de personas es flexible

Igual actitud, mantiene V. Satir, sobre el momento, duración y sitio de las sesiones. Así una entrevista inicial puede durar una hora o habrá sesiones de varias horas y pueden realizarse en la oficina, en un parque, en los hogares, en el trabajo o visitarse la guardería y la escuela. En fin, “cualquier lugar que pueda proporcionarnos la experiencia de nuevos contextos y nuevas relaciones” (205)

Virginia Satir reconoce también, entre sus técnicas, a los ejercicios que implican movimientos corporales, a las dramatizaciones (familias simuladas) y a los juegos con el objetivo de proporcionar a la familia diversas experiencias en las que tocan, ven, escuchan, sienten y expresen. En otras palabras dice la autora:

“las técnicas y herramientas⁴⁹ que uso para que los pacientes experimenten distintos estados son flexibles y variables” (206)

En cuanto a finalizar el tratamiento, se considera terminado cuando:

- Cada miembro de la familia pueda completar las transacciones, verificar con los otros y preguntar lo que no se entiende.
- Todos pueden interpretar la hostilidad.
- Pueden ver como ellos se ven a sí mismos.
- Un miembro de la familia puede decirle a otro como manifiesta su personalidad y lo esperado, temido y deseado por él.
- En la familia pueden estar en desacuerdo y elegir entre varias opciones.
- Sea posible liberarse de los modelos pasados (padre- madre)
- En la comunicación predomine el mensaje claro, o sea que los miembros sean congruentes en su conducta; con un mínimo de diferencia entre los sentimientos, la comunicación y los mensajes escondidos.
- El hombre y la mujer en su papel de esposo y esposa puedan ser directos, definidos y claros.

En resumen: “el tratamiento se ha completado cuando todos los que participan en la psicoterapia puedan usar el pronombre personal “yo” seguido por un verbo activo y de un complemento directo” (201)

Ejemplo:

Yo quebré el vaso.

Yo creo que la comida está muy salada.

Yo no quiero ir al cien por...

⁴⁹ Se refiere al uso de una grabadora, una cámara Polaroid y la cinta audiovisual de televisión.