

## Dos enfoques de la terapia familiar: Virginia Satir y Murray Bowen

Sandra Masís Sanabria

### Introducción al tema

El movimiento familiar empezó entre principios y mediados de la década de 1950 y se desarrolló debido a la tentativa de buscar métodos de terapia más eficaces en los casos de graves trastornos emocionales. Prosperó como una extensión de psicoanálisis, que durante la década de 1930 logró el consenso general como método terapéutico.

El actual movimiento familiar fue iniciado por muchos y diferentes investigadores que, partiendo de un concepto teórico o clínico, comenzaron a afirmar que la familia era importante dentro del tratamiento terapéutico. Desde el momento en que la atención se desplazó del individuo a la familia, todos ellos tuvieron que afrontar el dilema de describir y conceptualizar el sistema de relaciones de la familia. La teoría conceptual carecía de un modelo conceptual en cuanto al sistema de relación. Cada investigador conceptualiza, por su cuenta las observaciones.

Uno de los progresos más interesantes se refiere, en primer término, al modo en que los investigadores conceptualizan el sistema y después, a los diferentes modos en que se modifican esas conceptualizaciones y dieron origen a diversos modelos terapéuticos de atención familiar, como por ejemplo a W. Ackerman, que integra la concepción dinámica en lo teórico y sistemática en lo técnico. Basteson que incorpora la teoría de sistemas para entender el proceso de comunicación humana. Watzlawick para quien la familia es el recorte preminente del contexto y se convierte en el foco de atención terapéutica, Minuchin quien habla de terapia familiar tradicional, existencia y la estructura sistemática, entre otros como autores que representan otros enfoques de terapia familiar.

Para efectos del presente trabajo, que forma parte de un requisito del curso de **Intervención Terapéutica en el Trabajo Social III**, cuyos ejes principales son la terapia de pareja, familias y grupos, se hará referencia específicamente a los enfoques de Virginia Satir y Murray Bowen.

Satir se basa en la teoría de la comunicación y en las pautas transaccionales entre las personas. Los elementos más importantes del enfoque de esta autora son: la comunicación, autoestima, reglas y correr riesgos.

Satir hace mención, al estado de salud como fuerza y base de la existencia humana, el cual va a estar determinado por ocho dimensiones: Contextual, interaccional, nutricional, sensorial, emocional, intelectual, espiritual y la física. Esta es la base que caracteriza su modelo.

Bowen menciona que la familia es un sistema en medida en que el cambio de una parte del sistema va seguido de un cambio compensatorio de otras partes

de ese sistema, donde en la terapia familiar el terapeuta es miembro más del sistema.

Este autor hace referencia específicamente al término de diferenciación que es lo que debe buscar en la terapia cada miembro de la familia.

A continuación se presenta un resumen de cada uno de estos dos modelos.

### **I. RELACIONES HUMANAS EN LE NUCLEO FAMILIAR VIRGINIA SATIR (1988)**

La familia se concibe como un microcosmo que se puede estudiar en situaciones críticas como: el poder; la intimidad; la autonomía, la confianza y la habilidad para comunicación son partes vitales que fundamentan nuestra forma de vivir en el mundo. La vida de la familia depende de la comprensión de los sentimientos y necesidades subyacentes a los acontecimientos familiares cotidianos.

La autora manifiesta que a lo largo de su experiencia como terapéutica familiar, ha observado cuatro aspectos de la vida familiar que saltan a la luz:

- 1 Los sentimientos e ideas que el individuo tiene de sí mismo, a los que llamó **autoestima**.
- 2 Los métodos que utilizan las personas ideas a los demás; a esto lo llamó **comunicación**.
- 3 Las reglas que usan los individuos para normar cómo deben sentirse y actuar; y que después se convierten en lo que denominó **reglas que rigen en la vida familiar**.
- 4 La manera de cómo la gente se relaciona con otros individuos e instituciones ajenas a la familia denominado **enlace con la sociedad**.

Esta autora manifiesta que en las consultas familiares se notan problemas como:

La autoestima disminuida, que se caracteriza por:

- Comunicación indirecta, vaga o poco sincera.
- Reglas rígidas, inhumanas, fijas e inmutables.
- El enlace de la familia con la sociedad es temeroso, aplicador e inculcador.

La autoestima elevada, se caracteriza porque en el núcleo familiar se enfrenta las mismas situaciones y cada persona tiene:

- Un de valía, positivo o negativo.
- Capacidad para comunicarse.
- Obedece ciertas reglas.
- Tiene un enlace con la sociedad.

Una de las funciones importantes de Satir es que al conocer a muchas familias es posible colocarlas en una escala que va desde muy nutrida hasta *muy perturbada y confundida*.

La familia puede ser el sitio donde encontramos amor, comprensión y apoyo, aun cuando falle todo lo demás; el lugar donde podemos refrescarnos y recupera energías para enfrentar con mayor eficiencia el mundo exterior. Pero para millones de familias conflictivas, esto es nada más un sueño.

Las familias donde hay armoniosidad tiende a ser lunisosas y coloridas. Para que sea lugares habitables por persona, estos hogares han sido diseñados para brindar comodidad y placer, no como un edificio que se exhibe a los vecinos por su belleza.

En una familia nutricia, es sencillo asimilar el mensaje de que la vida y los sentimientos humanos son más importantes que cualquier cosa. Los padres de las familias nutricias saben que sus hijos no son malos deliberadamente.

Si alguien se conduce de manera destructiva, los progenitores se dan cuenta de que ocurrió algún malentendido, o que la autoestima de un miembro esta baja. El corazón humano siempre busca el amor.

Una familia conflictiva puede convertirse en una nutricia reemplazando algunas cosas pero, ¿Cómo hacerlo?

- 1 **Primero**, es necesario reconocer que la familia en ocasiones es conflictiva.
- 2 **Segundo**, se necesita perdonarse por los errores del pasado y darse la oportunidad para cambiar, con la conciencia de que las cosas pueden ser distintas.
- 3 **Tercero**, Tomar la determinación e cambiar las situaciones.
- 4 **Cuarto**, adoptar alguna medida para inicia el proceso de cambio.

Empezaremos a continuación directamente, todas las situaciones motivo de placer o dolor en la familia. La primera de ellas es el autoestima.

### **Autoestima: la olla que nadie vigila .**

La autoestima es un concepto, una actividad, un sentimiento, una imagen y está representada por la conducta.

Al hablar de la “olla” se refiere a la valía personal o autoestima; puede utilizar los términos de manera de manera alterna. La autoestima es la capacidad de valor entre el yo y tratarnos con dignidad, amor y realidad. Cualquier persona que reciba amor, estará abierto al cambio, el factor fundamental implícito en lo que suceda dentro y entre los individuos es la autoestima, la olla personal.

La integración sincera, responsabilidad, comprensión, el amor y la competencia, todo surge con facilidad en aquellos que tienen una elevada autoestima. La

gente vital trata estas sensaciones temporales de olla vacía como lo son: una crisis momentánea.

Cuando la gente se siente que vale poco, espera el engaño, el maltrato y el desprecio de los demás; esto abre la posibilidad de convertirse en víctima; esta gente que se siente así, exige una monstruosa muralla psicológica detrás de la cual se ocultan, y luego se defienden negando que lo han hecho.

La depresión no es equivalente a una olla vacía. La sensación de vacío significa, en esencia de que cuando uno tiene sentimientos indeseables, trata de conducirse como si dichas emociones no existieran. Se requiere de autoestima para reconocer los sentimientos de depresión.

También es importante reconocer que las personas que tiene una alta autoestima pueden sentirse deprimidas. La diferencia radica en que quienes se sienten deprimidas no se clasifican de inútiles ni fingen que esos sentimientos de depresión no existen. Tampoco proyectan sus sensaciones en los demás.

La depresión es algo normal que sucede a veces; existe una gran diferencia entre la persona que condena a su yo y quien considera que el momento es una condición humana que debe resolver.

Un sentimiento de depresión y su negación, es una forma de engaño ante uno mismo y los demás. Al devaluar así los sentimientos: estamos devaluándonos también en consecuencia, acentuando el estado de la olla vacía. Mucho de lo que nos sucede es resultado de nuestra actitud. Y como se trata de un problema de actitud podemos cambiarlo.

Debido a que el sentimiento de baja validación fue aprendido, es factible desaparecerlo e integrar un nuevo conocimiento en su hogar. Estas posibilidades de aprendizaje duran toda la vida, así que nunca es tarde para empezar. En cualquier momento de la vida del individuo, éste tiene la capacidad de iniciar el aprendizaje de la autoestima elevada. "siempre existe la esperanza que cambie tu vida, porque tienes la capacidad de aprender cosas nuevas"

### **La autoestima: la fuente de energía personal**

Una persona que no sabe valorarse espera que los demás como: la esposa o el marido, un hijo o una hija sean los responsables reasignarle ese valor. Por ello se dan a manipulaciones interminables que a menudo afectan las dos partes.

Cuando una persona se quiere, no habrá algo que pueda lastimar, devaluar, humillar a sí misma o a los demás y no responsabilizara a los otros de sus actos.

## Tu mándala<sup>1</sup> personal

La autora menciona que las personas están conformadas de ocho partes, los seres humanos tenemos una concepción maravillosa. Estas partes se pueden mirar, metafóricamente con anteojos o lentes.

Su cuerpo la parte física.

Sus pensamientos la parte intelectual.

Sus sentimientos la parte emocional.

Sus sentidos las partes sensoriales: ojos, oídos, lengua y nariz.

Sus relaciones parte interactiva.

Su contexto espacio, tiempo, aire, color, sonido y textura.

Su nutrición los líquidos sólidos que ingiere.

Su alma la parte espiritual

A través de la primera lente verá el cuerpo físico como todas sus partes y sistemas.

La segunda lente muestras tu intelecto, la parte cognitiva de tu cerebro. Esta lente revela la información que recibes, los pensamientos que tienes y los significados que le asignas.

La tercera lente es la de tus emociones, tus sentimientos.

La cuarta lente permite qué sepas como te percibas.

La quinta lente muestras cómo interactuamos con la gente que puebla nuestro mundo.

La sexta lente tiene que ver con la nutrición.

La séptima lente tiene relación con tu contexto.

La octava lente tiene que ver con tu acoplamiento espiritual. Tu relación con la fuerza vital. ¿Cómo consideras tu vida?

Para crear una ambiente mas adecuado para la salud y el bienestar total, deberíamos:

- 1 Cuidar, atender, ejercitar y amar nuestro cuerpo.
- 2 Desarrollando el intelecto averiguando cómo aprendemos y rodearnos de ideas, libros, actividades, experiencias de aprendizaje y oportunidades estimulantes para establecer un dialogo con los demás.
- 3 Permitirnos ser más amistosos con nuestras emociones, y lograr que estás nos beneficien en vez de perjudicarnos.
- 4 Desarrollar lo sentimientos, aprender a cuidarlos, considerarlos y utilizarlos como vehiculo esenciales para asimilar las cosas.
- 5 Desarrollar métodos armoniosos para resolver problemas para ser más nutricos y solucionar conflictos: y desarrollar relaciones congruentes y sanas.
- 6 Averiguar cuales son nuestras necesidades nutricionales y satisfacerlas; recuerden que el cuerpo de todo individuo es único.
- 7 Llenar los sitios donde vivimos y trabajamos de imágenes y sonidos, la temperatura, la luz, el color, la calidad de aire y espacio que mejor favorezca la vida.

---

<sup>1</sup> Mándala: del sánscrito: circulos. En la psicología jungiana, es un símbolo que representa el esfuerzo para integrar el yo.

- 8 Participar en lo que significa vivir, formar parte del universo, manifestarnos completamente, y saber que fuera de nosotros existe una energía vital.

Al atender mejor nuestra salud, tendremos una vida feliz responsable y eficaz. Quizá la mayor recompensa sea el desarrollo de un contacto mas estrecho entre nosotros y el planeta.

## **Comunicación:**

### **Hablar y escuchar**

La comunicación es como una enorme sombrilla que afecta todo lo que suceda a los seres humanos. Una vez que el individuo llega al planeta, *la comunicación* es el factor determinante de las relaciones que establecerá con los demás, y lo que sucede con cada una de ellas en el mundo.

Cuando conocemos que toda comunicación es aprendida, podemos cambiarla si así lo deseamos. Primero, debemos revisar los elementos de la comunicación.

En cualquier momento todos los individuos aportan los mismos elementos al proceso de comunicación:

- Aportamos nuestros *cuerpos*, que se mueven, tiene forma y figura.
- Nuestros *valores*, los conceptos que representan el estilo personal para sobrevivir y tener una “buena” vida.
- Nuestras *expectativas* del momento, mismas que brotan de las experiencias pasadas.
- Nuestros *órganos* de sentido, ojos, nariz, boca y piel los cuales nos permiten ver, escuchar, leer, gustar, oler, tocar y ser tocados.
- Capacidad para *hablar* palabras y voz.
- Nuestro *cerebro*, los almacene del conocimiento, que incluyen lo que hemos aprendido de experiencias pasadas.

Muchas personas presumen que los demás lo saben todo sobre ellas. Esta es una trampa muy usual en la comunicación que se denomina *Método de la insinuación*.

Otra trampa de la comunicación es la suposición de que no importa lo que uno diga, los demás deben entendernos; este se denomina *método de adivinar el pensamiento*.

Podemos decir que la comunicación es el factor individual mas importante que afecta la salud y las relaciones de una persona con los demás.

## Patrones de la comunicación

Después de muchos años de estudiar las interacciones de los individuos, poco la autora menciona que se percató que no hay ciertos patrones, al parecer universales, que rige la forma en como la gente se comunica. Hemos observado, una y otra vez, que las personas resuelven de cuatro maneras los efectos negativos del estrés o tensión. Estos cuatro patrones que llamaré *apaciar, culpar, calcular, distraer*.

Es importante que entiendas que cada vez que hablas lo haces con todo tu ser; cuando pronuncias una palabra, tu rostro, tu voz, tu cuerpo y músculos hablan al mismo tiempo:

Comunicación verbal	_ palabras
Comunicación Corporal / Sonora	_ expresión facial, postura corporal, tono muscular, ritmos respiratorios, tono de voz y gesticulación

Las discrepancias entre comunicación verbal y la no verbal producen dobles mensajes. Tus palabras dicen una cosa y el resto del cuerpo comunica algo distinto. ¿Alguna vez ha oído a alguien que dice: “¡ Ah, esto de verdad me agrada!” y luego te preguntas por que mientras hablaba movía la cabeza negativamente?

Al sentir y responder a la amenaza, un individuo que no desea revelar su debilidad tratará de disfrazarla de una de estas formas:

- 1 **Apacar**, para que la otra persona no se enfade.
- 2 **Culpar**, para que la otra persona lo considere fuerte
- 3 **Calcular**, para enfrentar la amenaza y la autoestima personal se oculta detrás de impresionantes palabras y conceptos intelectuales.
- 4 **Distraer**, para ignorar la amenaza, actuando como si no existiera (tal vez si actúo así suficiente tiempo de verdad desaparezca)

### Aplacador

Palabras	Aceptación "lo que quieras me parece bien, solo vivo para hacerte feliz"
Cuerpo de	Apacigua "Soy un desvalido" refleja postura de víctima.
Interior	"Siento que no soy nada, sin ti no vivo. No tengo valor alguno".

El aplacador habla con el tono de voz congraciador, trata de agradar, se disculpa y nunca se muestra en desacuerdo, sin importar la situación. Es el “hombre en sí” que habla como si nada pudiera hacer por él mismo, siempre tiene que recurrir a la aprobación de los demás.

### **Acusador (inculpador)**

Palabras	Nunca haces nada bien ¿Qué te sucede?”
Cuerpo	“Yo soy el que manda aquí”
Interior	“me siento solo e inútil”

El *acusador* o el inculpador es aquél que encuentra defectos, un dictador, un jefe que adopta una actitud de superioridad y parece decir: “si no fuera por ti todo estaría bien” El sentimiento interno tensa músculos y órganos; entre tanto la presión arterial aumenta. La voz es dura, tensa y a menudo aguda y ruidosa.

### **Calculador**

Palabras	Súper razonables “si alguien observa con detenimiento podría notar que uno de ustedes tiene las monos maltratadas por el trabajo””
Cuerpo	Calcula “sereno, frío y controlador”
Interior	“me siento indefenso”

El *calculador* es un individuo muy correcto, razonable, que no muestra sentimiento alguno. Esta parece tranquila, fría, contenida y es posible compararla con una computadora y un diccionario. El cuerpo se palpa seco, frío y tiene una actitud distante.

### **Distractor**

Palabras	Irrelevantes. Las palabras no tiene sentido o no tiene relación al tema.
Cuerpo	“Voy a otra parte”
Interior	“A nadie le importo aquí no hay espacio para mí”



## Sistemas ¿abiertos o cerrados?

El concepto sistemas fue extraído del mundo de la industria y el comercio, y se ha convertido en una forma de comprender cómo funcionan los seres humanos dentro de un grupo.

Un sistema funcionando consiste en lo siguiente:

- Un objetivo o meta ¿por qué existe este sistema? En las familias, el objetivo es desarrollar nuevos individuos y favorecer el crecimiento de los ya existentes.
- Partes esenciales. En las familias, esto incluye los adultos, a los niños, a los hombres y las mujeres
- Un orden en las partes funcionantes. Dentro del grupo familiar, esto se refiere a las autoestimas, las reglas y la comunicación de los diversos miembros de la familia.
- Fuerza para conservar la energía del sistema y permitir que funcionen las partes. En el núcleo de la familia, esta fuerza se deriva del alimento, el techo, el agua, el aire, la actividad y las creencias sobre la vida emocional, intelectual, física, social y espiritual de los miembros de la familia y cómo funcionan en conjunto.

Hay dos clases de sistemas: el abierto y el cerrado. La principal diferencia estriba en la naturaleza de sus respuestas al cambio, tanto interior como exterior. En un sistema cerrado, las partes tienen una conexión muy rígida o se encuentran desconectadas por completo; en cualquier caso, la comunicación no influye entre las partes o del exterior hacia adentro y viceversa. Cuando las partes se hallan desconectadas, a menudo conservas un aspecto de funcionalidad: la comunicación escapa.

Un sistema abierto es aquél en que las partes están interconexas, responden y son sensibles a los demás y permiten que la información fluya entre el ambiente externo e interno.

### Sistema cerrado

Autoestima-comunicación	Baja, indirecta, poco clara, inespecífica, limitante del crecimiento.
Estilo	Acusador Aplacador Calculador Distractor
Reglas	Encubiertas, anticuadas, inhumanas y fijas; la gente cambia sus necesidades para adaptarse a las reglas establecidas .
Resultado	Accidental, caótico, destructivo e inadecuado

La autoestima se vuelve aun más dudosa y depende cada vez más de los demás.

### **Sistema abierto**

Autoestima-comunicación	Elevada, directa, clara específica, favorece el crecimiento
Estilo	Nivelador
Reglas	Manifiestas, actualizadas, humanas; cambian cuando hay o se presenta la necesidad.
Resultado	Relacionado con la realidad; adecuado, constructivo.

Dicho en otras palabras, tu autoestima, tu comunicación aunadas a las reglas y creencias, son los ingredientes que conforman el sistema familiar.

### **Las familias mixtas**

Es una familia conformada por sólo uno de los progenitores. La familia de un progenitor plantea desafíos especiales; estas pueden ser tres tipos:

1. Un progenitor abandona el hogar y el que queda no vuelve a contraer matrimonio.
2. Un soltero adopta legalmente a un niño.
3. Una soltera conserva a su hijo.

Analicemos ahora las familias mixtas:

Estas tienen ciertos aspectos comunes, reúnen algunos elementos de familias ya existentes. Pueden presentarse en tres formas:

1. Una mujer con hijos que se casa con un hombre sin hijos.
2. Un hombre con hijos que se casa con una mujer sin hijos
3. Un hombre y una mujer que tiene hijos de una relación previa.

Todos los que han formado parte de una familia dejan una parte muy honda en el grupo. La persona desaparecida a menudo tiene una vida propia en los recuerdos de quien tiene que ver con su pasado. También es frecuente que estos recuerdos tengan un papel importante –a menudo negativo- en lo que sucede en el momento presente.

### **Mapas familiares**

Los diversos miembros de una familia están conectados mediante una vasta red de enlace que puede ser invisible, pero que se halla presentes con tanta solidez y firmeza como si fuera acero. Las parejas tienen papeles con nombres específicos en la familia y caen entres categorías principales:

La marital, que ostenta las denominaciones de marido y mujer; la paterno-filial, que tiene las denominaciones padre-hija, madre-hijo, padre-hijo, madre-hija, y la fraternal, que tiene las denominaciones entre hermanos. Los papeles familiares siempre implican la creación de parejas; es posible tomar el papel de esposa sin un marido, o el de padre o madre sin un hijo. Cada papel evoca distintas expectativas, así que es importante averiguar qué significa cada papel para cada miembro.

Hasta aquí hemos hablado de los trazos del mapa familiar como si fueran canales de televisión por los que pasan mensajes y emociones. Esto sin duda es cierto, pero dichos trazos o líneas también representan lazos familiares, los cuales unen a todos los individuos de manera tal que no reciben influencias de los demás como si fuese tirones, sin embargo se debe aprender a vivir con ellos de manera creativa.

Hay tres áreas que complican mucho el cumplimiento del diseño familiar. Estos aspectos son como témpano de hielo que se encuentra en el fondo del funcionamiento familiar. El primero es la ignorancia, si alguien desconoce algo, y además, es posible que no se dé cuenta de ello, así que no tiene conciencia de la necesidad de averiguarlo. El segundo problema es que la comunicación puede ser ineficaz. La tercera área del témpano es qué hacer con los valores.

### **Algunos elementos esenciales del diseño de la familia:**

Todo niño viene al mundo en un contexto y un ambiente distinto del de los demás niños, aún cuando nacen de los mismos progenitores. Las influencias ambientales se refieren a lo que sucede en el momento del nacimiento del niño y a las actitudes que se hallan presentes durante su desarrollo. Estas influencias son muy significativas en el diseño familiar.

Dentro de cualquier ambiente y diseño, ciertas lecciones son indispensables para todo ser humano desde su nacimiento hasta que alcanza su madurez. Dichas enseñanzas caen dentro de cuatro categorías principales, las cuales cuando se transfieren a la vida familiar evocan las siguientes interrogantes:

¿Qué debo enseñar a mi hijo sobre sí mismo?

¿Qué debo enseñar sobre los demás?

¿Y qué debo enseñarle sobre el origen de la vida, sobre Dios?

El proceso de enseñanza incluye lo siguiente: una idea clara de lo que debemos enseñar; que cada progenitor tenga conciencia de lo que está formando, saber cómo integrar al compañero en el modelo de paternidad, y la comunicación necesaria para que funcione.

¿Hemos dicho ya que no es vergonzoso ser padres imperfectos? No existen padres sin defectos, lo importante es que nos esforcemos por mejorar nuestra paternidad. Si eres sincero sobre el punto en que te encuentras, crecerá la confianza de tus hijos a ti. A ellos les interesa la verdad, no la perfección y es imposible que un ser humano juegue a ser Dios. Empero, hay muchos padres

que se imponen a esta terrible realidad. Jamás he visto familias perfectas, matrimonios perfectos. Tampoco espero llegar a conocerlos. Las palabras claves son la exclusividad, amor, poder, sensibilidad y responsabilidad.

### **La ingeniería familiar**

Las cosas no suceden solas, dentro de la familia o en cualquier otra parte. En la familia como en cualquier negocio, para realizar una tarea se necesita la administración del tiempo, el espacio, el equipo y recursos. La familia debe compaginar sus necesidades para proceder así a descubrir la mejor manera de alcanzar objetivos y conseguir lo que les falta.

### **La familia extendida:**

Todos conocemos el viejo proverbio: "Puedes elegir a tus amigos pero no a tus parientes". Los parientes, abuelos, tíos, sobrinos y primos son individuos que comparten una relación legal contigo, consanguínea o ambas.

Existen debido a la naturaleza de las cosas, y es inútil desear que no tuviera relación alguna con nosotros. Estos forman parte de nuestra familia, extendida, como la de todas las personas.

### **El ciclo vital**

Para la mayoría de las personas su proceso de vida ocurre en un lapso de setenta a ochenta años. Para simplificar la situación, la autora menciona cinco etapas que se agrupan en tres partes de la vida, que solo sirven para recordarnos que somos distintos en diferentes épocas de la vida. La única constante es nuestra fuerza vital.

I parte:

La primera etapa: De la concepción del nacimiento debe transcurrir nueve meses.

La segunda etapa: Del nacimiento a la pubertad, requiere de 10 a 14 años.

La tercera etapa: De la pubertad a la edad adulta, tiene una duración de 7 y 11 años.

El día que alcanzamos la mayoría de edad cambiamos nuestra relación respecto a la dependencia y la responsabilidad. Desde el punto de vista de la ley, somos adultos y tenemos la responsabilidad, para ser exitosos, necesitamos adquirir o poseer ya el aprendizaje necesario para hacer posible lo anterior.

II parte:

Del estado de vejez a la muerte.

Cada etapa tiene tareas de crecimiento, responsabilidad y privilegios específicos que son inherentes.

## **II. DE LA FAMILIA AL INDIVIDUO. Munrray Bowen (1991)**

El autor trata el concepto de familia como sistema. No intenta definir de que tipo de sistema se trata. Ninguna palabra, ninguna expresión resultaría adecuada sin una aclaración posterior y la aclaración falsearía el concepto de sistema. La familia es un sistema en la medida en que el cambio de una parte del sistema va seguido de un cambio compensatorio de otras partes de ese sistema.

También el “terapeuta” forma parte de este concepto de familia como sistema. Menciona que la experiencia me ha enseñado en cuanto que más aprende un terapeuta de una familia, más esa familia aprende de sí misma y que cuanto más aprenda la familia más aprende el terapeuta. Es un ciclo continuo. En el pasado, durante el proceso de observación hubo quienes fueron capaces de restablecer el funcionamiento de la familia sin muchas “intervenciones terapéuticas”.

Se utiliza el término reconocimiento de campos familiares para asignar un proceso de “valoración” de la familia utilizado por el autor en la primera entrevista. Este proceso tiende a obtener un cúmulo de informaciones fácticas en muy poco tiempo. No es posible conocer a una familia sin una observación clínica directa y no es aconsejable trabajar solo con algunos segmentos de la familia sin haber adquirido un conocimiento eficaz del conjunto.

Para el reconocimiento de los campos familiares, se debe saber ante todo como funciona el campo de la familia nuclear, y luego de que manera se inserta en el campo nuclear el modo de funcionamiento de la familia extensa. Un buen punto de partida es la revisión cronológica del desarrollo del síntoma en del niño, acompañada de fechas precisas y de las circunstancias en las que cada síntoma se ha manifestado. Muchas de las manifestaciones sintomáticas pueden haber estado ligadas, en su momento, a otros hechos curiosos tanto en la familia nuclear como en la extensa.

El autor hace énfasis en la terapia de familia de la diferenciación de sí mismo. El esfuerzo básico del proceso de diferenciación del sí mismo es ayudar a cada uno de los componentes de la familia a alcanzar un nivel más alto de diferenciación de sí mismo. Un sistema emocional funciona por medio de una estabilidad cuidadosamente equilibrada en la que cada individuo dedica determinada cantidad de su ser y de sí mismo al bienestar de los demás. En un estado de desequilibrio, el sistema familiar actúa automáticamente para establecer el anterior equilibrio del todo, aun cuando se deba sacrificar a alguien. Cuando un individuo se mueve hacia un nivel más alto de la diferenciación de sí mismo, perturba el equilibrio del todo, como la oposición enérgica de las fuerzas del grupo.

La experiencia con este sistema terapéutico indica que son dos los caminos para promover un nivel más alto de diferenciación de sí mismo. 1) Lo óptimo es la diferenciación del sí mismo de cada conjugue con respecto al otro, como esfuerzo de cooperación hecho en presencia de un “triángulo” potencial (del

terapéutico) que se puede permanecer emocionalmente distanciado. En la opinión del autor, esto constituye la “magia” de la Psicoterapia familiar. La pareja tiene que estar bastante ligada como para soportar el estrés de la “diferenciación” y tener suficientes dificultades como para sentirse motivadas para el esfuerzo. Primero uno y después el otro cónyuge se mueven paulatinamente hasta que desaparece la motivación. 2) Un segundo camino consiste en iniciar la diferenciación de un solo como la guía del supervisor lo equivalente a dar el paso preliminar hacia la diferenciación del propio sí mismo con respecto al de otra persona importante.

Para la autora la mejor manera de abordar cualquier problema familia (conflicto conyugal, disfunción de un cónyuge o de un hijo) es comenzar con el marido y la mujer juntos y seguir con ambos durante toda la terapia. Una terapia media dura un año o más.

El tema central de la teoría de los sistemas gira alrededor del modo en que todos tenemos un sí mismo apenas diferenciado, o estamos “indiferenciados” o tenemos un apogeo emocional no resultado en nuestra familia de origen. Estos distintos términos descriptivos se refieren todos al mismo fenómeno. El objeto más importante de la terapia de los sistemas familiares es ayudar a los miembros de la familia a mejorar el nivel de diferenciación del mismo. La teoría es el resultado de investigaciones enfocadas en todo núcleo familiar; sus conceptos teóricos definen la gama de modalidades con que los miembros de una familia están “fusionados” unos con otros y la función sigue actuando en el transcurso, por más que puedan negarla sosteniendo que están separados entre sí. El primer método de terapia familiar desarrollada como parte de esta investigación fue aplicada a todo el núcleo familiar y dio resultados sorprendentes en lo que se refiere a la desaparición de los síntomas, pero no resultado eficaz para resolver la “fusión” de la familia. Se introdujeron, pues, modificadores y se llegó a una terapia centrada en ambos padres y en el hijo portador del síntoma, lo que dio resultados algo más alentadores en cuanto a la solución del síntoma, pero muy poca calidad de separar su sí mismo del de los padres, y ninguno de los padres lograba separar su sí mismo del de su cónyuge. Esto llevó al concepto de los triángulos, con el cual el método de la terapia familiar pasó a afrontar el triángulo, con el cual el método de la terapia familiar pasó a afrontar el triángulo formados por ambos cónyuges y el terapeuta. Este método demostró ser tan eficaz que llegó a constituir el enfoque principal de la terapia de los sistemas familiares desde principios de la década de 1960. Había un sólido fundamento teórico para sostener que la diferenciación del sí mismo tal como lo describe la teoría, solo se puede producir en un triángulo.

El concepto de la diferenciación del sí mismo se relaciona con el grado en que una persona se va diferenciando emocionalmente del padre. En un sentido amplio.

La escala de diferenciación del sí mismo es uno de los conceptos más importantes de esta teoría. Esta sugiere, en un nivel muy elemental que las personas difieren todas entre sí y que es posible clasificarlas tomando como base estas diferencias. En el extremo inferior de la escala se colocan las personas con los niveles mínimos de diferenciación o los máximo de

indiferenciación. El extremo superior esta reservado a un nivel teórico de total diferenciación. En cada nivel de la escala, las personas tienen estilos diferentes que se pueden especificar en función de la posición que adoptan frente al intelecto y las emociones. Una persona situada en la zona inferior de la escala puede llevar una vida aparentemente equilibrada y sin síntomas, pero es muy vulnerable a la tensión, encuentra muchas dificultades para adecuarse a las exigencias de la vida y manifiesta una alta incidencia de patologías y de problemas. Las personas de la zona superior son más adaptables al estrés, tiene menos problemas y los afrontan mejor. Puede desorientar el hecho de que las personas no se distribuyen de manera uniforme a lo largo de esta escala, impidiendo así obtener diariamente valoraciones uniformes del nivel de funcionamiento. La gente, en el campo emocional reacciona ante la presencia de otras persona y por eso el nivel funcional de diferenciación del sí mismo se desplaza frecuentemente según las situaciones externas sean favorables o desfavorables. Sin embargo, se puede valorar el nivel básico de diferenciación en el cursos de largos intervalos, lo que permite utilizar la escala para hacer pronósticos. Otro de los conceptos mas importantes de está teoría es el de los triángulos, se refiere a las modalidades predecibles en las que las personas se relacionan unas a otras en un campo emocional. Los movimientos de los triángulos pueden ser tan impredecibles que a duras penas es posible observarlos en situaciones emocionales tranquilas, en tanto que aumenta se frecuencia en presencia de ansiedad y tensión. Las personas menos diferenciadas son movidas como peones por las tensiones emocionales, mientras que la mejor diferenciadas son menos vulnerables frente a los estados de tensión.

Cuanto mas bajo es el nivel de diferenciación, más fuerte es el apego emocional y no resultado a los padres y mas intensos son los mecanismos destinados a controlara la diferenciación.

El grado de apego emocional a los padres no resuelto, lo determina el grado de apego de cada padres a su familia de origen, el modo en que los padres respectivos han inferido en el matrimonio de los hijos, el grado de ansiedad durante los momentos críticos de la vida y el modo en que los padres han afrontado la ansiedad.

Los términos "definir el si mismo" o "trabajar en s propia individualización" son sinónimos de "diferenciación".

El camino hacia la diferenciación, con cada paso que se da, por pequeño que este sea, se comprometen las fuerzas emocionales tendientes a la cohesión, que controlan el sistema emocional. Estas fuerzas definen a los miembros de la familia como semejantes en cuanto a convicciones, filosofías, principios de vida y sentimientos importantes. Subrayan la cohesión usando él "nosotros" para definir lo que "pensamos sentimos", o definen el sí mismo de otra persona diciendo, por ejemplo: "mi mujer cree que..." y emplean expresiones impersonales para definir valores comunes como cuando dicen: "Es un error", o "Esto es lo que se hace".

Un sistema familiar en equilibrio emocional esta libre de manifestaciones sintomáticas en cualquier nivel de diferenciación. El sistema se trastorna cuando se produce una regresión en algún miembro de la familia, actúan entonces para restablecer el primitivo equilibrio libre de síntomas, siempre que sea posible. El sistema también se trastorna cuando alguno de sus miembros alcanza un nivel de diferenciación levemente superior, poniéndose entonces automáticamente el movimiento para establecer el equilibrio inicial.



## Conclusiones

1. Virginia Satir es una investigadora y terapeuta de familia, preocupada por cambiar el ambiente familiar problemático, perturbado y conflictivo.
2. Satir hace una clara diferencia entre la familia conflictiva caracterizada por la tristeza, desesperación, impotencia y soledad y la familia nutricia donde hay amor, comprensión, relaciones familiares abiertas ya amistosas, y se apoyan unos y otros.
3. Bowen hace relación la diferenciación entre los miembros, lo cual va a definir el tipo de familia, entre menor diferenciación mayor conflicto hay entre sus miembros y por lo contrario entre mayor diferenciación hay entre sus miembros, mayor independencia y relaciones armoniosas se presentan en su interior.
4. Tanto Satir como Bowen conciben a la familia como sistemas abiertos que están en constante interacción en el entorno.
5. Ambos autores se iniciaron en la práctica terapéutica familiar con familias de pacientes esquizofrénicos.
6. Ambos autores mencionan la ingeniería familiar como aquel proceso para determinar cuáles son los recursos con que dispone la familia para compaginar sus necesidades y proceder a descubrir la mejor manera de alcanzar los resultados que esperan.
7. Para ambos autores es importante la relación de la familia con la familia extendida, lo cual debe tomarse en terapia.
8. De ahí también que tanto Satir como Bowen definen el período (ciclo vital según Satir) en que se encuentra la familia.
9. Una diferencia vital es la importancia que le da Satir a otras dimensiones del ser humano.
10. Satir busca la comunicación entre miembros, la aceptación, Bowen la diferenciación.

## Bibliografía

### Libros

- Bowen, Murria (1991). De la familia al individuo: la diferenciación del sí mismo en el sistema familiar. Ediciones PAIDOS. primera edición, México.
- Satir, Virginia (1998). Relaciones Humanas en el núcleo familiar. Editorial PAX, sexta edición, México.

### Revistas

- Reflexiones, junio 1998, N. 71, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Costa Rica.
- Revista de Trabajo Social, diciembre de 1994, N4, Colegio de Trabajadores Sociales.