

M^a Carmen Casas

**La Familia de Origen
del Terapeuta en sesión
Moviéndonos entre familias**



Prólogo de **Elisa López Barberá**



Morata

Carmen CASAS GARCÍA

La Familia de Origen del Terapeuta en Sesión

Moviéndonos entre familias



Ediciones **Morata** S.L.

Fundada en 1920

Comunidad de Andalucía, 59. Bloque 3, 3.º C

28231 Las Rozas - Madrid - España

morata@edmorata.es - www.edmorata.es

© 2021 Carmen CASAS GARCÍA

© de las ilustraciones: Carmen Gimeno Casas

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar, escanear o hacer copias digitales de algún fragmento de esta obra.

Todas las direcciones de Internet que se dan en este libro son válidas en el momento en que fueron consultadas. Sin embargo, debido a la naturaleza dinámica de la red, algunas direcciones o páginas pueden haber cambiado o no existir. El autor y la editorial sienten los inconvenientes que esto pueda acarrear a los lectores, pero no asumen ninguna responsabilidad por tales cambios.

© EDICIONES MORATA, S. L. (2021)
Comunidad de Andalucía, 59. Bloque 3, 3.º C
28231 Las Rozas (Madrid. España)
www.edmorata.es
morata@edmorata.es
Derechos reservados

ISBNpapel: 978-84-18381-32-4
ISBNebook: 978-84-18381-33-1
Depósito legal: M-3.251-2021
Compuesto por: MyP

Printed in Spain — Impreso en España
Imprime: ELECE Industrias Gráficas, S. L. Algete (Madrid)
Imagen de la cubierta por Carmen Gimeno Casas,
reproducida con autorización.

Fotografía de Carmen Casas por Luisa Llorca Sánchez.

Nota de la editorial

En Ediciones Morata estamos comprometidos con la innovación y tenemos el compromiso de ofrecer cada vez mayor número de títulos de nuestro catálogo en formato digital.

Consideramos fundamental ofrecerle un producto de calidad y que su experiencia de lectura sea agradable así como que el proceso de compra sea sencillo.

Por eso le pedimos que sea responsable, somos una editorial independiente que lleva desde 1920 en el sector y busca poder continuar su tarea en un futuro. Para ello dependemos de que gente como usted respete nuestros contenidos y haga un buen uso de los mismos.

Bienvenido a nuestro universo digital, ¡ayúdenos a construirlo juntos!

Si quiere hacernos alguna sugerencia o comentario, estaremos encantados de atenderle en comercial@edmorata.es o por teléfono en el 91 4480926.

*Dedicado a D.^a Carmela Pérez de León y Reig.
Sólo su pasión por la terapia familiar sistémica impulsó
a cientos de familias al cambio y a terapeutas a
apasionarse.*

*A mi familia de origen.
A todos y a cada uno de ellos.*

*Los que se llevan en el corazón también.
A mi familia creada. Mi sostén.*



Contenido

Agradecimientos

Prólogo

Introducción

Qué es y qué no es el FOT, desde la perspectiva sistémica.—*Apego y FOT.*
—*Cuéntame(te) tu Historia.*—*Quién soy/somos en el setting terapéutico.*—*Familia de Origen del terapeuta y familias complicadas.*—*Qué necesitas y de quién.*—*Recursos del terapeuta.*—*Rituales de cierre.*

CAPÍTULO 1. La familia de origen del terapeuta

El genograma (M. McGOLDRICK Y R. Gerson, 1985).—*Los triángulos y la diferenciación del sí-mismo (Murray BOWEN, 1991).*—*El teorema del triángulo emocional (Esteban LASO, 2014).*—*Las lealtades invisibles (Ivan BOSZORMENY-NAGY y Geraldine M. SPARCK, 1973).*

CAPÍTULO 2. Apego y familia de origen del terapeuta

Apego también en terapia.—*La magia del cambio en sesión.*—*Prestar atención al cuerpo.*—*Compasión como autocuidado y mejora.*

CAPÍTULO 3. Cuéntame (te) quién eres

Cuéntame tu historia y cómo te hiciste terapeuta (familiar).—*Conociéndonos a través del genograma.*—*Cuéntame un pedacito de tu historia.*—*Impacto en el terapeuta.*—*Impacto en el grupo y en el supervisor.*
—*Familia y transgeneracionalidad.*—*Los roles: diferenciación del sí mismo.*
—*Las reglas familiares.*—*Los secretos.*—*El mito familiar.*—*Lealtad familiar.*

CAPÍTULO 4. Quién soy/somos en el setting terapéutico

Introducción.—*Definiéndonos en el setting terapéutico.*—*Nuestro diálogo interno.*—*El estilo terapéutico.*—*El genograma formativo.*—*Introducción.*—*Dinámicas relacionales en la formación.*—*Los supervisores.*—*El coro interno.*—*Los dos cronogramas.*—*Una mirada hacia las crisis familiares.*—*Creando nuestros cronogramas.*—*El yo observador, el yo participante y el yo auto-observador.*—*Las tres posiciones.*

CAPÍTULO 5. La formación en la familia de origen del terapeuta (FOT) y familias complicadas

Introducción.—*Circularidad Relacional Patológica.*—*El Modelo Fásico Integrativo.*—*El setting terapéutico complicado.*—*El terapeuta en el setting*

terapéutico complicado.—El paciente/familia en el setting terapéutico.—Paciente/familia y terapeuta en el setting.—La empatía.—La contratransferencia.—Los miedos y “la escena temida”.—El fracaso terapéutico.—El terapeuta y el paciente “suficientemente buenos”.—Miedos/resistencias.—Isomorfismos.—Isomorfismos en el ciclo vital.—Isomorfismos en los esquemas relacionales y estructura familiar.—El apego con familias difíciles.—Traumáticas y disparadores, patologías y estructuras patológicas.—La familia difícil y el modelo fásico integrativo.—El Modelo Fásico Integrativo.—Narrativas: donde confluyen tercer y cuarto cuadrante.—El paciente/familia y los cuadrantes.

CAPÍTULO 6. Qué necesitas y de quién

Introducción.—Qué necesitamos de nuestra familia.—Interno-emocional.—Externo-práctico.—Qué necesitas de tus figuras relevantes de tu formación (incluimos supervisión, voces).—Interno-emocional.—Externo-práctico.—Qué necesitas de ti (autosupervisión).—Interno-emocional.—Externo-práctico.—Necesidades del supervisor.

CAPÍTULO 7. Otros recursos del terapeuta

Introducción.—Vamos a dibujar.—El dibujo de la familia.—Mapas de relaciones familiares.—Apartograma.—Usemos símbolos.—El escudo familiar.—Las metáforas.—“La Olla” de Virginia Satir (2000).—La Pregunta Milagro.—Dramaticemos ahora.—Las esculturas.—Seguimos cuidándonos ahora y para el futuro.—“El lugar seguro”.—“El baúl imaginario”.

CAPÍTULO 8. Rituales de cierre

Decir adiós para volver.

CAPÍTULO 9. Índice de actividades

CAPÍTULO 10. Bibliografía



Agradecimientos

A mi amiga y compañera en este proyecto, Beatriz Pérez-Manglano.

A mi corrector favorito y persona especial donde las haya, Andrés Climent.

A Annette Kreuz mi “profe” de sistémica por definición y una de las creadoras del Modelo Fásico.

A mis compañeras y amigas de mil proyectos e ilusiones Irene Aguilar, Esperanza García y Doris Montalvo.

A Paulo Cosín por creer en este proyecto, por su tesón e involucración admirable.

A Elisa López Barberá por ser la primera profesora que me enseñó a entender la familia de origen desde el movimiento. Además, por escribir en su prólogo con una sabia exquisitez toda la esencia de este manual.

A todas las familias (las mías y las ajenas) y alumnos/as que han colaborado, sin saberlo, en este libro y en la cualquier formación que realizo. Las llevo siempre conmigo.

Por último, querido/a lector/a, quería que supieras que todo el tiempo te he tenido en la cabeza, imaginando tus necesidades, y preguntándome si era útil lo que compartía contigo. Te he puesto mil caras e incluso expresiones.

Gracias por ser parte de la guía en este libro.



Prólogo

Por Elisa LÓPEZ BARBERA

Este libro, ya desde su temática, ofrece un interés general para los psicoterapeutas, especialmente los terapeutas que trabajamos con familias. A lo largo de los años en el campo de la terapia familiar se ha consolidado la necesidad de incluir en la formación de los terapeutas un espacio experiencial-vivencial para “trabajar” con la propia familia de origen, dando un paso imprescindible, más allá del conocimiento teórico-técnico. La inmersión en este espacio esencial de la construcción de nuestra identidad biopsicosocial que es la familia y el cuestionamiento personal en el plano vivencial, amplía y modifica la información que el terapeuta familiar posee acerca de sí mismo y de sus contextos.

El libro, una ópera prima escrita por Carmen CASAS, es una donación para el lector de la larga trayectoria docente y clínica y los muchos años de trabajo de la propia autora y su compañera Beatriz PÉREZ-MANGLANO con “generaciones” de terapeutas familiares. Mediante una sólida e integrada fundamentación teórico práctica, a lo largo de los capítulos fluye el elemento innovador a través de la aportación de las propias reflexiones y elaboraciones desde la sinergia entre la teoría y la práctica a la que se incorporan nuevas técnicas y tácticas.

Un libro que desde sus primeras páginas estimula a continuar su lectura y nos va deslizándose a que nos veamos y resonemos en nuestra dimensión personal y profesional. Escrito con agilidad, a través de sus páginas se entrevé pasión e ilusión nunca exentas de profundidad.

Hacen falta textos que incorporen y ofrezcan una apertura de planteamientos novedosos. Y este libro lo cumple,

Carmen CASAS nos aporta información simultánea para un aprendizaje pragmático y una inmersión emocional en los contextos creados de supervisión, auto supervisión y trabajo con la familia de origen del terapeuta (FOT)

El trabajo personal llevado a cabo con este sistema interno relacional, la familia de origen, tiene dos objetivos simultáneos: 1) Una finalidad didáctica a través un aumento de aprendizaje del rol profesional, al aprender a captar de manera reflexiva y vivencial mas globalmente, la complejidad de la situación del sistema familiar en el que se interviene. 2) Una posibilidad terapéutica de autoconocimiento y crecimiento personal. Todo ello con el propósito de un aumento del aprendizaje, desde el uso que hace el terapeuta de sí mismo y la “integración de lo emocional en el sistema de conocimiento” (Linares). Tenemos que estar dispuestos a trabajar vivencialmente, desde el mismo nivel lógico emocional... Porque de nada vale solo hablar, sobre aspectos emocionales siempre presentes por el hecho de ser y vivir en relación. Es importante para las familias (los sistemas en tratamiento), para nosotros mismos a través de nuestros sistema familiares, (de origen y actual, y me atrevo también a incluir a estas familias “no biológicas”, que vamos conformando a lo largo de nuestra vida). Porque lo que se pone en juego es todo un sistema de sistemas que es la familia como unidad de supervivencia y desarrollo, esa “manada” filogenética de la que los seres vivos formamos parte.

Conocemos la influencia de la Familia de origen como seno del inicio de la construcción de la identidad. Es el lugar primigenio de aprendizaje de los esquemas internos y externos de acción y relación, de aprendizaje de roles, aprendizaje en la manera de establecer vínculos. Es también el primer espacio donde se aprende a sobrevivir emocionalmente y a controlar el entorno mediante mecanismos de manejo emocional; aparecen las primeras heridas o fisuras de amor. La matriz familiar es creadora y

portadora transgeneracionalmente de valores, la cultura y los mitos sociofamiliares y transmisora de la cultura del entorno social.

A través de los espacios del FOT desarrollados en los capítulos, vemos como se nos ofrece un recorrido progresivo prometedor que nos abre, a través de vías y recursos, la posibilidad de ir más allá de la historia familiar establecida como tal, para experimentar un camino de progresión: no solo para adquirir una visión renovada sino incluso para “prescindir” de aquello que en la actualidad pueda resultar perjudicial o inútil (POBLACIÓN) para nosotros mismos y nuestras familias (la propia y todas aquellas con las que nos encontramos en nuestro oficio). Carmen organiza este tránsito a través de los capítulos sucesivos en los que se va produciendo el encuentro y la aceptación del condicionamiento recíproco del paciente y terapeuta, desde sus sistemas familiares.

La complejidad del contenido general del libro desde su recorrido a través de la relación entre los diversos modelos: terapia sistémica, el modelo fásico de terapia familiar (KREUZ), teoría del apego, perspectiva narrativa, desarrollos psiconeurológicos actuales, psicodrama..., todos dentro del paradigma relacional, que las autoras saben articular con profundidad y maestría, dan soporte, sentido y finalidad a la aplicación de las numerosas técnicas y ejercicios que ofrecen a lo largo de los contenidos de cada uno de los capítulos, y que se muestran de una manera pragmática a través de la aportación de viñetas en las que a través del texto ejemplificador —siempre ágil y claro— penetramos en la puesta en juego de las dinámicas relacionales reflejadas. Las viñetas aparecen como un relato “vivo” que a los lectores nos facilita una conexión reflexiva y emocional, que nos ayuda a aprender de las familia y de nosotros mismos como terapeutas.

Es un libro, que ofrece una lectura fácil y amena, esa facilidad que solo aparece cuando detrás de ella hay un

trabajo pensado y exhaustivo de organización de la experiencia acumulada a través de la reflexión, la — reformulación y el re-planteamiento de la teoría, junto con el atrevimiento a usar la creatividad puesta al servicio de la práctica y el pensamiento.

Tenemos en las manos un libro, profundo, moderno en su presentación, que nos ayuda a continuar aprendiendo a los terapeutas y docentes, a quienes están comenzando esta apasionante “aventura” de la construcción de la identidad del rol profesional, especialmente como terapeutas familiares, a los terapeutas que quieran estar en un camino de progresión de aprendizaje pragmático y emocional entrelazado con la experiencia de la propia familia de origen y actual) y de las familias de las que formamos parte como sistema terapéutico.



Introducción

Por Beatriz PÉREZ-MANGLANO y Carmen CASAS

Entrenar a la persona del terapeuta a integrar lo personal con lo técnico en el encuentro humano mutuamente compartido del momento terapéutico hace que la experiencia terapéutica sea completa (APONTE, 1992).

La idea de escribir este libro surge de la pasión compartida por las docentes en la tarea que venimos desarrollando desde hace años codirigiendo los talleres FOT (Familia de Origen del Terapeuta) enmarcados dentro de la formación reglada (criterios FEATF) del terapeuta familiar sistémico.

Acompañar a diferentes “generaciones” de terapeutas en formación a través de estos pequeños grandes viajes, alimenta nuestra pasión como un regalo que todos y cada uno de los grupos nos ha hecho. En cada una de estas ocasiones hemos adaptado ejercicios y actividades de otros autores y además hemos creado juntas otros tantos en aras de un mejor conocimiento de sus “ser en relación” que han repercutido en el buen quehacer terapéutico de cada integrante de cada grupo.

Este acopio de material teórico-práctico y la generación de nuevas actividades, es lo que ha hecho que emerja la idea de compartirlo para que los psicoterapeutas puedan ampliar el rango de conocimiento de pacientes y el suyo propio, para así afrontar mejor las dificultades en su práctica profesional.

No descartamos la utilidad que deseamos pueda tener para otros profesionales a cargo de talleres sobre la familia de origen pueda suponer nuestra experiencia. Sin descartar la utilidad que para otros profesionales a cargo de talleres

sobre la familia de origen pueda suponer nuestra experiencia.

Nuestro objetivo es comenzar/continuar el proceso de apropiación de la propia historia familiar para que esto le permita al Terapeuta ser más consciente de su relación con el cliente.

Podría decirse también, parafraseando a Oscar Galfré y Graciela Frascino (2007) que es uno de los espacios destinados a ir haciendo más congruente el trabajo profesional y el propio vivir.

En 1973 Bolwby escribía:

Nuestro papel consiste en propiciar que el Paciente Identificado desarrolle pensamientos que sus padres le han prohibido o disuadido pensar, que experimente sentimientos que sus padres le han prohibido o disuadido experimentar, y que sopesa acciones que sus padres le han prohibido contemplar.

¿Por qué no adaptar esta definición a la persona del terapeuta?, ¿por qué no ayudarlo a que pueda pensar, sentir, actuar de formas que su propia historia personal, y tal vez profesional de otras formaciones, se lo estén impidiendo? Quienes nos dedicamos a este oficio sabemos de la dificultad de nuestros clientes para poder “hablar mal de sus padres”, para poner en cuestión la jerarquía, esté donde esté ésta. Nuestro contexto cultural, social y religioso están a favor de que así ocurra.

Así pues, cuanto más conozca lo que es la persona del terapeuta (siente, piensa y hace) más posibilidades de intervención tendrá.

Es desde aquí, desde la libertad que procura un mayor conocimiento de sí, que nuestro objetivo se centra que esta lectura ayude al profesional consigo mismo comenzando o continuando con el proceso de apropiación de su historia de modo que le permita ir haciendo más consciente la práctica de la relación terapeuta-cliente(s).

Ser co-directoras de los talleres y supervisoras, además de llevar a supervisión nuestros propios casos, nos ha ido dando mucha información de cuán importante es poner el foco a lo largo de toda la vida profesional de los psicoterapeutas, en aquellos aspectos de nuestra vida que influyen en el *setting* terapéutico. Parece una obviedad, pero nunca terminamos de aprender ni de darnos cuenta de cuántos acontecimientos vitales, de cuánta historia de nuestra historia, se pone en danza en la sala de terapia.

Nos gusta pensar en el *setting* terapéutico como en un escenario en el que están presentes nuestros clientes (familia, pareja, individuo) y el terapeuta. Tras las bambalinas, diferentes personajes de la vida del terapeuta —de su familia de origen, de su familia formativa, de su momento del ciclo vital— están agazapados para tomar su voz, sus gestos, algo de su estilo, y lo harán, con mayor probabilidad en los momentos de tensión. Nuestra idea es que desde las bambalinas sólo salgan aquellos personajes o características de estos que el/la psicoterapeuta elija en función de lo que el sistema necesite y no de sus propias necesidades.

La estructura del libro, coincidente con la de los diferentes talleres (FOT 1, FOT 2 y FOT 3), supone una progresión desde el inicio del proceso de apropiación de la propia historia familiar hasta el darse cuenta de la influencia de ésta en sesión.

El proceso es recursivo: partiendo de quién pensamos (nos contamos) qué somos hoy (cómo nos percibimos como seres en relación que somos, qué sentimos, quién y cómo es nuestra familia, cuáles son mis necesidades), y usando instrumentos de nuestro paradigma de trabajo, volveremos al ayer para (como si fuéramos personajes de una película o una novela) ver/escribir qué de entonces descubrimos/rescatamos que hoy permanece volviendo al presente para reescribir un pedacito de nuestra historia.

La secuencia temporal de las actividades es, en la gran mayoría, “hoy-ayer-hoy” cerrándose con las necesidades vivenciadas (anacrónicas o no) y qué/quién podría satisfacerlas y qué debería hacer el terapeuta o futuro terapeuta.

La Terapia Sistémica, el Modelo Fásico de Terapia Familiar, la Teoría del Apego, lo trigeracional, la perspectiva narrativa, así como los últimos avances en terapia neuropsicológica se convierten en herramientas que nos permiten seleccionar en cada momento y para cada caso la mejor técnica o estrategia.

Qué es y qué no es el FOT, desde la perspectiva sistémica

Enfrentarse a la familia de origen es enfrentarse a la condición de terapeuta familiar. Es ser consciente de las dificultades, de la complejidad, de las limitaciones. Es quedar fascinado por mundos en interacción, por lecturas de vida que esconden capacidades, que expresan deseos. La familia como sistema no puede ser una experiencia limitada de un proceso terapéutico. Es una forma de intentar comprender el mundo, las emociones, a las personas. Es una forma de crecer en la interacción, de sufrir con ella, volviendo en cada chapuzón al territorio seguro de nuestro mundo, con la sensación de que nuestro ser ha sufrido algún cambio, por pequeño que sea, que nos permitirá seguir viendo el mundo con el éxtasis de quien mira las estrellas a través del ojo de un potente telescopio (FRAMO, 1996).

Desde la perspectiva relacional sistémica la actuación o el comportamiento de uno de los componentes deber ser visto atendiendo a la actuación de los otros, y sobre todo, como fruto de sus interacciones (lo comportamental). Porque es

desde ahí que surgirán hipótesis sistémicas que luego guiarán nuestras intervenciones. Que como buenas hipótesis serán relacionales y deberán incluir a todos los miembros de la familia.

Pero, además de mirar a la familia, “la relación se puede tomar como un todo, donde, las conductas del terapeuta y las de la familia se influyen mutuamente” (CEBERIO y LINARES, 2005).

M. ELKAÏM (1995) afirma que “Se vuelve imposible describir una situación terapéutica cualquiera sin aceptar que se está incluido en ella; lo que sucede en esta situación es siempre circular, y construyo lo que digo de una familia mientras ella misma me construye, en el mismo proceso”. (Lo experiencial)

El terapeuta no puede separarse de la situación que describe.

Apego y FOT

En este apartado se pone especial acento en la función del terapeuta como figura de apego que puede favorecer el desarrollo de nuevos vínculos en los padres e hijos a los que atiende, implica un conocimiento de sus propios estilos de apego y un trabajo personal para desarrollar y optimizar las capacidades propias de una buena figura de apego (ESPINA, 2007).

El espacio de FOT permite ofrecer a los profesionales un espacio de seguridad donde atreverse a ensayar cambios y donde el propio terapeuta es también modelo de ese cambio atreviéndose a cambiar él mismo. En realidad, se estaría haciendo un isomorfismo con el sistema terapéutico. Lo que nos empuja a la homeóstasis es lo mismo que les empuja a las familias a la suya. Si el terapeuta se “atreve” de alguna forma el sistema terapéutico se atreverá.

Desde la teoría del Apego (Bowlby, 1969) sabemos que cuando la persona experimenta niveles altos de ansiedad o interpretadas como amenaza busca restablecer la seguridad en interacción o con mecanismos de autorregulación generados a través de vivencias que hayan posibilitado su desarrollo.

Y, como sucede en nuestra vida personal, que cuando sentimos una amenaza buscamos ansiosamente un lugar donde encontrarnos seguros, en el que podemos sentirnos mejor, más regulados y/o con mayor serenidad; en sesión, esta tendencia también aparece.

Cuéntame(te) tu Historia

Este capítulo pretende ser una construcción compartida que podemos observar, nos lleva a lo que siente y piensa el terapeuta, que a su vez nos puede remitir, en algún momento y en alguna medida, a su propia historia personal (lo trigeneracional).

Entran en juego, entonces, las resonancias que, se gestan en este momento único de co-construcción familia y terapeuta. Aquello que impacta, que llega a rincones que provocan y evocan otros momentos, y que, de nuevo, se hacen presentes.

Y que, en ocasiones, nos ponen en contacto con nuestras necesidades más íntimas. (Lo intrapsíquico).

Quién soy/somos en el *setting* terapéutico

Entender por qué sin darnos cuenta en una sesión nos sentimos atraídos por un niño, o nos aliamos con una madre o sentimos enfado por un padre (CEBERIO y LINARES, 2005)

implica descubrir cuáles son las dificultades que nos bloquean el hecho de llevar adelante un caso o, cuáles son las intervenciones que nos resultan más fáciles de desplegar y aquellas que para nosotros son más difíciles de implementar.

Ir descubriendo el para qué y el porqué de los movimientos terapéuticos que hice en un caso determinado, en lugar de otros que conozco y de alguna forma domino, significa darse cuenta a qué tipo de técnicas recurro cuando me siento inseguro que a su vez me calman, pero no son exactamente lo que esa familia, pareja, paciente necesitaba. Ir descubriendo desde dónde surge la necesidad de volver al territorio seguro, es darse cuenta de puedo hacer en sesión esto y lo otro, no sólo “esto”. Tenemos “padres y madres” formativas, con sus mandatos explícitos o no, a los que a veces nos resulta complicado ser un poco desleales.

Familia de Origen del terapeuta y familias complicadas

Pero cuando pido al intrépido me sale el viejo perezoso, y así yo no sé quién soy, no sé cuántos soy o seremos. Me gustaría tocar un timbre y sacar el mí verdadero porque si yo me necesito no debo desaparecerme (Muchos somos. P. NERUDA).

Las situaciones terapéuticas pueden ser amenazantes con respecto de la seguridad del terapeuta. Situarse en la posición, teoría, perspectiva que le da seguridad le va a permitir equilibrarse a nivel emocional y fisiológico e introducirse en el *setting* terapéutico con una mayor estabilidad y por tanto con una probabilidad mayor de ser eficaz y atender a la familia una vez se ha cuidado a sí mismo.

Sólo si el terapeuta ha aprendido a utilizarse como instrumento, las resonancias dejan de ser un límite para convertirse en una posibilidad, en herramientas de conexión entre el mundo de los miembros del sistema familiar y de sus propias construcciones del universo. El terapeuta no puede separarse de la situación que describe.

Evitar quedar atrapado teniendo en cuenta a la familia que acude a consulta, la de origen y la actual del terapeuta para ayudar al alumno a diferenciar sus necesidades y situaciones personales de su función de terapeuta, y los valores, reglas mitos, etc. de la familia consultante de los de su propia familia.

Se parte de que en situaciones terapéuticas en los que se experimenta amenaza, surgen niveles altos de ansiedad y/o bloqueo:

- Tenemos unos patrones de seguridad a los que recurrimos y que nos permiten RESTABLECER EQUILIBRIO en muchos niveles: *arousal*, patrones cognitivos conocidos que no te perturban, conductas y/o narrativas “lo que yo me cuento de mí”.
- Estos patrones nos conducen a unas determinadas RIGIDECES como respuesta a la inseguridad que nos llevan a focalizar nuestro trabajo en un cuadrante determinado y no en otro, desde nuestro modelo de intervención.
- El papel fundamental que adquiere LO TRIGENERACIONAL, que tiene que ver con nuestra propia historia de origen y nuestra historia profesional (Modelos, Maestros..) como fuente principal del lugar desde donde nos manejamos mejor/peor.

Qué necesitas y de quién

Nos acercamos a la figura del terapeuta desde una postura de aceptación y respeto por el propio estilo personal, de las experiencias y de su propia vida. Desde una perspectiva que nos permite integrar los diferentes componentes del juego terapéutico.

Porque entendemos que solo así se puede tener la visión caleidoscópica que el trabajo terapéutico precisa para ser entendido y aplicado de la mejor manera.

Salir de las rigideces, respetando nuestras necesidades, historia y nuestra posibilidad de mejora y aprendizaje, nos permite tener más espacio mental para la familia y verla con mayor amplitud.

Recursos del terapeuta

En este capítulo, Teoría y Práctica, Práctica y Teoría se intrincan para provocar los comportamientos que inevitablemente tendrán su repercusión en lo experiencial, en las emociones, en el modo de contar y contarse la historia y en las cambiantes necesidades.

Queremos situar el concepto de “ventana de tolerancia” (SIEGEL, 1999) para resaltar la importancia de asumir riesgos en sesión, a la vez que nos mantenemos en un estado de regulación emocional.

Debido a que el terapeuta es cada vez más consciente de que aquello que ocurre en el proceso psicoterapéutico/de intervención no es sólo de la familia, de la pareja, etc., sino también de él y porque estamos absolutamente convencidas de que cuánto más “conozca cómo conoce” mejor podrá instrumentarse (al fin y al cabo nosotros, los que nos dedicamos a este oficio, somos nuestros propios instrumentos, ¿no?), este último apartado se compone de diferentes actividades/ejercicios autoguiados que ayudarán al lector a propiciar un recorrido cuidadoso sobre su yo

personal-profesional que le permita una mayor eficacia en su labor terapéutica.

Rituales de cierre

Esperamos que al lector le haya sido de utilidad nuestra experiencia trasladada a este libro y como todo aquello que se abre debe tener un buen cierre para poder seguir avanzando, propondremos algunas actividades para conseguirlo: el baúl imaginario, símbolos, etc.

La experiencia me ha enseñado que cuando más conoce un terapeuta a una familia, más se conoce esa familia a sí misma, y que cuando más se aprende de la familia, más se forma el terapeuta (BOWEN, 1991).

La familia de origen del terapeuta

Por Beatriz PEREZ-MANGLANO y Carmen CASAS

En nuestra familia de origen es en donde se acuña lo que tenemos que hacer para que se nos mire o no, se nos cuide, se nos quiera, qué podemos sentir y qué no, quién podemos ser y quién no, qué está permitido y qué no, a qué o a quién nos debemos, cómo ser leales para con “los nuestros”, cuál es la distancia emocional óptima y así un largo etcétera que nos va conformando.

Y nos conforma a nosotros, los terapeutas, y conforma a nuestros clientes. No somos una raza especial, ni nuestras historias están en planos diferentes a las de “ellos”. Todos tenemos una familia de origen, más o menos complicada, más o menos “sana”, donde aprendimos a ser quién hoy pensamos y sentimos que somos.

La diferencia estriba en que nosotros, los terapeutas, elegimos este oficio para ayudar a personas, parejas, familias a aliviar su sufrimiento. El que nos presentan y nos traen hoy, el que surge de la necesidad de un cambio que no se está llevando a cabo debido a unas creencias irracionales, a unas lealtades más o menos encubiertas, en definitiva, anclado en su historia. Si la persona del terapeuta se dejó sin sanar alguna parte de su historia y sus clientes le traen un sufrimiento que de alguna forma roce el suyo, lo más probable es que le impacte de tal forma que el bloqueo familiar se una al suyo. El/la terapeuta se sentirá atrapado donde él o ella ya está atrapado sin reconocer a qué parte del sistema terapéutico le pertenece el bloqueo y se tornará ineficaz. Las contratransferencias y las resonancias aparecerán en la sala de terapia convirtiéndose en obstáculos en lugar de motores para el buen hacer

profesional. Dejará de ejercer su oficio de manera ética, eficaz y saludable.

Con nuestros clientes, pacientes, consultantes (cada cual elija la palabra que mejor le acomode) vamos creando un espacio seguro a través de la empatía, “esforzándonos en rastrear la experiencia del otro, momento a momento, a través de los cambios en la propia experiencia, prestando atención interesada, gentil y activamente a nuestras oscilaciones y, por extensión a las del otro” (LASO, 2014) y construyendo de esta manera, la alianza terapéutica.

Nuestro paradigma es RELACIONAL, así que creemos que lo que ocurre en el contexto terapéutico no es algo que les ocurre a “ellos” —a la familia, la pareja, la persona— y es sólo de “ellos”. Lo que allí ocurre está formado por procesos relacionales situados en ese contexto y no en otro, por todas las personas que allí están (SHLIPPE y SCHWITZER, 2003) y en ocasiones significativos que sin estar, están. Incluido el/la terapeuta, con sus emociones, su historia y sus necesidades y, evidentemente, su manera de ver el mundo. Por esto, cuánto más “conozca el/la terapeuta cómo conoce” y cuánto mejor discrimine desde dónde nace lo que siente en ese estar en relación, mejor podrá instrumentalizarse.

Consideramos necesario hacer una pequeña reseña de las fuentes teóricas, con algunos apuntes de lo que ocurre en formación/supervisión/sesión tanto a clientes como a terapeutas, de las que nos nutrimos para una mejor comprensión de los diferentes apartados en los que los ejercicios se desarrollaran y que tienen que ver con aquellos aspectos de la persona del terapeuta que pueden influir en las decisiones que toma y desde dónde lo hace.

El genograma (M. McGOLDRICK y R. GERSON, 1985)

Ver a la familia en su perspectiva histórica implica ligar el pasado, el presente y el futuro y notar su flexibilidad en la adaptación a los cambios.

VIÑETA

Era la tercera o cuarta vez que construía su genograma. La futura terapeuta era la hija mayor de una familia numerosa y católica de entonces (ahora las familias numerosas son de 3 hijos, entonces eran de 4 o más) en la época de la dictadura franquista. Comenzó la construcción del genograma estructural situado en su adolescencia tal y como les había pedido la docente del taller sobre la familia de origen. Con cierta culpa tiñendo su quehacer por el hermano que se había convertido en el paciente identificado de su familia. Y apareció un evento olvidado: durante su adolescencia su madre quedó embarazada por sexta vez, el pequeño sólo tenía un año, el ambiente se volvió enrarecido y serio. Las travesuras del futuro paciente identificado se hicieron un poco más serias. Finalmente la madre tuvo un aborto espontáneo. Lo había olvidado. Había quedado en algún rinconcito de su memoria, como aquellas cosas de las que es mejor no hablar.

El uso del genograma en consulta es bien conocido por los terapeutas de familia. Proporciona información de la estructura familiar de, al menos tres generaciones, y permite conocer e indagar cómo son las relaciones entre los miembros de ese sistema. Nos proporciona también, por tanto, información relacional. Así podremos empezar a hipotetizar de forma relacional sobre el síntoma que trae a consulta la familia del que es portador uno de sus miembros, el Paciente Identificado (PI). Por ejemplo: ¿está la familia adaptándose al ciclo evolutivo familiar en el que se encuentra?, ¿ha flexibilizado sus reglas para el nuevo momento vital?, ¿alguno de los hijos está en un espacio que jerárquicamente no le pertenece?, ¿ha habido algún cambio en los últimos meses?, ¿cuándo apareció la sintomatología?

De esta manera, además de tener la posibilidad de hipotetizar vamos viendo con nuestros clientes el contexto de su realidad para así poder co construir con ellos el contexto de la posibilidad (Arist Von Shlippe y Jochen Schwitzer, 2009). Ahora bien, ¿Es posible que aparezca algún punto oscuro en la construcción de la realidad del terapeuta?

El genograma relacional nos da información sobre las pautas vinculares repetidas a través de generaciones, al tiempo que nos posibilita ver aquellos triángulos entre los miembros de la familia que no nos permiten avanzar a través del Ciclo Vital.

VIÑETA

Acudieron a la primera entrevista los padres con el hijo preadolescente sintomático. A la terapeuta le llamó la atención el poder que desplegaba el crío: cómo callaba a la madre, algo menos al padre, cómo interrumpía cuando cualquiera de los dos hablaba. Pensó “¡qué poco padres son estos padres!”. La madre intentaba callar al hijo hablándole como si fuera un igual, con explicaciones adultas que chirriaban. El padre era algo más tajante, más autoritario. En la construcción del genograma relacional de la familia de origen de la madre, la terapeuta dibujó una mala relación con el padre que fue descrito como un hombre de gran violencia verbal (el paciente identificado mostraba alguno de estos rasgos) y una madre que desde que ella recordaba había tomado medicación antidepresiva. La madre del paciente identificado seguía acudiendo todos los días a arreglar cosas de la casa de los padres. Por tanto, dejaba la suya. La terapeuta empezó a hipotetizar que esta madre estaba siendo más hija que madre y su cónyuge no la estaba ayudando a no serlo.

Pero, ¿qué hubiera pasado si la terapeuta también está siendo más hija que madre? ¿O tiene sin resolver otras

cuestiones con la figura materna como por ejemplo hacerla responsable de lo que ocurría en su casa?, ¿o no haberse dado cuenta aún de que lo que ocurría en su familia de origen era responsabilidad de su padre y de su madre y no sólo de uno de los dos? ¿Cómo podrá ser curiosa, cómo podrá preguntar de modo que su(s) cliente(s) pueda(n) sentir y ver la diferencia? La diferencia, como información que posibilita el cambio, que abre el contexto de la posibilidad.

Si una pareja tiene problemas de relación, la forma en que habitualmente rebajarán la tensión es incluyendo un tercero entre ellos. Este tercero puede ser una persona, una cosa, un trabajo, internet, etc. También un hijo o una hija.

Imaginemos a la pareja de padres de la madre del ejemplo anterior. Cuando la mujer se sentía amenazada verbalmente por el marido y este salía pegando un portazo, la tensión, el desamor, la impotencia, ¿sobre qué o quién la descargaba? Es fácil imaginar que con la hija. De manera que al tiempo que la convertía en su igual saltándose todas las reglas del ser madre responsable, la triangulaba en la relación con su marido.

Nuestra terapeuta no puede olvidar preguntar qué comportamiento de la mujer hacía que el hombre gritara. O cómo fue que mantuvo la situación tal cual el relato de la hija.

Vemos, a través de este ejemplo, como en momentos de tensión entre dos personas puede entrar un tercero para aliviar ésta (M. BOWEN 1991) ya que resulta más fácil en la relación de dos las “habladurías” sobre terceros que la de “persona a persona”.

Los triángulos y la diferenciación del sí-mismo (Murray BOWEN, 1991)