

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

### TERAPIA FAMILIAR SISTÉMICA

La terapia familiar surge en la década de los 50 y, a partir de entonces, se extiende como uno de los enfoques preferentes en el trabajo con familias y menores (Cox y Paley, 1997; Minuchin y Fishman, 1981). Particularmente, la terapia familiar sistémica ha demostrado su eficacia en la intervención con familias en riesgo y menores con conductas problemáticas. De hecho, existen tratamientos basados en la evidencia como la Family Functional Therapy y la Multisystemic Therapy (Carr 2014; Henggeler et al., 2009; Sexton, 2011; Sexton y Datchi, 2014).

Partiendo de sus orígenes, la terapia familiar sistémica es considerado un modelo de intervención psicoterapéutico que focaliza su trabajo en las relaciones y procesos vinculantes existentes en el sistema familiar y en el que se tiene en cuenta la historia individual y compartida de los diferentes miembros de la familia. En sí mismo, la familia conforma un sistema semiabierto o semicerrado con normas y límites explícitos o implícitos que rigen el funcionamiento y la dinámica familiar (Minuchin y Fishman, 1981). En concreto, la familia puede ser definida como un sistema compuesto por personas con aspectos individuales propios y compartidos, que a su vez forman parte a la vez de otros sistemas más amplios (como la familia de origen o el contexto social). Considerando a la familia como el principal contexto de pertenencia y de desarrollo de los individuos, la terapia sistémica tiene como objetivo modificar los patrones disfuncionales del sistema y de los subsistemas familiares a través de la implicación en el proceso terapéutico de los miembros de la familia (Gurman, Kniskern y Pinsof, 1986; Walsh, 2012). Asimismo, los miembros de una familia están involucrados en procesos relacionales y vinculantes entre sí. Desde este modelo se considera que los problemas existentes (presentados a nivel sintomático por un individuo) se encuentran íntimamente relacionados con el sistema familiar, y en concreto, con las relaciones familiares disfuncionales entre los miembros de la familia (Minuchin, 1974; von Sydow, Beher, Schweitzer y Retzloff, 2010). Por tanto, se considera de relevancia la circularidad familiar y en especial, que el cambio individual depende del resto de miembros del sistema familiar debido a que todos los miembros del sistema familiar contribuyen y son afectados por la situación problema (Patterson, 2014).

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

Desde un enfoque sistémico, varios componentes centrales del modelo de terapia estructural de Minuchin (1974) son tenidos en cuenta en la PIBE y se señalan a continuación.

□ *La co-construcción del sistema terapéutico.* El terapeuta debe concebir a cada familia como un sistema único e irrepetible. Por tanto, el terapeuta debe co-construir con cada familia los objetivos de intervención, realizando un análisis de la demanda en función de las fortalezas y necesidades del individuo y de las familias y creando un espacio para trabajar en confianza y mutua responsabilidad para la consecución de los objetivos acordados.

□ *La vida psíquica de un individuo no es exclusivamente un proceso interno.* El individuo es miembro de un sistema social: la familia, al que debe adaptarse. Todas sus acciones e interacciones están influidas por el sistema familiar, y a su vez, sus acciones influyen en el funcionamiento del sistema familiar. El individuo puede ser considerado como parte de un subsistema o del sistema familiar, y por tanto en el proceso terapéutico resulta fundamental incluir a todos los integrantes del sistema familiar. Las modificaciones en la estructura familiar producen cambios en las conductas y procesos psíquicos de los miembros que constituyen el sistema familiar.

□ *Cuando el terapeuta estructural sistémico trabaja con el sistema familiar, la conducta del terapeuta se incluye en el contexto, conformando un nuevo sistema familiar (terapéutico).* El terapeuta se relaciona con los diferentes miembros de la familia estableciendo alianzas con ellos con el objetivo de cambiar la organización estructural y la jerarquía de la familia. Al cambiar las posiciones de los miembros dentro del sistema familiar, cambiarán sus relaciones y, por tanto, la experiencia subjetiva de sus miembros.

□ *El sistema familiar presenta una estructura jerarquizada* (en la que los progenitores deben tener el poder) y en el que se disciplinan diferentes

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

subsistemas: subsistema conyugal (relación de pareja de los padres), subsistema parental (relación padres-hijos), y subsistema fraternal (relaciones entre hermanos). Los diferentes subsistemas se influyen entre sí, siendo uno de los síntomas más frecuente la inclusión fragmentaria de algunos de los miembros en algún subsistema no correspondido.

□ *La importancia de los límites en la familia.* Los límites del sistema familiar están constituidos por las reglas que definen quiénes participan y qué conductas se pueden ejecutar en una determinada situación. Su función es proteger la diferenciación del sistema, ya que todos los sistemas y subsistemas poseen funciones y plantean demandas específicas a sus miembros. Entre las principales funciones del sistema se encuentran el apoyo, regulación y socialización de los miembros que integran el sistema familiar. Es necesario distinguir entre los límites con miembros externos a la familia (familia de origen, vecindario, amigos, etc), y los límites existentes (o ausentes) entre los diferentes subsistemas. Asimismo, Minuchin (1974) reconoce tres tipos de límites entre los subsistemas familiares (conyugal, parental y fraternal): límites claros, límites difusos y límites rígidos que se relacionan con distintas tipologías de familias: familias funcionales, aglutinadas y desligadas, respectivamente.

De forma complementaria, cabe señalar las aportaciones realizadas por otros autores desde el enfoque de terapia familiar sistémica, por su utilidad para comprender el proceso terapéutico de la PIBE. Concretamente, resulta destacable el concepto de tríadas patológicas (Haley, 1976). La tríada patológica se define como la coalición de dos miembros habitualmente de generaciones distintas (también denominado triángulo perverso) contra otro miembro, por ejemplo, una madre alineada con un adolescente para desacreditar a su padre. En el triángulo patológico existe una coalición no funcional (dos contra uno). Generalmente, esta coalición en el triángulo perverso queda oculta y negada, y puede generar el desarrollo de conductas sintomáticas en los menores que mantienen la homeostasis del sistema familiar, por ejemplo, la aparición de conductas conflictivas en los menores cuando se enfrentan a un conflicto de lealtades entre los padres (el menor, para no decidir explícitamente, manifiesta conductas

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

problemáticas y por tanto, la atención de las familias se pone en estas conductas en lugar de resolver o evitar el conflicto de lealtades). Consecuentemente, el conocimiento del funcionamiento de los triángulos hace posible su modificación cambiando la función que desempeña cada persona dentro del triángulo, así como la posibilidad de modificar la funcionalidad del síntoma dentro del sistema familiar.

De forma complementaria, resulta destacable para la PIBE la aportación de Bowen (1979) sobre el concepto de la diferenciación. Para Bowen (1979), el objetivo más importante de la terapia familiar es ayudar a los miembros de la familia a mejorar el nivel de diferenciación del sí-mismo sobre su propia familia de origen, eliminando la “fusión” que pueda existir entre los miembros de una familia que está perjudicando a la propia diferenciación y a la adecuada socialización. Además, el desarrollo de triángulos familiares no funcionales en la familia de origen puede obstaculizar los procesos de diferenciación del individuo. Así, las personas muy diferenciadas son menos vulnerables a los estados de tensión, diferencian adecuadamente tanto sus sentimientos como la realidad objetiva y son menos reactivas ante las críticas. Por su parte, los individuos poco diferenciados suelen ser más reactivos y pueden presentar un apego emocional no resuelto con los progenitores. Esta indiferenciación les llevará a desarrollar mecanismos destinados a controlar y mantener la indiferenciación de sus futuros hijos e hijas, que se convierten en objetos de su proyección perjudicando su desarrollo y ajuste personal. Estos aspectos propuestos por Bowen (1979) son considerados en el proceso terapéutico de la PIBE con la finalidad de trabajar los procesos de diferenciación.

Adicionalmente, debido al reducido tiempo de intervención de la PIBE, también es importante considerar algunos principios de la Psicoterapia Breve (Beyebach, 2006) como la importancia de centrarse en el conflicto revelado por la familia (o el individuo) y no en otros elementos familiares y/o contextuales ajenos al conflicto; la relevancia de realizar de modo integrativo con la intervención la evaluación de la situación conflictiva de la familia, es decir, se debe intervenir directamente sobre el problema para producir cambios y ver el feedback de la familia para contrastar o reformular la hipótesis de partida; la importancia de que cada sesión presente un cierre que implique algún elemento de cambio terapéutico; y la confianza en

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

los recursos de los participantes y sus capacidades incluso en situaciones de crisis.

En definitiva, las aportaciones señaladas hasta el momento desde un marco terapéutico sistémico constituyen uno de los pilares fundamentales de la PIBE. A continuación, se sintetizan las principales implicaciones de tales presupuestos de la terapia familiar sistémica concretamente en el proceso terapéutico de la PIBE.

- La importancia de incluir a todos los miembros de la familia en el proceso terapéutico. En concreto, en la PIBE se incluyen los menores y sus figuras parentales.

- El objeto de intervención de la PIBE son las relaciones familiares disfuncionales que pueden estar influyendo en las conductas problemáticas de los menores. Asimismo, desde la PIBE se entienden los síntomas conductuales y emocionales como parte del deterioro de las relaciones familiares.

- Se tiene en cuenta la percepción, los recursos y las soluciones planteadas por la propia persona en su correspondiente sistema familiar.

- Se tiene en consideración los diferentes subsistemas familiares (subsistema parental, fraternal y conyugal) y las relaciones estructurales entre los subsistemas. Además, se focaliza la atención en la flexibilidad o rigidez de los límites de la familia (y de los subsistemas que la componen) y las consecuencias de estos límites en el bienestar de los adolescentes, de sus figuras parentales y del sistema familiar.

- La identidad del grupo de trabajo es más que la suma de los que la conforman, ya que tenemos en cuenta los aspectos individuales (personalidad, historia,

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

vivencias...) de cada miembro del grupo, pero también las relaciones que se establecen entre ellos, haciendo cada intervención totalmente específica y única.

□ Las causas de las dificultades no son tan importantes como (a) la comprensión y los sentimientos de los diferentes miembros del sistema familiar respecto a dichas dificultades y, (b) el patrón relacional y conductual del sistema familiar. Estas cuestiones son abordadas para crear nuevos procesos de afrontamiento y patrones relacionales.

□ Cada sesión de la PIBE debe ser significativa para los sistemas familiares, en cada sesión se debe intervenir y producir un resultado terapéutico.

□ En el proceso terapéutico de la PIBE se considera especialmente importante tanto la comunicación verbal, como la comunicación no verbal, así como las congruencias y discrepancias entre ambas. Además, la PIBE pone en el foco de la intervención la expresión corporal mediante la actuación y dramatización de infinitas posibilidades. Asimismo, en la PIBE se da relevancia al contenido que se quiere expresar pero que los participantes no tienen herramientas para comunicarlo adecuadamente.

□ En la PIBE se tiene especialmente en cuenta el proceso de diferenciación, característico de la adolescencia, que están experimentando chicos y chicas. Además, se considera fundamental atender al rol de las figuras parentales como facilitadores u obstaculizadores de este proceso de diferenciación.

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

### PSICODRAMA

El psicodrama es un método psicoterapéutico dirigido a la mejora de los problemas personales, con especial énfasis en el adecuado desarrollo de los roles interpersonales (familiares, sociales, etcétera) a través de una metodología generalmente grupal y con técnicas específicas del ámbito teatral (Cruz, Sales, Alves y Moita, 2018; Kipper y Ritchie, 2003). El proceso terapéutico de la PIBE se fundamenta en los presupuestos de esta corriente psicoterapéutica, tomando como referencias las aportaciones de Moreno (1946), Blatner (1986) y Rojas-Bermúdez (2000) en los términos que se describen a continuación.

El Psicodrama nace de la mano de Moreno (1946) cuando este autor descubre la fuerza de la acción para cambiar las relaciones personales. En este marco, Moreno (1946) elabora la teoría de los roles interpersonales, referida a los diferentes roles desarrollados por el individuo en su interacción con diferentes contextos. Según este autor, los roles interpersonales están constituidos por los diferentes comportamientos, cogniciones y emociones que aparecen en la interacción con otras personas en el entorno (por ejemplo, en el adolescente, su papel como hijo, como amigo, su papel ante la autoridad, etcétera). La capacidad del individuo para mantener interacciones apropiadas facilitará su adaptación a diferentes contextos de desarrollo (Blatner y Cukier, 2007). Moreno (1946) plantea que los roles interpersonales pueden ser entrenados a través de la acción como una forma de mejorar el bienestar personal y social de los individuos. Es decir, el psicodrama ubica al individuo en su medio, no lo trata como ente aislado, investigando al máximo los vínculos y sus características.

Blatner (1986) también realiza aportaciones de interés en la corriente psicodramática y que tienen su reflejo en el proceso terapéutico de la PIBE. Este autor destaca la posibilidad que ofrece el psicodrama a los individuos para representar los acontecimientos importantes en su vida como sumativo a la terapia verbal. Es decir, a través de la acción se exploran diferentes acontecimientos perturbadores para el individuo permitiendo múltiples alternativas en la terapia como la intervención sobre los pensamientos no verbalizados, los encuentros con personas fallecidas o ausentes, representación y dramatizaciones de las fantasías, y a nivel general, sobre cualquier elemento cognitivo o emocional,

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

pasado, presente o futuro relacionado con la situación que el individuo expresa (Blatner, 1986). Por tanto, el psicodrama representa un método de maduración personal que permite un desarrollo de la potencialidad y de las capacidades del sujeto mediante el desbloqueo y desarrollo de la espontaneidad que determinará qué emociones, pensamientos y acciones son las más adecuadas para esa situación concreta (Moreno, 1946). Población (2010) también señala la importancia de la acción en el proceso terapéutico como medio a través del cual se desarrolla una comunicación analógica, gestual, actitudinal y comportamental. Asimismo, Kellermann (1984) en sus estudios sobre la dramatización afirma que tan importante es la consecución de la catarsis y la liberación emocional durante la dramatización, como la integración y ordenación de las emociones liberadas para dar sentido al proceso psicodramático.

Finalmente, la PIBE también tiene en cuenta las consideraciones de Rojas-Bermúdez (2000) sobre el psicodrama. En concreto, Rojas-Bermúdez (2000) define al psicodrama como un método psicoterapéutico procedente del teatro, la psicología y la sociología consistente en intervenir a través de la acción y de la interacción en el “aquí y ahora” sobre los elementos emocionales que constituyen una situación patológica. El elemento fundamental en el psicodrama y que la PIBE toma durante las sesiones de intervención es la dramatización. Además, en el proceso terapéutico de la PIBE se incorporan el encuadre, los contextos y etapas propuestos por Roja-Bermúdez (2000), el concepto de emergente y gran parte de las técnicas explicadas por este autor que se desarrollan más adelante en este manual.

En definitiva, el psicodrama contribuye teóricamente al proceso terapéutico de la PIBE, en tanto que desde la PIBE se trabaja con la dramatización los diferentes roles de los individuos. Entre las principales implicaciones teóricas del psicodrama a la PIBE se encuentran:

- El proceso terapéutico de la PIBE se basa en el desarrollo de la dramatización y, por tanto, la atención se focaliza en la comunicación analógica, gestual y actitudinal además de la verbal.



## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

- En la PIBE se produce el entrenamiento de diferentes roles interpersonales donde los participantes revelan los conflictos. A través del entrenamiento de estos roles se pretende capacitar a los participantes en cada uno de ellos, especialmente el rol familiar, actuando sobre los componentes bloqueados o con alta carga emocional de las relaciones familiares y/o sociales.
  
- Debido a la asistencia conjunta de los adolescentes y sus figuras parentales, la PIBE facilita el trabajo en la simetría y complementariedad de los roles en el “aquí y ahora”.
  
- En el proceso grupal de la PIBE no solo se considera importante la liberación emocional adherente a la dramatización, sino el proceso de integración de dichas emociones donde participa el individuo y los miembros del grupo.

### **UN MODELO INTEGRADOR: LA PSICOTERAPIA INTEGRATIVA BASADA EN ESCENAS (PIBE)**

Como se ha puesto de manifiesto en este apartado, la psicoterapia integrativa basada en escenas (PIBE) constituye el eje teórico y metodológico del Programa Guía, a partir de una sólida fundamentación teórica difundida en publicaciones académicas internacionales como Scene-Based Psychodramatic Family Therapy (SB-PFT; Maya, Jiménez, Lorence, del Moral e Hidalgo, 2018; Maya, Lorence, Hidalgo y Jiménez, 2018).

Se trata de una propuesta psicoterapéutica respetuosa con el enfoque constructivista del conocimiento y con una visión sistémica de la dinámica familiar que destaca el papel de la comunicación en la construcción de significados y en el cambio personal. Además, se nutre de las aportaciones teóricas y técnicas que ofrecen las artes escénicas. En cuanto a su modelo de intervención, la propuesta que realiza la PIBE incorpora los principios de la terapia familiar sistémica y asume los principios y las herramientas del psicodrama.

## FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

En definitiva, la psicoterapia integrativa basada en escenas (PIBE) es un modelo integrador que parte de perspectivas teóricas y metodológicas complementarias. A continuación, en la Figura 1, se ofrece un resumen de los fundamentos más importantes de la PIBE.

Figura 1. Esquema-resumen de los fundamentos teóricos de la psicoterapia integrativa basada en escenas (PIBE)

