

La Teràpia Familiar Sistèmica: Murray Bowen (1913-1990) i Salvador Minuchin (1921)

S'anomena teràpia familiar un model d'intervenció terapèutica en conflictes familiars que deriva de la interrelació entre la teràpia psicoanalítica i la teoria sistèmica. Tot i que la seva eficàcia és força discutida, al seu moment constituí una nova manera de tractar els símptomes dels pacients, involucrant en la teràpia tota la unitat familiar. Aquest model es va desenvolupar en la dècada del 1950, primer als Estats Units i posteriorment a Europa. Al principi era una psicoteràpia específica per a esquizofrènics, a mig camí entre l'atenció individualitzada i la psiquiatria. La teràpia familiar involucrava tota la família i donava pautes de suport en relació amb el membre 'malalt' del grup en les seves dificultats per valdre's per si mateix. En el tractament a esquizofrènics es va observar que les bones o males relacions grupals entre el 'malalt' i la seva família i la cohesió familiar tenien una relació molt directa sobre el pronòstic terapèutic.

Aviat es va pensar, però, que una teràpia conjunta, posant en diàleg tots els membres de la família podia resultar també una bona eina de gestió de conflictes en casos de divorci, de maltractament o hostilitat, de drogoaddicció, de gelosies entre germans o germanastres, etc. La crisi de la família (anunciada per l'Escola de Frankfurt) i la Teràpia Familiar Sistèmica han anat sempre de bracet.

L'enfocament sistèmic pretén estudiar els conflictes individuals dins la complexa xarxa de relacions grupals, basant-se en les característiques organitzatives del sistema familiar i en la possibilitat de transformar-les.

En la teràpia familiar més que a assumir el passat, les causes del que va succeir, etc., s'aprèn a mirar diferentment aquest passat. D'una manera molt general, una intervenció terapèutica serveix per posar sobre la taula (i, en conseqüència per amplificar) problemes que no s'havien volgut abordar, més enllà d'una forçada 'versió oficial' dels fets. Es tracta de dialogar davant el terapeuta, en una situació de més serenitat que a casa i de realitzar una sèrie d'exercicis en vistes a recuperar records, transformar-los i aprendre a veure'ls des d'un altre punt de vista. Es tracta, a més, d'incorporar especialment la mirada d'aquells membres de la unitat familiar a qui aquests records, traumatitzen, angoixen, etc. En la mesura que pot, un terapeuta familiar sistèmic reestructura el sistema de relacions internes en la família, malgrat que això, de vegades, significa produir canvis que poden ser complicats d'assumir. Comprensió, tolerància i tranquil·litat, són les condicions d'una bona teràpia.

Generalment es fan un mínim de cinc sessions i un màxim de deu o dotze i el terapeuta ha de posar especial atenció a què cap membre del grup no es desvinculi, deixi d'assistir o es despengui amb peticions inversemblants, cosa que fa necessari mantenir un equilibri fràgil entre els membres de la unitat familiar.

Acceptant que tota família és una unitat dinàmica, amb rols diferents i amb demandes de vegades contradictòries, l'analista familiar treballa la comunicació no-verbal ('analògica') i la verbal ('digital') i estudia les relacions familiars com una acció comunicativa que es retroalimenta. Elements no verbals (com la forma de somriure, el gest, la bona actitud), o paralingüístics (com el volum de veu, el timbre, la fluïdesa i la durada del temps en què hom pren la paraula), ens diuen molt sobre els individus i l'analista ha de consignar-los, amb una cura especial. Minuchin ha insistit molt que el més eficaç són els petits elements de canvi i que, quan algú veu perillar la seva situació per uns dislocacions en la relacions massa grans i no negociats, és possible que el nucli familiar es trenqui.

En la mesura que un grup familiar és una unitat dinàmica, els seus elements es retroalimenten i la informació circula en diversos sentits. Hi ha dos tipus de retroalimentacions que interessin particularment el terapeuta:

1.- *Constància* (o 'retroalimentació negativa') en què el grup cerca la homeòstasi (equilibri), perquè sense l'estabilitat del grup no es poden suportar les tensions internes, L'element negatiu és que per mantenir aquest equilibri, de vegades un membre del grup ha de reprimir els seus desigs.

2.- *Tendència* (o 'retroalimentació positiva') en què per als membres del grup hi ha tendència al canvi, a la pèrdua de l'equilibri. És el que succeeix quan altres grups (p.ex., els amics) són més rellevants per als individus.

Si com hem dit, la funció del terapeuta consisteix bàsicament a ajudar el pacient i la família a afavorir la transformació del sistema familiar, això demana mantenir, quan es pot, un equilibri entre 'constància' i 'tendència' i evitar que aquests dos tipus de comunicació grupal prenguin una deriva autodestructiva per contradictòria.

Hi ha molts models de teràpia familiar; però en destaquen dos com a més consolidats: l'anomenat 'Model Estructural', que té com a principal teòric l'analista judeoargentí, radicat als Estats Units, Salvador Minuchin, i que se centra bàsicament a estudiar com està distribuït el poder intern dins de cada família i el 'Model Bowenian' (per Murray Bowen) que se centra en la 'desvinculació' d'un o més membres del grup i que, com a teràpia, donen responsabilitats concretes a un membre de la família per assegurar l'efectivitat el canvi de les regles familiars anteriorment seguides. Per a Bowen és central la individualització de cadascun dels membres del grup per evitar d'aquesta manera situacions de despersonalització, de frustració personal etc.

En tots dos casos, el sistema familiar és vist com un espai de transaccions, dinàmic, i que gestiona la interdependència emocional que s'estableix entre els seus membres a còpia de pactes.

La família és la base del recolzament mutu, de l'alimentació i de la socialització dels seus membres. Elements com la Jerarquia, el Poder (i el Límits del poder) o la Complementarietat de funcions entre els membres del grup familiar són pactats i creen sistemes d'expectatives i frustracions, especialment quan els límits són difusos, o massa amplis o massa estrets.

La intensa connexió emocional de la família no hauria de fer oblidar, segons Minuchin, que, en el fons, el que s'està discutint sempre és el poder; així per ex. quan el pare s'enfronta a una filla anorèctica i li diu 'has de menjar perquè t'ho dic jo', ja no s'està parlant del menjar, sinó de qui mana.

Per la seva banda, Bowen no tendeix tant a analitzar el problema des del poder, sinó que considera que existeixen quatre tipus de conflictes diferents, cadascun dels quals exigeix estratègies diferents en la gestió.:

1.- Conflictes conjugals, en què cadascú se centra el que està malament en l'altre i tracta de controlar-lo.

2.- Disfuncions entre cònjuges, en que un cònjuge pressiona l'altre

3.- Deteriorament de la relació amb un o més fills, per causa de les expectatives dipositades pels pares.

4.- Distància emocional entre els membres d'un grup.

En cap cas, però es pot avançar en la teràpia familiar sense preservar la individuació de tots els membres del grup familiar (de manera que no hi hagi un boc expiatori) i sense recolzar la reciprocitat entre els membres.