

Abordaje conceptual y técnico de las emociones en la Terapia Familiar Sistémica¹

Luz Adriana Arias Lasprilla

Trabajadora Social, email: adrianaarias.ts@gmail.com
Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Colombia,

Patricia Andrea Henao Taborda

Trabajadora Social, email: andreahenaott@gmail.com
Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Colombia

Kellen Dahiana Mira Sánchez

Trabajadora Social, email: dahianats@gmail.com
Universidad Católica Luis Amigó, Medellín, Colombia

ARTÍCULO DE REVISIÓN

Resumen

Este artículo deriva de una investigación documental cualitativa con alcances interpretativos. Responde al objetivo de analizar el abordaje conceptual y técnico de la emoción en la terapia familiar sistémica, y concluye que las emociones cobran un papel protagónico, pues develan la identidad emocional familiar, ya que en relación con las técnicas empleadas en el trabajo terapéutico permiten identificar que los patrones de comportamiento se mueven en torno a alguna emoción.

Palabras clave: emoción, identidad emocional familiar, sistema familiar, técnicas.

Abstract

This article derives from a qualitative documentary investigation with interpretative scope. It responds to the objective of analyzing the conceptual and technical approach to emotion in systemic family therapy, and concludes that emotions play a leading role, since they reveal the family's emotional identity, since in relation to the techniques used in therapeutic work they allow us to identify that behavior patterns move around some emotion.

Keywords: emotion, family emotional identity, family system, techniques.

¹ Este artículo deriva del proyecto Abordaje conceptual y técnico de las emociones en la Terapia Familiar Sistémica desarrollado en el marco del proceso formativo en la Especialización en Terapia Familiar de la Universidad Católica Luis Amigó (Medellín, Colombia). La construcción de este artículo se llevó a cabo con la asesoría de la Mg. Yeny Leydy Osorio Sánchez.

Introducción

Esta revisión documental se realiza dada la relevancia que tiene el abordaje de la emoción en el espacio terapéutico familiar, teniendo en cuenta que la terapia es un espacio de interacción entre los integrantes de la familia, que permite evidenciar la forma en que se tramitan y transfieren las emociones en el sistema familiar a través del lenguaje verbal y no verbal, ya que en la terapia familiar sistémica las emociones se corresponden con las diferentes dinámicas relacionales que forman parte de las experiencias significativas de cada núcleo, por ello depende del mismo la forma como los sujetos aprenden a tramitar las emociones, a manifestarlas y a canalizarlas logrando liberación y plenitud en el momento de expresar lo sentido.

Autores como Bowen (1998) y Laso (2014) hacen referencia a la existencia de una unidad emocional que ha sido gestada y desarrollada a través de la dinámica familiar mediante sus interacciones, expresiones, movimientos y el significado que las personas dan a sus emociones instaurando una marca particular que es entendida y asimilada por cada integrante del grupo familiar. Es así como las técnicas utilizadas en la terapia familiar se convierten en una herramienta que permite la emergencia de las emociones que develan los vínculos afectivos, las formas de interacción y la identificación del malestar emocional que moviliza el sistema familiar, entre otras cosas.

Es por lo anterior que surge el propósito investigativo de analizar el abordaje conceptual y técnico de la emoción en la Terapia Familiar Sistémica, lo que permite identificar que las emociones en el sistema familiar pueden ser gestionadas conscientemente, creando en el espacio terapéutico un foco de intervención mediante el uso de técnicas que pueden ser empleadas según la dirección del terapeuta, identificando que los patrones de comportamiento se mueven en torno a alguna emoción.

Diseño metodológico

Esta investigación se basó en un enfoque cualitativo y el método hermenéutico, la estrategia empleada fue la investigación documental y la técnica de generación de información fue la revisión bibliográfica de textos físicos y digitales en castellano, italiano y portugués, obtenidos en bibliotecas y bases de datos como Scopus, Redalyc, Dialnet y Google Académico, sobre tópicos como las emociones en la Terapia Familiar Sistémica y la conceptualización de la emoción y las técnicas empleadas en terapia familiar para el abordaje de la emoción. El instrumento utilizado para el análisis y la escritura de la información fue el árbol de argumentos que permitió, luego de la clasificación de los textos, generar categorías y definir hallazgos principales y secundarios, los cuales tuvieron una cita que conceptualizó la teoría abordada.

Resultados

Los resultados permitieron validar la importancia del abordaje de las emociones en la Terapia Familiar Sistémica, dado que este espacio relacional posibilita, tanto para el sistema familiar como para el terapeuta, una comprensión de las situaciones a tener en cuenta en el momento de la interacción. El análisis condujo a la construcción de dos categorías: el abordaje conceptual de la emoción y las técnicas empleadas. Esto facilitó hacer visible la función que cumple la emoción en el espacio terapéutico.

Abordaje Conceptual

Relación de la emoción en el sistema familiar: Una mirada biológica y relacional.

Partiendo del interés de proporcionar bienestar al sistema familiar en el espacio terapéutico, se encuentra una variedad de teorías desde las que se orientan la intervención en la terapia familiar. Para el presente artículo, la emoción es el eje central, así como su participación en la dinámica del sistema familiar.

Se identifica un aporte interesante en la influencia que tiene el aspecto biológico en la asimilación de las emociones en una persona, pues se reconoce la relación existente entre procesos celulares y corporales y los sistemas emocional e intelectual (Bowen, 1998), así como la correspondencia de las neuronas espejo² en la forma de relacionarse (Laso 2014, 2015).

Así, tanto los efectos biológicos como los relacionales intervienen en las reacciones, orientando la forma en que las emociones se expresan y se tramitan mediante el lenguaje verbal y no verbal. Plantea Bowen (1998) que la forma de relacionarse y reaccionar de un individuo está directamente influenciada por lo que siente y lo que cree acerca de las personas con las cuales interactúa, aspectos que median en la forma de comunicarse y comportarse frente al otro, creando un puente que por uno de sus extremos enlaza el aspecto emocional y por el otro el intelectual, lo cual facilita una construcción subjetiva de aspectos como normas sociales, empatía, palabras y actitudes a usar en esa interacción (Bowen, 1998; Laso, 2014).

Otra forma de observar el papel de la emoción está ligada directamente a una lectura construccionista. Esta perspectiva ha ocupado el interés de otros autores como Watzlawick, Maturana, Bowen y Laso, quienes han planteado que el sistema emocional es inseparable del lenguaje. Esta relación orienta una postura frente a una situación, permitiendo interpretar que para generar cambios se debe afectar el sistema de creencias.

Como lo ha expresado Bowen (1998). “Mientras que ha sido relativamente fácil definir los criterios de medición de la ‘normalidad’ ” en cada área del funcionamiento físico del hombre, las tentativas de establecer qué es lo normal en el funcionamiento emocional han sido sumamente vagas.” (p. 38).

La anterior propuesta ha permitido la observación de los patrones biológicos y emocionales del individuo en el seno familiar, encontrando que esos patrones sufren modificaciones durante las etapas de la familia y de su propio desarrollo, teniendo incidencia directa en la forma en la que posteriormente los interpreta, lo que permite identificar cómo el individuo, a partir de pautas y experiencias, asigna cargas positivas o negativas a diversas situaciones y a su respectiva emoción, construyendo un significado para la identidad emocional de su familia. La familia entonces ha sido un escenario llamativo para pensarse acerca de las posibles formas en las cuales se pueden catalogar las emociones en un diálogo terapéutico entre familias (Laso, 2015; Watzlawick, 1991).

La forma de asumir las emociones y de enfrentar situaciones derivadas de la experiencia emocional constituye pautas de interacción en cada familia que orientan la conducta. Estas pautas contribuyen a definir la identidad emocional en el grupo familiar, una identidad colmada de matices conformados por el contexto social y cultural, en el cual se ha desarrollado la familia y que ha sido la que da significados a emociones, formas de relacionarse, de expresarse y de moverse, encontrando su propio ritmo y por ende un sello característico, comprendido y aprehendido de manera exclusiva por cada miembro de esa familia, lo que propone formas precisas de responder y evidenciar el nivel de corresponsabilidad de cada uno en la masa familiar.

² Según Laso (2015) neuronas que se activan cuando una persona adopta la expresión facial de alguna de las emociones básicas, y también cuando se ve a alguien adoptarla, lo que parece subyacer a nuestra notable capacidad empática.

Esta reflexión permite pensar en las posibilidades que le puede brindar al sistema emocional la comprensión del ritmo de su danza y de sus movimientos, evidenciando cuales de esos movimientos parten de las creencias y de formas de vivir ya establecidas, para proponer nuevos movimientos y cambios en pro de una danza más sana (Bowen, 1998; Laso 2014).

En relación con la identidad emocional de la familia, aparece en la “danza”³ el ritual tomado desde Goffman en Rizo (2004):

Del concepto de ritual propuesto por Goffman se derivaron dos ideas importantes. La primera, la de relacionar a los rituales con el proceso de comunicación, pues los rituales se ubican en la categoría de actos humanos expresivos, en oposición a los instrumentales. Además de ser un código de conducta, el ritual es un complejo de símbolos, pues transmite información significativa para otros. La segunda idea consiste en relacionar a los rituales con los movimientos del cuerpo, en el sentido de que la ritualización actúa sobre el cuerpo produciendo la obligatoriedad y asimilación de posturas corporales específicas para cada cultura. (p. 8).

En efecto, las danzas, como formas de expresión, tienen rituales particulares que expresan emociones de acuerdo a sus distintos movimientos manejados a lo largo de la historia en cada cultura. Esta idea permite hacer una lectura de las expresiones o dinámicas a manifestar en rituales que existen dentro de cada familia y que pueden evidenciar la forma de maniobrar situaciones y significados que pueden tener esas acciones dentro el sistema familiar.

En relación con el papel que se le ha dado a la emoción en el contexto relacional, se toma en cuenta la postura de Laso (2014) quien plantea la existencia de emociones primarias y secundarias, lo cual permite ampliar la mirada de las mismas en la dinámica familiar: “Los humanos, sentimos acerca de lo que sentimos, pensamos acerca de lo que pensamos, pensamos acerca de lo que sentimos y sentimos acerca de lo que pensamos.” (p. 109).

Es decir, tanto nuestros sentimientos como nuestros pensamientos pueden actuar u obrar sobre cada uno de nosotros de modo independiente, pero dicha independencia no quiere decir que los primeros no estén conectados de los segundos, incluso están unidos por una dependencia recíproca. Es así como logramos hacer un racionamiento desde el sentir y el pensar, una unión de lo cognitivo y emocional que permite observarnos desde afuera, sentir tristeza y esa tristeza tornarla en una emoción secundaria que se convierta en rabia.

Laso (2015) dice que las emociones primarias obedecen a resolver necesidades básicas profundas, mientras que las secundarias apuntan a preservar el sí mismo, de cara a un ideal internalizado forjado por largo tiempo en relación con el otro, lo cual lleva de manera directa al sistema de creencias desarrollado en el sistema familiar, donde el lugar que el otro le ha dado puede tener mayor fuerza que los propios deseos, situación que lleva directamente a la revisión de la identidad emocional y a la danza de la familia.

³ En este artículo se interpreta la palabra “danza” como el movimiento y la forma de expresión e interacción en el sistema familiar de acuerdo a su identidad emocional.

Abordaje de la emoción

El rol de las técnicas en el espacio terapéutico.

Las técnicas que se emplean en el trabajo con las emociones en el espacio terapéutico familiar están basadas en el análisis de los vínculos, las interacciones, las conductas, las expresiones, las ideas, la corporalidad y los conflictos. Todos estos aspectos permiten la identificación del malestar emocional e identidad emocional que caracteriza a cada sistema familiar. Las técnicas articuladas al trabajo terapéutico con la emoción cumplen el papel de hacer evidentes los patrones de interacción y emoción con los que se mueven cada familia. Ortiz (2008) afirma. “Técnica y relación van de la mano, se nutren la una de las otras para facilitar un proceso con la familia.” (p.254).

Algunos terapeutas sistémicos confluyen en que la emoción que primero se identifica es la secundaria, ya que como lo mencionan Medina, Laso y Hernández (2014), “el trabajo sobre la emoción secundaria permite cambiar las ‘reglas emocionales’ de las familias, los ‘deberías’ y ‘no deberías’, que a su vez obstaculizan el libre flujo del ‘amor complejo’ o las expresiones de autonomía.” (p.112). De esta forma, se analiza si la emoción secundaria es una reacción defensiva ante otra emoción que hace sentir en estado de amenaza

En la teorización de las emociones en el campo de la terapia familiar, se nombran técnicas referidas al trabajo con el sistema emocional. Tapia y Molina (2014) mencionan que el proceso terapéutico enfoca la distinción de pautas interaccionales, atribución de significados y emociones asociadas a esas pautas. Es pertinente aclarar que algunas de las técnicas descritas no son nombradas directamente como técnicas que abordan la emoción, pero sí develan una función que recae sobre la misma.

Técnicas empleadas en la terapia familiar desde la teoría sistémica en el abordaje de las emociones.

En primer lugar, se encuentra la técnica del genograma que, de acuerdo con Feixas, Muñoz y Montesano (2012), “es una representación gráfica (en forma de árbol genealógico) de la información básica de al menos tres generaciones de la familia. Incluye información sobre su estructura, los datos demográficos de los miembros y las relaciones que mantienen entre ellas.” (p.1). Es importante destacar que el genograma se emplea como una intervención terapéutica que proporciona contenidos y emociones implícitas en la técnica misma, cuestiona el sistema familiar y aclara pautas interaccionales y generacionales.

De acuerdo con Moreno (2014), la terapia familiar emplea la técnica de Escenificación, la cual consiste en pedirle a la familia que actúe y hable de la forma en la que lo hacen en el hogar frente a diferentes temas, recreando una escena cotidiana y permitiendo al terapeuta ver la familia en su interacción habitual. Es a través de la observación y la dirección del terapeuta que se logra el cambio en la forma de relacionarse, haciendo consciente los patrones que se repiten y las emociones que mueven las acciones y reacciones de los integrantes del sistema familiar.

Otra técnica hallada es aquella que Laso (2014) nombra como Acompasar y Guiar, en la que se busca que el profesional cree una empatía emocional que describe como “emparejarse con la postura del cliente, creando rapport antes de llevarlo en la dirección que le interesa.” (p.1). En esta técnica se observa la importancia de la conexión emocional que se da en el ambiente terapéutico con el self del terapeuta y su experticia.

Por otra parte, Boscolo y Bertrando (2005) exponen la técnica llamada Prescripción de rituales, que permite en el espacio terapéutico, y por fuera de él, conectar la emoción con la

acción habitual, de una forma más consciente que permite a la familia la reflexión de su propia emocionalidad. Así, se puede

Evidenciar el conflicto entre las reglas verbales de la familia y las reglas analógicas, prescribiendo un cambio de comportamiento, en vez de una reformulación hablada con un posible “insight.” Poniendo a la familia en la condición de tener que comportarse en forma distinta a la manera que los ha llevado al sufrimiento y a los síntomas (pasar del “pensar” al “hacer”). (p.235).

Otra técnica es la llamada Escultura de la Familia, acuñada por Andolfi (1991), la cual está basada en métodos no verbales que promueven que a través del cuerpo se puedan expresar las ideas y emociones. En esta técnica se permite la recreación simbólica de vínculos y estados de ánimo, posibilitando que los integrantes sean escultores de su percepción actual de la familia y de situaciones vividas, mediante movimientos físicos y posiciones que recrean la escultura con cada uno de sus integrantes. Esta técnica permite representar la posición emocional de cada miembro de la familia respecto de los otros y verse a sí mismos como parte de algo que va más allá de cada uno de ellos.

Suarez (2005) resalta en la terapia familiar la técnica denominada Connotación positiva, cuyo objetivo es reforzar lo positivo de las emociones y las relaciones para reestructurar y redefinir una problemática familiar determinada, resaltando los recursos propios y logrando dar un nuevo significado a la conducta problema.

Es importante aclarar que algunas de las técnicas nombradas son empleadas en el trabajo terapéutico con las emociones, cada una de ellas puede ser adaptada según la necesidad de la familia y la habilidad del profesional. Para Caillé (1998), citado en Ortiz (2008), las técnicas son objetos flotantes:

Objetos sobre los cuales, familia y terapeuta pondrán su huella, no son instrumentos solo de éste último. Son flotantes y, en tanto que tales, son nómadas. Podemos utilizar uno o varios y en orden variable, según las necesidades del proceso en curso. (p.37).

Finalmente, y retomando el concepto de *objetos flotantes*, podemos ver cómo las técnicas relacionadas con la emoción pueden ser aplicadas en cualquier momento y ser adaptadas para fines de identificación de patrones de comportamiento, que dan cuenta de las relaciones e interacciones del sistema familiar. La danza que realiza la familia en su forma de relacionarse siempre estará mediada por la emoción, y la técnica que se utilice en el espacio terapéutico servirá para que las emociones sean expresadas y emerjan, permitiendo al terapeuta entender tanto emociones primarias como secundarias, y así mismo reconocer el movimiento en el sistema familiar y su posible cambio.

Discusión

Hemos identificado que, aunque se ha estudiado el tema desde diferentes enfoques y autores, existen aún muchos vacíos en el abordaje teórico e investigativo de la emoción en la terapia familiar, por lo cual este artículo busca invitar a otros terapeutas de familia a continuar investigando este asunto.

Reconocemos el protagonismo teórico de Laso (2015) quien ha mostrado gran interés en el tema desde sus publicaciones, y con el cual se encuentra una interesante resonancia en esta investigación.

A modo de propuesta y en pro de continuar fortaleciendo los sistemas familiares, se plantea la necesidad de establecer elementos para fortalecer la inteligencia emocional desde

una formación en inteligencia emocional en los diferentes sistemas familiares, vinculándolos a espacios académicos y laborales para que no se convierta en un tema olvidado.

Haber realizado esta revisión documental nos permitió destacar que las emociones cobran un papel protagónico en toda interacción del sistema relacional, y que cada familia se mueve en torno a la emoción que predomina en su dinámica familiar. Esta emoción que predomina puede ser la alegría, la tristeza, el miedo o la ira; sin embargo, aunque una de estas predomine el sistema no está encasillado permanentemente en esa emoción, sino que fluctúa de manera constante.

Surge también la invitación a seguir ahondando en el concepto de la danza familiar, entendido como el ritmo con el que se mueve la familia al son de las emociones, la manera en que las enfrenta y cómo afectan las dinámicas de la misma, en pro de que el terapeuta pueda identificar ese ritmo y alimiente el sistema terapéutico.

El abordaje de las emociones en el espacio terapéutico se vincula con la identidad emocional del sistema familiar, término que se utilizó en el presente artículo para describir la dinámica relacional que se teje dentro de cada sistema y conecta con el terapeuta, convirtiéndose en un movimiento sutil que proporciona el equilibrio en el momento de la sesión.

A la luz de lo anterior, identificar la forma de tramitar las emociones y la emoción movilizadora de la familia de origen puede brindar elementos para identificar síntomas en los canales de comunicación de la pareja y la familia. Además, observar la respuesta que tienen los integrantes del sistema familiar frente a las diferentes emociones que se mueven en el sistema terapéutico, puede permitir una lectura de las reacciones que como familia se reconocen y validan, lo cual también brindará al terapeuta la posibilidad de revisar su self y su fluidez frente a la dinámica del sistema familiar.

Durante la construcción de este artículo, las profesionales tuvimos la posibilidad de pasar por múltiples emociones, permitiéndonos vivirlas, observarlas y revisar las acciones que provocaban y la forma de tramitarlas. Al mismo tiempo, nos dimos el permiso de revisar nuestro sistema familiar de origen e identificar la identidad emocional familiar que lo caracteriza, lo que entra en coherencia con una postura enmarcada en la cibernética de segundo orden: la de los sistemas observados.

Referencias Bibliográficas

- Andolfi, M. (1991). *Terapia familiar*. (Ed. Paridos): Buenos Aires.
- Boscolo, L., y Bertrando, P. (2005). *Terapia familiar y de pareja. La terapia sistémica de Milán*. En: A, Roizblatt. (Editorial Mediterráneo Ltda): Santiago de Chile. PP. 224-243.
- Bowen, M. (1998). *De la familia al individuo, la diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. (Ediciones Paidós Ibérica. S.A): Buenos Aires.
- Feixas, G., Muñoz, D., & Montesano, A. (2012). *El Genograma en Terapia Familiar Sistémica*. Universidad de Barcelona: [s.n.]
- Laso, E. (2015). *Cinco axiomas de la emoción humana: una clave emocional para la terapia familiar*. Revista de Psicoterapia, 26 (100). PP.143-158.
- Medina, M. Laso, E. Hernández, E. (2014). *Pensamiento sistémico. Nuevas perspectivas y contextos de intervención*. (Imagia Comunicación): México. P. 112 (495).
- Moreno, A. (2014). *Manual de terapia sistémica. Principios y herramientas de intervención*. (Ed. Desclée De Brouwer): Bilbao. (597 páginas). Recuperado de: <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000913>
- Ortiz, D. (2008). *La terapia familiar sistémica*. (Ediciones Abya Yala): Cuenca-Ecuador. P. 254.
- Rizo, M. (2004). *El interaccionismo simbólico y la Escuela de Palo Alto. Hacia un nuevo concepto de comunicación*. México: [s.n.]
- Suarez, M. (2005). *Mediando en sistemas familiares*. (Ed. Paidos): Buenos aires.
- Tapia, L. Molina, M. (2014) *Primera entrevista en terapia de pareja: co-construcción de un encuentro situado*. Revista Chilena de Neuro-psiquiatría. Vol. 52. N 1.
- Watzlawick, P. Beavin, J. Jackson, D. (1991). *Teoría de la Comunicación Humana*. (Editorial Herder): Barcelona.