

MERCEDES BERMEJO BOIXAREU

LA DANZA DE LAS
emociones familiares

TERAPIA EMOCIONAL SISTÉMICA APLICADA
CON NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES



prólogo del doctor
JUAN LUIS LINARES

Desclée De Brouwer

mercedes bermejo boixareu
prólogo del doctor juan luis linares

La danza de las emociones familiares

**Terapia Emocional Sistémica aplicada
con niños, niñas y adolescentes**



Desclée De Brouwer

© 2018, MERCEDES BERMEJO BOIXAREU
© 2018, EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A.
Henao, 6 - 48009
www.edesclée.com
info@edesclée.com

 EditorialDesclee

 @EdDesclee

ISBN: 978-84-330-2992-8
Depósito Legal: BI-1271-2018
Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Impreso en España - Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Queda totalmente prohibida la reproducción total o parcial de este libro por cualquier procedimiento electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación magnética o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin permiso escrito de los editores.

¡Es que nadie me comprende!
3 Ideas básicas para ayudar a crecer a tus hijos hoy

Descárgalo gratis en edesclée.info con el código:

3IDEAS2992

Índice

Prólogo de Juan Luis Linares	11
1. Terapia Emocional Sistémica (T.E.S.)	15
1.1. Introducción a la Terapia Emocional Sistémica (T.E.S.)	19
1.2. Las emociones desde la Terapia Familiar Sistémica Entenderlas y promoverlas como herramienta de cambio ...	27
1.3. El apego desde una perspectiva sistémica-emocional -relacional	42
1.4. Etapas emocionales del niño, niña y adolescente	48
1.5. Dinámicas para reforzar cada etapa emocional desde la familia	57
1.6. La familia de acuerdo a su etapa de ciclo vital	63
2. Modelo de intervención S.E.R.:	
Sistémico-Emocional-Relacional	67
2.1. Consideraciones previas en la intervención con niños, niñas y adolescentes desde diversos contextos	69
2.2. Principios básicos desde la intervención clínica	85
2.3. Primer contacto con la familia	88
2.4. Primera sesión informativa, ¿solo los padres o toda la familia?	93
2.5. Si papá no puede (quiere) venir	96
2.6. Primera sesión informativa	98

2.7. Cómo explicarle al menor que va a venir a terapia	112
2.8. Fase de evaluación sistémica	117
2.8.1. Con los padres o tutores	119
2.8.2. Con el niño, niña o adolescente	123
2.8.3. Con la familia	133
2.9. Fase de devolución	136
2.10. Fase de intervención: técnicas y herramientas sistémicas . .	139
2.11. Cierre del proceso de terapia	151
3. El buen uso de la tecnología en la familia	153
4. Pautas y recomendaciones para madres y padres	159
5. Historia de la Terapia Familiar Sistémica con niños, niñas y adolescentes	167
6. Anexos	185
7. Referencias bibliográficas	215

Prólogo

Juan Luis Linares

Mercedes Bermejo, en este bonito libro, es convicta y confesa de trasgredir dos de las limitaciones históricas de la terapia familiar al ocuparse tanto de las emociones como de los niños. Que lo haga simultáneamente de ambos temas la sitúa de pleno en el campo de una fecunda y estimulante heterodoxia.

De que esos límites, rayanos a veces en el tabú, existieron, querría dar testimonio personal, especialmente en lo que a las emociones se refiere. Cuando, en 1981, estuve en el Mental Research Institute (M.R.I.) de Palo Alto en el curso de un programa de formación, pude detectar un explícito escepticismo respecto a la utilidad de la focalización y el manejo de aspectos emocionales en terapia. No había motivos para sorprenderse, puesto que Watzlawick no dudaba en referirse a ello, tanto por escrito como verbalmente, manifestando lo inadecuado de aludir a lo que las personas “sienten” en vez de a lo que “piensan”. También Minuchin mostraba sus preferencias por lo que se “hace” en detrimento de lo que se “siente”. Y es un lugar común en la historia de la terapia familiar que Bateson consideraba a las emociones un concepto dormitivo, en lo que para él constituía el colmo de la descalificación. A este respecto, y en honor a la complejidad de estos temas, hay que hacer constar que Nora Bateson asegura que su padre nunca afirmó tal cosa y que tal creencia se debe al sesgo intelectualizante introducido por Watzlawick,

En cualquier caso, me considero testigo directo del relativo descrédito que, en el M.R.I. de los años 80, afectaba a una figura como Virginia Satir,

precisamente por su espectacular y desacomplejado trabajo con las emociones. Por eso constituyó para mí una revelación cuando, en el congreso de Praga de 1987, pude verla personalmente como animadora de la ceremonia inaugural. En el imponente escenario del palacio de congresos, presidido por rígidos miembros de la nomenclatura checa, Virginia Satir introdujo un divertidísimo deshielo, premonitorio de la revolución de terciopelo, haciendo interactuar en clave corporal y emocional a aquellos formales burócratas con sus informales colaboradoras californianas.

Y como, afortunadamente, la historia de las trasgresiones es tan densa como la de la humanidad, ya en los años 90 del pasado siglo se celebró en Sorrento, Italia, un congreso de terapia familiar, organizado por Andolfi y en el que yo participé, bajo el sugestivo título de “Sentimenti e Sistemi”. De hecho, la terapia familiar europea ha sido siempre más sensible al discurso reconecedor de la importancia de las emociones que la americana, sumida aún hoy en los excesos intelectualizantes del postmodernismo. Y es en esa tradición donde se sitúa la autora, lo cual la aproxima inevitablemente a las terapias humanistas, para cuya integración en el universo sistémico el presente libro puede ser considerado un significativo aporte.

Mención especial merece la cuestión de los niños.

Es evidente que, si la terapia familiar tiene un sentido, es precisamente para tratar a los niños. Así se reconoció desde los orígenes, cuando los menores problemáticos y sus aparentemente caprichosos intercambios de síntomas, inspiraron algunas de las primeras teorizaciones y especialmente las que tenían que ver con la cibernética. ¿Cómo no iba a estimular la reflexión sobre la familia observar que el hermano de un niño curado individualmente de una fobia escolar desarrollaba, por ejemplo, una enuresis? Y, sin embargo, una vez promulgados los primeros dogmas de la terapia familiar, resultó difícil sustraerse a ellos, incluyendo el que ordenaba trabajar con la familia en su conjunto y, ciertamente, no con alguno de sus miembros.

En cualquier caso, el posicionamiento de los pioneros en este asunto no fue monolítico, y la terapia estructural, con Minuchin a su cabeza, escribió muy pronto páginas sublimes de intervenciones terapéuticas con niños.

En esta tradición se sitúa también la autora cuando manifiesta su interés por el niño como objeto de aproximación terapéutica, pero sin renunciar a ocuparse de la familia. Contrasta así con las estereotipadas declaraciones que, desde ámbitos burocráticos de protección infantil, hacen bandera de la atención al “interés superior del menor”, a la vez que, lastimando burdamente a la familia, lo revictimizan sin consideración alguna.

En este libro emociones y niños son los dos ejes conductores de una reflexión compleja que transcurre a través de múltiples vías, alternando teoría y práctica. Una teoría que recalca en una importante revisión bibliográfica de la que se extraen originales conclusiones, y una práctica que desciende al detalle de numerosas sugerencias concretas de gran utilidad. Estoy seguro de que el lector sabrá apreciarlo.



1

Terapia Emocional Sistémica (T.E.S.)

*Vi una flor en el desierto y sorprendido
tiré de sus raíces para descubrir de dónde venía,
entonces comprendí que estaba conectado
con el resto del universo.*

Salvador Minuchin

En primer lugar, me gustaría, como lectores de esta guía, personas que creéis en la familia, agradeceros formar parte del maravilloso grupo de personas preocupadas por los problemas de la infancia, de la adolescencia, por las relaciones humanas, y de cómo estas afectan a las familias, y repercuten directamente en el bienestar de los menores. En definitiva, gracias por vuestro interés, implicación, esperanza de cambio y promoción del buen trato hacia la infancia.

Este libro, va dirigido tanto a profesionales familiarizados con el campo de la psicoterapia sistémica, como a los que ya forman parte de ella, a los interesados en conocerla, a los profesionales de la salud, de la educación, incluso para padres y madres. Ha sido escrito desde los conocimientos teóricos y la experiencia profesional de la aplicación clínica desde el paradigma sistémico ultramoderno¹, unido a la influencia humanista y relacional.

1. Véase LINARES, Juan Luis (2012). *Terapia Familiar Ultramoderna*. Barcelona: Herder.

No es un manual técnico ni académico, sino una hoja de ruta para profesionales, y que a su vez pretende hacer una reflexión, concienciación, y conexión con los niños, niñas, adolescentes, padres y madres de la actualidad. A través de estas líneas quiero proponer un patrón de trabajo que incorpore, entienda, respete y tenga en cuenta al menor a partir de intervenciones tanto individuales como familiares, considerando las diferentes tipologías familiares, las características de la historia moderna, así como los factores socioeconómicos de la actualidad. Incorporando, a su vez, aspectos emocionales y relacionales a través de un modelo de intervención sistémica-emocional-relacional (Modelo SER) de la Terapia Emocional Sistémica. Este modelo enfatiza en el respeto y cuidado a los niños, niñas y adolescentes, considerando que el niño no es un adulto en miniatura. Por lo tanto, en oposición a la tendencia al adultismo que con frecuencia encontramos en nuestra sociedad, defendiendo la relevancia de la normatividad y afectividad como principios básicos de la educación, pero sin necesidad de ejercer ningún tipo de violencia o abuso sobre los menores.

Con este libro quiero transmitir mi metodología de trabajo con la finalidad de ampliar vuestros conocimientos sobre la psicoterapia, *crear nuevas raíces profesionales, estableciendo relaciones simétricas con las familias, con el objeto de poder buscar nuevas fuentes*, así como otros caminos adaptados a vuestro estilo que os ayuden a acoplaros a la danza de la familia. En definitiva, a través de estas páginas, espero ayudaros a crecer, personal y profesionalmente.

Toda la población tenemos una función que desempeñar para asegurar que los niños y niñas disfruten de su infancia. A pesar de que hemos avanzado mucho en este sentido en los últimos años, aún queda mucho por hacer, por crear un mundo más apropiado para ellos. Cierto es que la crisis mundial, los vertiginosos ritmos de vida de la sociedad actual, las amplias jornadas laborales, los avances en unas áreas, como la tecnología, el papel de la mujer en nuestra sociedad, y retrocesos en otras, como los valores, las dificultades de conciliación familiar... Todo ello nos ha obligado a modificar nuestra manera de funcionar, de relacionarnos, por lo tanto, también ha requerido un cambio

en el contexto terapéutico, y una adaptación en el modelo de intervención desde el paradigma sistémico.

Asimismo, la educación en nuestro país ha sufrido constantes cambios sin lograr una estabilidad, sin haber un consenso político, ni un análisis coherente del origen de este fracaso. Del mismo modo tampoco se considera la relevancia que tiene la psicología en los aspectos relacionados con el ámbito educativo, lo que ha generado un estancamiento en la educación tradicional, mayor presencia de pedagogías alternativas, a veces no eficaces, un desconocimiento y desorientación por parte de los padres, además de las resistencias del sistema general hacia un avance de la educación. Todo ello requiere de una concienciación social, una mayor participación de la comunidad educativa en las escuelas, una reflexión general, así como una inversión y relevancia al cuidado y bienestar de las familias.

El bienestar infanto-juvenil, es el resultado de un proceso, que es más que la suma de los aportes y las responsabilidades individuales de los padres y de los miembros de una familia. Los buenos tratos infantiles son el resultado de las competencias que las madres y los padres tienen para responder a las necesidades del niño, y también de los recursos que la comunidad ofrece a las familias para apoyar esta tarea. J. Barudy (2005).

Es importante reconocer la tediosa labor que padres, madres y cuidadores primarios, asumen a diario con el cuidado de su familia, y en la educación de sus hijos teniendo en cuenta las presiones sociales, profesionales y estéticas que con frecuencia no permiten educar adecuadamente, o mantener y aplicar valores. Llegando a repetir patrones disfuncionales de sus familias de origen, cayendo con frecuencia en la sensación de supervivencia, más que una sensación de vivir con calidad. Por consiguiente, ante el pesimismo y exasperación con que llegan a menudo las familias a consulta es importante transmitir esperanzas, teniendo en cuenta que el ser humano, si no dispone de ciertas habilidades puede llegar a adquirirlas. Cuando una familia llega a consulta por primera vez no conozco nada de su historia ni de su problemática, pero hay algo que ya sé sobre esa familia sin habernos ni

siquiera conocido. Sé que es una familia valiente, que sufre, con ganas de generar cambios para sentirse mejor, que sabe pedir ayuda, que dispone de una parte sana que quiere estar bien, y que es consciente de la necesidad de construir vínculos familiares distintos. Y eso es muy meritorio y digno de rescatar y reforzar, ya que al mismo tiempo florecen sentimientos de culpa, frustración, malestar, incapacidad... que, como profesionales, es importante que podamos redefinir.

La familia es la institución social donde conviven las personas mayor tiempo, y esta constituye, con frecuencia, una fuente de apoyo y en ocasiones, por el contrario, una fuente potente de tensiones psicológicas. Por ello conviene normalizar la necesidad de revisar el “estado actual de la familia”. Al igual que nuestros coches se revisan periódicamente, o los niños asisten a sus revisiones médicas, ¿por qué no revisar la institución social más antigua y permanente de nuestra sociedad? Con frecuencia nos encontramos que padres o tutores nos traen a consulta a los niños como quien deja su coche en el taller y espera que le avisen cuando ya esté “reparado”. Ponderar la importancia que supone la implicación familiar resulta clave en el éxito del tratamiento, por ello es relevante poder transmitir la importancia del “trabajo en equipo” desde el encuadre inicial.

Como cualquier corriente centrada en aspectos relacionales, la Terapia Emocional Sistémica (T.E.S.) no sigue un método rígido y predeterminado de tratamiento, ni un patrón único de intervención, ya que se trata de una orientación abierta, y flexible a introducir cambios en su desarrollo, respetando en todo momento los aspectos éticos y deontológicos² de la práctica clínica.

2. Código Deontológico del Psicólogo. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. 1993.

1.1. Introducción a la Terapia Emocional Sistémica (T.E.S.)

*Cuando no somos capaces de cambiar
una situación nos encontramos
con el desafío de cambiarnos
a nosotros mismos.*

Viktor Frankl

La Terapia Familiar Sistémica tradicional se ha basado, fundamentalmente, en un enfoque orientado hacia los adultos, haciendo uso de la oratoria, el discurso adulto, y las narrativas familiares, dejando, por lo tanto, al menor en un segundo plano; bien por evitar etiquetarle, o bien, frecuentemente, por la inexperiencia del profesional con menores, o bien sí se ha incorporado al menor en las sesiones, pero desde una postura no tan considerada con su etapa evolutiva. Es frecuente que en estas sesiones familiares con menores, se haga uso de un lenguaje adulto, en el que el menor con frecuencia se desconecta a los pocos minutos del inicio de la sesión. Por no hablar de su nivel de adherencia al tratamiento en estos casos, donde muchos profesionales, desde sus dificultades para vincularse con los menores, optan por no convocar a los menores a pesar de presentar síntomas severos, no entender lo que ocurre, y sin disponer de un profesional que le acompañe en la búsqueda de recursos más funcionales para su vida.

¿Por qué tratamos a los niños, o a los animales, de una forma que nunca haríamos con adultos?

Cuando trabajamos con familias con menores de edad, el terapeuta debe asegurarse de que su práctica esté enmarcada en el ámbito terapéutico teniendo en cuenta las características y ciclo evolutivo del niño o adolescente, evitando exponer al menor a riesgos o situaciones que pudieran ser perjudiciales para este. Por ello, es fundamental ofrecer al niño un espacio de seguridad, respeto y confianza, entendiendo que nuestra labor como terapeutas requiere, no solo de una base teórico-práctica, sino de una implica-

ción ética a lo largo de todo el proceso terapéutico, de afecto y empatía con los menores, así como, por supuesto, de un espíritu de entusiasmo e ilusión. Por todo ello, a través de este libro se exponen teorías, modelos y métodos de trabajo adaptados a diferentes etapas de desarrollo del niño, ciclo vital de la familia, planteando un abordaje inclusivo que permite estudiar los sistemas emocionales más significativos para el ser humano, como la familia nuclear, la familia extensa, el contexto social, educativo y económico, ofreciendo un modelo de intervención que incluya al menor y le permita disponer de su espacio terapéutico individual. Además, que recoja y acompañe a la familia, convocándola con regularidad, y que incorpore estructuras emocionales en su intervención.

Es importante resaltar el reconocimiento científico que la Terapia Familiar Sistémica Individual (TIS) está adquiriendo en los últimos años. Maestros tan relevantes como Bowen³, Canevaro⁴ o Selvini Palazzoli y Viaro, entre otros, resaltan la necesidad de poder dar esos espacios individuales a los miembros del sistema que con frecuencia lo necesitan, con la convicción de que, al cambiar a uno de los miembros de la familia, se modifica a todo el sistema familiar. No obstante, esta aproximación sistémica⁵, en el año 1.989, establece entre sus criterios que el demandante haya superado la fase de desvinculación en el momento de inicio de la terapia, es decir, que esté confirmada la existencia de alguno de estos índices⁶: existencia de relaciones externas estables y duraderas, capacidad de economía económica y física, capacidad de una vida externa al núcleo familiar. No contemplando, por lo tanto, el abordaje terapéutico individualizado con niños o niñas.

En muchos casos, los terapeutas de familia especializados en infancia y adolescencia, nos vemos obligados a hacer terapia de pareja, con hermanos, individual con uno de los progenitores, y en los últimos tiempos es fre-

3. *Psicoterapia Familiar con un solo miembro de la familia*. Bowen.

4. CANEVARO, Alfredo (2015). *Terapia Individual Sistémica con la participación de familiares significativos*. San Sebastián de los Reyes (Madrid). Editorial Morata.

5. CANEVARO, Alfredo (2015). *Terapia Individual Sistémica con la participación de familiares significativos*. San Sebastián de los Reyes (Madrid). Editorial Morata.

6. LORIEDO, Camillo; ANGIOLIARI, Chiara y DE FRANCISCI, Adriana. "Terapia Individuale Sistémica". En *Revista Terapia Familiare num. 31*. 1989.

cuenta encontrarnos trabajando con otros miembros cercanos, como pueden ser: la cuidadora, la pareja del padre o de la madre que convive con el menor, o los abuelos. Igualmente, hay otros sistemas que afectan a nuestros niños y que también debemos tener en cuenta. Estos son: el sistema escolar, sanitario, deportivo o recursos locales, la familia extensa, la comunidad de vecinos, y por supuesto, el sistema político. Por ello no podemos abordar exclusivamente el núcleo familiar, sino que debemos coordinarnos con los diferentes sistemas implicados para lograr mayor objetividad y precisión del motivo de consulta. Además de hacerlo desde una perspectiva más humanista y relacional, que garantice la perdurabilidad del tratamiento, evitando quedarnos en niveles de intervención superficiales e inestables en el tiempo.

En definitiva, a través de este libro quiero hablar en nombre de todas esas voces que aún no pueden hablar, o que no encuentran las palabras para expresar lo que les ocurre, lo que necesitan, lo que les genera malestar. Me refiero a aquellos niños y niñas que interiorizan tensiones familiares, que requieren de un espacio donde poder entender, expresar y canalizar todo aquello que les hace sufrir. Y que a su vez requieren de recursos y estrategias para poder afrontar los conflictos que puedan estar viviendo. Por todo ello, a partir de la Terapia Emocional Sistémica (T.E.S.) quiero transmitir la relevancia de que niños, niñas y adolescentes dispongan de su espacio terapéutico.

En este sentido, el contexto terapéutico supone un espacio donde poder entender, en primer lugar, donde poder decidir, donde aprender alternativas, recibir acompañamiento en la elección y apoyo en el desarrollo de dichas elecciones. No obstante, es fundamental incorporar a los padres, o tutores del menor, en este proceso. Ya que ellos también necesitan su espacio para entender, para buscar alternativas más sanas, para aprender a desarrollar una parentalidad positiva, así como un acompañamiento en el ensayo o error. Por ello es importante que las familias encuentren las soluciones que más encajen con su cultura, sus tradiciones, sus valores, su forma de ser, de estar, de comunicarse, y que éstas no sean impuestas por un profesional externo.

Asimismo, es frecuente que el menor represente a través de un síntoma aquello que la familia no está pudiendo elaborar, que pueda poner palabras a aquello que los adultos no están pudiendo decir, o que busque acciones de compensación como consecuencia de la carencia de nutrición afectiva que necesita para crecer. *Los niños, desde su riqueza interior, suelen utilizar diferentes canales para comunicarse y expresar su malestar, por lo que es importante no hacer uso exclusivo de canales verbales en la interacción con ellos.* Los dibujos, juegos, el uso de la imaginación y de la fantasía pueden ser útiles para permitir a los niños comunicar sus ideas, sentimientos o pensamientos, dándole un significado relacional a su estado emocional. El problema no debe etiquetarse en el niño, pero la solución sí está en la familia. Por eso es importante implicar a la familia a lo largo de todo el proceso de terapia.

