

Pensamiento Sistémico

**Nuevas perspectivas y Contextos de intervención
México: Litteris Psicología, 2014.**

Karina Callejas

Este libro nos introduce al pensamiento sistémico; motiva al lector a entender y abarcar los problemas psicológicos, partiendo de la idea de que los seres humanos somos seres sociales y, por lo tanto, vivimos inmersos en diferentes tipos de sistemas que nos afectan de varias maneras y, así mismo, como individuos somos una de las piezas que mueve cada uno de esos sistemas.

En este libro podemos apreciar una fascinante recopilación de artículos escritos por autores influyentes en el campo de la psicología, sobretodo en el campo de la psicoterapia sistémica. Los coordinadores dividen el libro en tres partes: *Modelos y estilos*, *Intervenciones en problemáticas específicas* y *Contextos de intervención interdisciplinarios*.

Modelos y estilos

En esta sección se exponen varios modelos teóricos con sus respectivas técnicas terapéuticas. La variedad de estilos nos permite ver a la psicología sistémica como un modelo amplio, flexible y en constante evolución.

Dentro de este apartado encontramos el capítulo escrito por Raúl Medina, *Desconstruyendo el sí mismo farsante y el sí mismo autocompasivo. Nuevos aportes a la terapia familiar crítica*. La Terapia Familiar Crítica de Medina propone que los problemas psicológicos deberían ser abordados a partir del entendimiento del contexto socio-cultural del individuo. Para este autor, los síntomas son expresiones de las ideas que la persona tiene sobre sí mismo y su entorno, siendo el entorno, a su vez, un factor influyente en la definición del sí mismo. Medina propone que la narrativa cultural se evidencia en el auto-concepto, el cual en ocasiones se presenta como un sí mismo “farsante” o “autocompasivo”. Por ejemplo, en culturas donde las adversidades son vistas como señal de mala suerte, la solución, según la narrativa cultural, es la voluntad divina o la mano del destino. De esta manera, el individuo toma la narrativa cultural como prescripción y espera “sentado”. Medina critica esta postura tanto cultural como individual y propone la búsqueda de un sí mismo gestor y responsable de su propia realidad.

Un capítulo imprescindible en este libro es *El trabajo con emociones en terapia familiar: Teoría y aplicaciones*, escrito por Esteban Laso. Este capítulo tiene un efecto interesante en el lector, ya que uno se encuentra haciendo pausas durante la lectura, notando las propias emociones y preguntándose sobre las mismas. Laso nos invita a trabajar con nuestras emociones y a usarlas como el medio para el cambio; empezando por reconocerlas y legitimarlas, en vez de esconderlas y juzgarlas. Se incentiva un trabajo terapéutico donde las emociones (*cómo nos afecta algo*) no sean solo el medio sino lo que apuntamos cambiar, ya que por otro lado, el estado de ánimo (*cómo estamos en general*) y la sensación del sí mismo (*cómo somos*) son más complejos y requieren de atención más prologada. Más adelante, se hace una distinción entre las emociones primarias y secundarias, lo

cual es necesario para entender el trabajo con las mismas. Laso nos proporciona una práctica “*receta para cocinar intervenciones emocionales sistémicas*”, la cual resume el trabajo terapéutico en este ámbito y envuelve la activación y regulación emocional, su respectiva articulación y las respuesta del individuo y de los otros ante ésta. El autor cierra su capítulo exponiendo una serie de fragmentos terapéuticos que nos llevan de la teoría al mundo práctico de la psicoterapia.

Intervenciones en problemáticas específicas

Al leer los capítulos de esta sección notamos cómo la terapia familiar sistémica es tan rica que podemos trabajar con la misma en diferentes ámbitos y con diferentes problemáticas. En esta parte del libro se tratan temas como el trastorno bipolar, la devolución en terapia, la terapia de pareja, la violencia de pareja, toxicomanías, y el trastorno de pánico, todos estos abordados desde el pensamiento sistémico. Esta sección es de gran utilidad, ya que algunos de los autores utilizan casos clínicos para clarificar las técnicas terapéuticas usadas en problemáticas específicas, muchos de ellos, además, guían paso a paso al lector para que éste pueda aplicar lo aprendido en su propia práctica clínica.

Un capítulo que parte con una clara y novedosa explicación sobre el trastorno y termina maravillando a los lectores con las estrategias terapéuticas sistémicas para tratar el mismo es *El trastorno bipolar desde la perspectiva sistémica*, escrito por Juan Luis Linares, Carmen Campo, y José Soriano. Los autores empiezan haciendo una crítica al manejo que se ha dado en los últimos tiempos al tratamiento del trastorno bipolar, haciendo énfasis en los cuestionables resultados que tienen los fármacos sobre este diagnóstico. Lo que realmente atrae la atención del lector es el entendimiento sistémico que los autores proponen sobre el trastorno bipolar; explican que el individuo sintomático parte de un sistema con padres en constante lucha, donde se vive una clara ambivalencia entre el orden y el desorden.

Además, proponen que en estos sistemas sobresale el conflicto relacional en dos dimensiones: la conyugalidad (manera en que la pareja parental se relaciona entre sí) y la parentalidad (funciones parentales de cada uno). Específicamente clasifican al trastorno bipolar como un diagnóstico que se encuentra inmerso entre una conyugalidad disarmónica y una parentalidad deteriorada. Partiendo de esta idea, los autores guían al lector con estrategias terapéuticas a usarse con los pacientes y sus familias, tanto de origen como creadas. Por ejemplo, los autores hacen referencias a técnicas como el empoderamiento del paciente, la estimulación vincular, y la re-estructuración familiar.

Contextos de intervención interdisciplinarios

En esta última sección del libro encontramos capítulos que señalan la importancia del trabajo interdisciplinario. Los diferentes autores muestran intervenciones donde se trabaja en colaboración y con la participación de varios subsistemas. El lector se encontrará con una variedad de capítulos, que describen el trabajo con el sistema familiar, los servicios públicos, y diferentes organizaciones.

En esta sección, Eduardo Hernández González y Karla Contreras Tinoco nos presentan su capítulo *Repensar la intervención clínica: Reflexiones entorno al capital social y sus aportes al modelo ecológico en terapia familiar*. El texto hace referencia a la Teoría Ecológica del Desarrollo Humano de Bronfenbrenner, la cual desde hace algún tiempo nos ha ayudado a comprender que es necesario ir más allá del microsistema (familia) para intervenir también con los macrosistemas en los que coexiste e interactúa la familia. Seguramente este es también el punto de partida de esta sección del libro, ya que cada autor nos presenta el trabajo con diferentes macrosistemas y sus resultados. En este capítulo, además, se introduce el concepto de capital social, que los autores lo definen como “... el papel de las redes y vínculos que, ya sea de manera formal o informal, mantiene un individuo, y que se convierten en recursos socio-estructurales” Los autores mencionan que las sociedades donde se fomentan los lazos de confianza, solidaridad, y apoyo mutuo suelen tener mejores índices de salud y menor mortalidad ya que se enfrentan los problemas como comunidad y no de manera individual.

Los capítulos revisados han sido escogidos para dar una idea de lo que se puede encontrar en

este libro. La maravilla de este libro es que aprendemos de diferentes autores y sobre una variada gama de temas, pero siempre manteniendo el enfoque sistémico que nos lleva a comprender la importancia de las relaciones sociales para el buen entendimiento de los seres humanos y sus problemas. Como terapeutas podemos usar este libro como una herramienta de trabajo cada vez que nos encontremos tratando las problemáticas expuestas en el libro. 185