

# Terapia sistémica: una visión desde lo dialéctico y transgeneracional

---

Dorys Ortiz Granja<sup>1</sup>

Pontificia Universidad Católica, Quito-Ecuador

dortiz107@puce.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0617-0361>

## Introducción

*Quando sanes, sanarás también a tus ancestros.  
Quando lo hagas te convertirás en el antepasado  
Que ayudó a sanar a las futuras generaciones.*

La reflexión que se propone en este texto se plantea desde la perspectiva sistémica e integra aspectos clave para comprender lo que sucede en alguien que experimenta un sufrimiento. Su sanación implica, tanto la revisión del síntoma en sí mismo como también en su sistema de origen y afecta, finalmente, la construcción identitaria que la persona.

Considerando esto, el propósito del texto es plantear aspectos que intervienen en la construcción de la identidad de una persona y del sistema del cual forma parte. Ambos forman una totalidad interactuante y mutuamente influyente que siempre debe estar bajo la mira cuando se trabaja desde la perspectiva sistémica. Razón por la cual, se plantea como pregunta que orienta esta propuesta, la siguiente: ¿de qué manera se produce la reconstrucción identitaria en un proceso terapéutico sistémico?

La revisión teórica y conceptual que se realiza a continuación, toma en cuenta algunos aspectos implicados en este proceso, lo cual lleva a la conclusión de que la reconstrucción identitaria se realiza en un proceso dialéctico, intersubjetivo y trans-

---

1 Psicóloga clínica, Especialista en Psicoterapia Sistémica, Máster en Docencia Universitaria, docente de grado y posgrado en la Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Ha publicado libros sobre Terapia Sistémica y artículos académicos sobre Educación, Psicología y Terapia Sistémica.

generacional, en el cual, dos polaridades entran en tensión y solo la síntesis personal y creativa que cada persona realice, puede contribuir a un proceso de sanación de sí misma y también de su árbol genealógico.

## Metodología

La propuesta se plantea usando una metodología analítica de corte totalmente teórico, en el que se revisan ciertos aspectos que se abordan durante un proceso terapéutico sistémico y las implicaciones que tienen, tanto para el individuo como para su sistema de referencia.

El trabajo se complementa haciendo alusión a otros autores que han mencionado los aspectos señalados y cuyos planteamientos han sido integrados en esta propuesta comprensiva de un proceso terapéutico sistémico.

## Resultados y discusión

A continuación se plantean en modo analítico y reflexivo, los resultados de una reflexión acerca de la psicoterapia sistémica desde una perspectiva dialéctica, intersubjetiva y transgeneracional que da cuenta de la reconstrucción de la identidad de un sujeto en relación con su sistema de pertenencia. Para lograr esto, se abordan los siguientes aspectos: la psicoterapia sistémica, del individuo al sistema con otros aspectos incluidos, la intersubjetividad y lo transgeneracional.

## La psicoterapia sistémica

Se va a entender la psicoterapia sistémica como un proceso durante el cual, un terapeuta acompaña a una persona que presenta algún síntoma en un momento determinado, para lograr un cambio. Se trata de un cambio 2 como lo describieron los teóricos de la comunicación humana (Watzlawick *et al.*, 1991) que implica una transformación de aspectos profundos en el individuo. Esta breve definición requiere varias aclaraciones respecto a la cuestión de los consultantes, el síntoma y la reconstrucción de la identidad personal.

En la psicoterapia sistémica es posible atender a personas solas, a parejas y a familias. Existe la idea preconcebida de que al tratarse de “terapia familiar” solo se atiende a este tipo de grupo humano, pero esto es solo una forma posible de trabajar; se trata de un abordaje real; es decir, se trabaja con todo el sistema familiar (al menos en gran parte) que está presente en la consulta. Sin embargo, la concepción y, en consecuencia, la aplicación, va mucho más allá, puesto que aquel que se define como sistémico, trabaja siempre con la *familia*, sea que esté presente físicamente o no, en la

consulta. Así, cuando se trabaja con una persona, su sistema forma parte del proceso, aunque no esté en forma física en la sala. Esto es posible porque el trabajo sistémico se aborda de manera relacional y, al concebir que un individuo forma parte de un sistema; entonces, este está “presente” aunque no de forma física, necesariamente.

Otra aclaración también es importante respecto al síntoma. En la psicoterapia sistémica se atiende una gran diversidad de problemas: trastornos de ansiedad, depresión, crisis existenciales, conflictos maritales y familiares y toda la psicopatología en la más clásica de las definiciones. Sin embargo, la concepción sistémica señala que estos son *síntomas del sistema*: un individuo es portador de alguno de ellos o es identificado como que tiene o es el problema; debido a esto, se le denomina como *paciente identificado*, pero también el síntoma le pertenece al sistema del cual, ese individuo y síntoma forman parte.

Así, entonces, el síntoma es una metáfora del funcionamiento del sistema familiar y de la implicación del individuo que lo porta en el conjunto de relaciones que condujeron al apareamiento de tal síntoma, cuya presencia indica dos aspectos importantes: 1) *el problema* que la persona está enfrentando y por el cual acude a consulta y 2) *el nudo crítico* en el que *todo* el sistema está atrapado y que hay que desenredar para que tanto el individuo como el sistema puedan seguir adelante; así por ejemplo, si una persona acude por una depresión, ella la sufre y la experimenta es verdad; sin embargo, este síntoma también está presente en el sistema y las interacciones en este crearon las condiciones necesarias para su aparición.

Entonces, el individuo revela mucho de sí mismo en la narración que hace de lo que le sucede, pero también indica lo que le pasa a su sistema. Individuo y sistema familiar son dos elementos en interacción y continua retroacción mutua por lo que lo que le suceda a uno, afecta al resto, lo que se conoce como el principio de totalidad de los sistemas (Bertalanffy, 1976). Esta es la razón por la que se propone la reconstrucción de la identidad personal, lo que inicialmente parecería estar en contradicción con la propuesta sistémica; pero se hace así, en el entendimiento de que el cambio en un miembro del sistema afectará a todo el grupo. Esta es la razón también, por la cual, es importante relacionar lo que sucede en uno con lo que acontece en el otro, por eso se plantea este paso necesario del individuo al sistema.

## **Del individuo al sistema**

Cada sujeto forma parte de un sistema único: su familia, que lo ha tallado, podado, moldeado, incluso a veces, dañado, pero que, sin duda alguna, lo ha forjado de mil y un maneras diversas. A menudo, esta influencia no es claramente abordada por otros enfoques; sin embargo, la psicoterapia sistémica se detiene precisamente en estas

aristas puesto que es relevante el aspecto *relacional*; es decir, las relaciones en las cuales cada sujeto se ha visto implicado a través de su vida y que forjaron las condiciones en las cuales creció y se desarrolló.

Se trata de una *unidad emocional* (Bowen, 1991) en la que cada individuo contribuye al sistema puesto que forma parte de él y, en consecuencia, sus emociones, pensamientos y conductas están vinculados a este: son su fruto y su expresión y, al mismo tiempo, contribuyen a su mantenimiento, por lo que no se pueden separar unas de otras.

Sería muy relevante hacer una revisión de toda la influencia que el sistema familiar tiene sobre el individuo; sin embargo, por cuestiones de espacio, se va a considerar solo algunos aspectos, que marcan a un miembro de la familia, tales como: el apego, los roles, la comunicación (en particular el doble vínculo) y la mitología personal y familiar. Se revisan más en detalle cada uno de estos elementos, a continuación.

*El apego.* La Teoría del Apego fue magistralmente planteada por John Bowlby para describir una situación interaccional entre un niño y su madre (Bowlby, 2023). El niño,<sup>2</sup> de forma natural, manifiesta lo que se denomina como *conductas de apego*, es decir, acciones y reacciones que buscan la proximidad de su cuidador primario. Si este está disponible, es accesible y responde de manera adecuada a lo que le sucede al niño, este logra una sensación de certidumbre y de seguridad; así, se sientan las bases para la construcción de relaciones seguras a largo plazo.

Sin embargo, no todos los cuidadores responden de esta manera a sus hijos, por lo que es posible que estos desarrollen otros tipos de apego dependiendo del tipo de relación que hayan tenido. Así, si la interacción es ansiosa y la respuesta del cuidador es, en ocasiones, adecuada y en otras no, el infante desarrolla un *apego ambivalente*. En otras ocasiones, el cuidador rechaza el pedido de atención del niño por lo que este desarrolla un *apego evitativo* y, finalmente, existen también situaciones extremas en las que los niños no reciben la atención que requieren y desarrollan un *apego desorganizado*.

Como se puede ver, la relación cuidador primario-bebé es esencial para la construcción de una base segura y de la confianza necesaria que genera la certeza de tener un lugar al que regresar en caso de que suceda algún evento estresante o doloroso.

---

2 En todo el artículo se va a hacer uso del término “niño” o “hijo”. Aunque los términos son masculinos, recomendamos entender que hace referencia tanto a niños como a niñas. Esto para evitar la sobrecarga en la escritura al mencionar a ambos cada vez que se hace alusión a ellos.

Los planteamientos hechos por esta teoría ofrecen pistas acerca de dos elementos clave para entender lo que les ocurre a los adultos en sus relaciones a futuro. Uno de ellos es que el apego se construye en el primer año de vida; es decir, se constituye en un momento en que la experiencia queda fuera de toda posibilidad de abstracción cognitiva por parte del niño, puesto que se da en un momento de la vida, en la que los infantes usan los sentidos y su motricidad para entrar en contacto con el mundo, por lo cual, ellos todavía no pueden mentalizar lo que les sucede. Cualquier experiencia desagradable que ocurra en este momento, se inscribe en forma de sensaciones físicas (ansiedad, dolor en el pecho, un vacío en el estómago, un nudo en la garganta, la sensación angustiosa de caer o de desaparecer y, motoras como una agitación constante o sentirse paralizado o congelado).

En la edad adulta aparecen como una respuesta predeterminada cuando el organismo se enfrenta a una situación que, en mayor o menor medida, se asemeja a lo que sucedió en la infancia. La persona no tiene recuerdos (en su forma tradicional, como imágenes, que es como se graban los recuerdos en la memoria, proceso que inicia alrededor de los 4-5 años), pero sí reacciones como las mencionadas anteriormente que, por supuesto, resultan extrañas e incomprensibles para quien las experimenta y pueden llegar a agobiarlo profundamente ya que, a la experiencia de la sensación en sí, se añade la impresión de extrañeza y de falta de reconocimiento de las mismas.

El otro elemento también es muy importante puesto que afecta la conformación de las relaciones de la persona cuando es adolescente y adulto y, es que el apego favorece la construcción de *modelos mentales relacionales* que impactan sobre la forma en la que el adulto interactúa con las personas a su alrededor. Así, si la base es un apego seguro, la persona se acerca a los demás con confianza, se muestra abierto a las interacciones, es capaz de regular de forma adecuada sus emociones y puede buscar ayuda cuando necesita ordenar sus ideas.

En cambio, con una base ambivalente, el adolescente o adulto muestra signos confusos en el acercamiento: puede manifestar su desagrado por el alejamiento, pero también puede mostrarse hosco cuando el otro se acerca. Si una persona tiene una base evitativa puede tener dificultades para entrar en relación y comprometerse; evita reacciones emocionales y se muestra parco y distante en sus demostraciones afectivas. Finalmente, una base desorganizada impide un contacto cercano y positivo entre las personas puesto que el adulto no puede entrar en relación con el otro o si lo hace, puede mostrarse hostil e incluso agresivo en la interacción.

El trabajo terapéutico en este caso, se orienta al reconocimiento de que las reacciones que aparecen son manifestaciones naturales de su cuerpo, que ya las vivió anteriormente y que ahora, se manifiestan de nuevo como una forma de anticipar la

situación que vendrá posteriormente. Este reconocimiento puede apaciguar la parte más angustiada de la manifestación y le permitirá a la persona entrar en contacto consigo misma para enfrentar (con la ayuda del terapeuta), aquello que se inscribió en su cuerpo años atrás.

*El rol.* Es un papel que cada persona cumple en un determinado grupo humano (Stierlin y Simón, 2009) y determina la asunción de ciertas funciones. En una familia, cada persona tiene diversos roles como hijo, hermana, amiga, padre, madre y demás; cada uno lleva asociado ciertas funciones; es decir, acciones que la persona debe realizar. Incluye, además, emociones asociadas y cogniciones (lo que la persona piensa sobre sí misma en el rol). Así, por ejemplo: una mujer cumple el rol de madre, puede sentirse orgullosa de ello y pensar que realiza muy bien la tarea de cuidar a sus hijos, aunque trabaja en una fábrica. Sin embargo, también puede suceder el caso de una mujer que se siente insatisfecha en su rol de madre, piensa que no lo hace muy bien y manifiesta su frustración en el cuidado de su bebé.

En las situaciones descritas, la mujer tiene un rol claro y definido y, lo que experimenta está relacionado con el papel que cumple. Sin embargo, existen otras ocasiones en las que las personas asumen roles que les permiten desarrollar ciertas habilidades debido a las tareas y funciones que deben cumplir, pero al mismo tiempo, implican la asunción de responsabilidades que no les corresponden. Tal sería el caso de un hijo cuyo padre fallece y asume un rol parental en su familia; esta experiencia se puede desenvolver bastante bien si el hijo tiene una edad más o menos acorde con lo que se pide de él; es decir, es joven y el pedido de asumir el rol parental no implica el abandono de su propio camino, aunque sí la adaptación a ciertas tareas que antes no llevaba a cabo.

Pero existen otros casos, en los cuales, un niño asume un rol que sobrepasa sus capacidades y que lo impulsa a responder a expectativas creadas por las personas a su alrededor que no tienen en cuenta sus capacidades ni tampoco su propio crecimiento. Esta situación provoca que la persona desarrolle ciertas habilidades asociadas al rol; pero también genera problemas porque sobrepasa sus capacidades, cuando se mantiene a largo plazo e impide que alcance su pleno desarrollo y potencial puesto que sus actividades están absorbidas por el rol.

Cuando la persona alcanza la adultez, puede llegar el momento de revisar este rol, lo que implica una crisis de identidad. En terapia se la puede trabajar, usando la metáfora del “traje”: una ropa que la persona vistió, voluntariamente o no y que le fue asignada por las circunstancias o las personas a su alrededor en un momento dado; probablemente, al inicio le quedaba muy grande, pero luego llenó completamente. Sin embargo, el rol solo es esto y nada más.

Una gran parte del problema de la revisión de este traje tiene que ver con el hecho de que, en ciertas ocasiones, la persona asume el rol como una totalidad; es decir, que es ella misma. Cuando esto sucede, se ve “atrapada” en esa ropa, que se convierte en una camisa de fuerza. Esta experiencia requiere de la ayuda de alguien más para poder revisarla y, de ser el caso, cambiar el traje o deshacerse de él. Cabe resaltar que resulta casi imposible dejar de lado un rol, completamente, puesto que ha generado cogniciones y emociones vinculadas, por lo que eliminarlo totalmente implica una angustiante y desestructurante crisis de identidad que, a menudo, no es necesario experimentar.

En esta situación, lo que más ayuda a la persona es darse cuenta de que el rol, solo es un traje; cada ser humano es más que la ropa que lleva puesta; probablemente, tuvo que asumirlo porque así se necesitaba, pero ya no lo es más por lo que llega la hora de cambiar, lo cual implica dos momentos que pueden ser muy dolorosos; por un lado, el duelo por la pérdida de ciertos aspectos del traje y, por otro, la construcción del nuevo vestido, más a la medida, en el momento actual.

Solo algunas personas logran completar este proceso, puesto que es un profundo, doloroso y atemorizante, pero también poderoso momento de revisión de sí mismo y de lo que se ha alcanzado. Para avanzar a la siguiente etapa, la persona llevará lo mejor del traje inicial y debe construir uno más acorde con su situación actual. La revisión del traje lleva implícito un proceso, que los teóricos de la comunicación humana lo denominaron el doble vínculo y que se revisa a continuación.

*El doble vínculo.* A lo largo de los años, se ha detectado que, en el momento en que la persona enfrenta la crisis de la revisión del traje, también se confronta a este fenómeno, denominado *doble vínculo*, que hace acto de presencia, cual Medusa con todas sus serpientes y su mirada que paraliza a la persona. Se trata de una experiencia que aparece muy comúnmente en los momentos de transición y cambio y señala que es necesario que haya una modificación profunda de sí mismo, para poder avanzar. Al parecer, el doble vínculo está en la base misma de todo momento de crisis puesto que aparecen dos opciones y ambas, implican una pérdida.

El doble vínculo (Watzlawick *et al.*, 1991) hace referencia a una experiencia relacional, que bien se podría explicar fácilmente de la siguiente forma: si la persona mantiene su traje pierde porque este empieza a quedarle apretado y, al mismo tiempo, si cambia su vestido se queda, durante algún tiempo, completamente desnuda lo cual puede ser muy angustiante. Así, coloquialmente hablando, la persona *pierde si hace algo y también pierde si no*.

Esta es la esencia del doble vínculo: una pérdida en ambos lados de la ecuación que, generalmente, conduce a que la persona se paralice; primero porque no sabe que está enfrentado esta situación y segundo, porque no sabe cómo vivir en un traje que

ya no le queda *sin* quedar completamente desnuda porque no tiene otro para ponerse (todavía). En este momento, entonces, hay que ayudarla a analizar el traje y, eliminar aquellas cosas que ya no le sirven y añadir aspectos que le sean más útiles para enfrentar la nueva etapa.

El doble vínculo fue muy bien descrito por los teóricos de la comunicación humana (Bateson, 1972). Se trata de una situación interaccional marcada por los siguientes aspectos: 1) existe una interacción considerada como “de sobrevivencia” para uno o ambos participantes; es decir, que uno o los dos pueden perder la vida si pierden la relación; 2) uno de los participantes en la interacción emite un mensaje a nivel digital; es decir, verbalmente; 3) este mensaje se acompaña de otro a nivel analógico (no verbal) que contradice el anterior; 4) el otro participante de la interacción no puede no reaccionar al mensaje (Watzlawick *et al.*, 1991) pero cualquiera que sea su respuesta, pierde de todas maneras; es decir, si hace caso del mensaje verbal tiene que negar el no verbal y si reacciona a este, el emisor del mensaje puede negar que mostró algo diferente; con lo cual, la persona destinataria del mensaje pierde de cualquier forma; 5) no se puede metacomunicar (hablar sobre la comunicación) y si se lo hace, el emisor niega la contradicción, lo que mantiene el doble vínculo.

Esta situación que, inicialmente, se da entre dos personas, se generaliza a otras interacciones más abstractas en las que la persona, cuando se enfrenta a un momento de pasaje, se ve inmersa en este tipo de paradoja, en la que, si escoge un lado, pierde y sucede lo mismo si escoge el otro; probablemente, esto sucede porque aparecen dos opciones al mismo tiempo. El resultado más común es que la persona se paraliza, sin entender muy bien lo que le está sucediendo, solo tiene una leve intuición de que las dos opciones son malas y al no poder escoger ninguna, experimenta una especie de “congelamiento” en el tiempo.

En esta situación es importante metacomunicar; es decir, hacer aquello que no fue posible anteriormente: señalar las dos alternativas y la posibilidad de encontrar una tercera vía que hay que construir. Algunas personas logran hacer este salto al darse cuenta de que son libres de elegir, pero otras no lo consiguen y mantienen su situación a largo plazo, porque la elección provoca un dilema personal que implica cambiar aspectos del propio ser y de la familia en la que se ha crecido.

*Mitología personal y familiar.* A menudo, este aspecto, especialmente, en su vertiente familiar no es muy considerado en el abordaje clínico; principalmente por desconocer el tema y también por la falta de comprensión acerca de que una persona o una familia, aunque enfrente un gran sufrimiento y tenga una gran cantidad de problemas, también se define en su identidad, hasta cierto punto, por la situación que enfrenta.

Así, en la clínica se encuentra a muchas personas que dicen de sí mismas que son “raras” o “diferentes”, por sentir o pensar de cierta manera; cualquiera que sea el problema, el sistema que lo manifiesta (persona o familia) construye alrededor de este una identidad; es decir, rasgos de su ser que se vinculan y asocian con el problema.

Durante un proceso terapéutico, llega un instante en el que, tanto paciente como terapeuta se enfrentan al hecho de tener que llevar a cabo una redefinición de esa identidad construida alrededor del síntoma, para hacerla más compleja y fluida, menos congelada o limitada o menos saturada por el problema (White, 1993).

Este cambio se da a nivel de la *mitología personal* (Stierlin y Simón, 2009) que es una concepción que la persona tiene de sí misma y que está en el núcleo de su identidad. Esta mitología se construye con base en dos aspectos: uno intrapsíquico y otro relacional. El primero se basa en la percepción y autoconcepto que la persona tiene de sí misma y el segundo en las opiniones de las otras personas alrededor del niño.

En la *vertiente intrapsíquica*, las ideas sobre sí mismo se forman alrededor de los siete años ya que se requieren ciertas capacidades cognitivas asociadas con las operaciones concretas, como organizar, clasificar, categorizar, jerarquizar. Este autoconcepto se define de manera polar (bueno-malo) con pocos elementos; luego, con el paso del tiempo y las experiencias que la persona acumula, se incluyen otros que amplían la definición inicial. Esta construcción se hace en un proceso detallado muy bien por Piaget (Piaget, 2000), en tres fases denominadas: asimilación, acomodación y equilibración.

La *asimilación* se refiere a que la información que la persona capta de sí misma y de su entorno va nutriendo sus conocimientos y, se inscribe en su mente a modo de bloques en una construcción. Los siete años son la edad clave para esto, porque la información que el niño posee se organiza en categorías y se jerarquiza en todos los aspectos de su existencia, incluido él mismo.

La *acomodación* aparece cuando el niño se encuentra con una información nueva para la cual, todavía no existe una categoría en la que situarla. Así, por ejemplo: un niño ciudadano que conoce a perros y gatos, un día va al campo y encuentra ovejas; al no conocerlas tiene que hacer una serie de deducciones para ubicarlas en alguna categoría en su mente. Este procedimiento permite que la cognición del niño se acomode a la nueva información y que esta sea asimilada.

El último proceso, el de *equilibración*, aparece cuando el niño ha integrado en su mente otra categoría por lo que sus cogniciones alcanzan una nueva armonía. Así, por ejemplo, en referencia al autoconcepto, es posible que el niño aprenda un instrumento musical como el violín; él encuentra que le gusta y que tiene habilidad para tocarlo, por lo que debe integrar en la imagen de sí mismo, la idea de que puede ser un violinista.

En su *vertiente relacional* este proceso también tiene una influencia familiar, puesto que el niño forma parte de un conjunto de personas que dicen cosas de él, que opinan, aceptan, niegan o rechazan lados que él presenta. Por esta razón es que el autoconcepto, también se nutre de las ideas planteadas por los otros significativos.

Estas opiniones se transmiten verbal o analógicamente y también plantean dos polos de la construcción, uno de los cuales es más explícito que el otro. Así, por ejemplo: si padre y/o madre manifiestan una opinión negativa sobre el hijo, si afirman por ejemplo que él es “vago”; la identidad del niño se construye alrededor de esta definición; entonces, solo podrá ser tan “vago” como su padre y/o madre piensan que lo es. Esta formulación oculta el otro polo que también está ahí, pero es implícito; puede definirse como “laborioso, despierto, espabilado” o cualquier otro constructo similar pero positivo. La persona entonces puede elegir este lado, diferenciándose de la opinión de su madre o padre; para lo cual, debe abandonar lo que dijeron de él y construir una opinión más acorde con lo que él siente que *en verdad es*.

Una situación que genera mucha tensión en la definición de la identidad, es cuando padre y madre tienen posturas opuestas frente a las características del hijo. Uno de ellos afirma que el hijo es muy “listo” y el otro señala que es muy “torpe”. El hijo queda atrapado en esta definición imposible de conciliar por ser tan opuesta, ya que dos figuras importantes se posicionan en polos diferentes del mismo constructo. Esto pone al niño en un conflicto de lealtad, en el cual, aparece el doble vínculo mencionado anteriormente ya que, si sigue la definición del padre entonces no es como señala la madre y la decepciona y, al otro lado igual. Esto *congela* la definición de la identidad personal y provoca que la persona no logre definir claramente su identidad, lo cual tendrá repercusiones en forma de síntomas como depresión o ansiedad.

Sin embargo, no todo está perdido; existe la gran posibilidad de construir algo para sí mismo. Para lograrlo, hay que dejar de lado aquello que otros dicen sobre uno y elaborar una definición propia. Es un proceso angustioso puesto que lo que otros dicen, también sostiene a la persona desde el punto de vista relacional; construir algo propio significa dejar de lado aquello que dicen los demás, lo que equivale, real y simbólicamente hablando, a *salir de casa*; es decir, separarse de padre y madre y construir algo propio; lo que siempre se hace con un poco de dolor y soledad.

Este es el gran desafío de la existencia humana ya que se plantea la gran pregunta ¿quién soy yo, sin aquellos que me construyeron hasta este momento? El proceso que conduce a responder la pregunta, se denomina diferenciación y se explica a continuación.

*Diferenciación.* A lo largo de su vida, una persona sigue un proceso natural de diferenciación; es decir, de construcción de sí mismo para ser plenamente todo aquello que puede ser. La diferenciación contribuye a alcanzar un buen nivel de *integración*

*del yo*; ese grado de autoconciencia de sí mismo en aspectos positivos y negativos, sin máscaras ni excusas y así, experimentarse y mostrarse como un sujeto integral, con un buen conocimiento de sí mismo y una sana autoestima.

Este proceso fue descrito por Bowen (Bowen, 1991), por lo que se va a integrar sus ideas con las de otros autores (Framo, 1996) que hacen referencia al mismo. Se puede señalar que la diferenciación es una evolución valiosa que dura la vida entera, puesto que hay que integrar aristas nuevas en el ser y revisar aquellas que dejan de ser útiles en cada nueva etapa que se atraviesa. Sin embargo, existen cuatro grandes momentos denominados como construcción, definición, consolidación y complejización, que favorecen la realización de este proceso. Se revisa cada uno de ellos a continuación.

*La construcción:* se denomina así al proceso por el cual, la persona, en los primeros años de vida (2 a 12 años), construye su autoconcepto; es decir, integra en su psiquismo aspectos diversos que usa para definirse. Esta construcción tiene tres momentos clave. El primero se da alrededor de los 2 o 3 años, cuando el niño adquiere la clara conciencia de que es alguien diferente a su madre; es la “edad terrible” sobre todo porque padre y madre se enfrentan al surgimiento del “no” en los niños y, por lo tanto, aparece la frustración de que no hagan todo aquello que quisieran. El papel de madre y padre es aceptar esto y canalizarlo de tal manera que el resultado no sea “omnipotente”, con un niño en el papel de sujeto todopoderoso que pretende conseguir todo lo que desea o, por el contrario, de alguien completamente abatido que solo se conforma a las ideas de padre y/o madre.

El segundo momento clave, aparece a la edad de 5 o 6 años, cuando el niño atraviesa una etapa denominada como *edípica*, momento en el cual, adquiere la conciencia de que es un ser en relación, proceso que se vive de forma triangular: el niño desea el cariño de uno de sus padres e intenta alejar al otro. La intervención paterna y materna también es muy importante en este momento, poniendo límites al acercamiento para señalar que cada uno tiene una vida más allá del niño. Si esto no ocurre así, el niño se queda atrapado junto a esa madre o padre lo cual limita su desarrollo y le impide forjar una vida propia para sí mismo.

El tercer momento ocurre alrededor de los 7 u 8 años, cuando el niño, gracias a su desarrollo cognitivo, integra en su psiquismo otros aspectos que definen su identidad, con las polaridades mencionadas anteriormente. El papel de padre y madre también es muy importante al definir aspectos positivos y negativos en el niño y tener una narrativa más o menos similar sobre lo que el niño es para que este pueda construirse mejor.

*La definición:* el proceso de diferenciación no es definitivo ni está ya acabado a los 8 años. La adolescencia es un momento esencial para lograr la definición de una

identidad propia. Fue Erikson (Erikson, 2000) quien ya, magistralmente, explicó este aspecto, en su teoría psicosocial que, también considera polaridades en juego.

Los opuestos en conflicto en la adolescencia son la identidad frente a la confusión de roles lo que significa que el adolescente integra diversos aspectos en su psiquismo que le permiten definir una identidad o puede ser que no lo consiga del todo, por lo que su identidad permanece en moratoria. En este momento, a diferencia de los años anteriores, en los que el niño se construyó sobre la base de lo que padre y madre opinaron sobre él; en la adolescencia, el péndulo se mueve hacia el otro lado; la definición se hace en un proceso de oposición, buscando una definición propia, por lo que el adolescente puede mostrar lo contrario de aquello que dicen de él.

Así, si en años anteriores dijeron que era un niño muy tranquilo, entonces es posible que se manifieste mucho más revoltoso (lo contrario también puede ser cierto). Se trata de un proceso dialéctico en su plena manifestación ya que la tesis de los años infantiles, se confronta a la antítesis en la adolescencia, hasta alcanzar una síntesis de las polaridades en conflicto, en la juventud.

*Consolidación:* una vez que el adolescente ha resuelto las polaridades en conflicto (más o menos bien, ya que no es un proceso terminado totalmente), llega este momento en donde el arduo trabajo de diferenciación y de construcción de sí mismo alcanza su fortalecimiento, aunque no su conclusión.

Al final de la adolescencia e inicios de la juventud se espera que una persona tenga una idea más clara de aquello que es, de lo que quiere llegar a ser en la vida y del propósito que anima su caminar. Aquellas partes que estaban dispersas sin ton ni son, en el momento anterior, ahora ya calzan en su lugar y el joven o la chica ya pueden manifestar aquellas características de su ser que las sienten como definitorias de aquello que son.

Sin embargo, este proceso no está terminado aún, puesto que el joven o la chica debe inscribir en su ser, aquellos aspectos que van a conformar lo que será su rol profesional y que todavía están construyéndose, generalmente, en una formación universitaria. Así que el proceso todavía continúa durante unos años más, mientras el joven sale de la universidad y encuentra un trabajo en el que desempeñarse y entabla un proyecto personal en el que implicarse.

*Complejización:* se denomina así, el proceso por el cual, la identidad que ha sido definida en la adolescencia, se vuelve más compleja, a medida que la persona avanza en su ciclo vital debido a las experiencias que acumula: se volverá pareja de alguien o quizá se divorcie, se convertirá en padre o madre o no lo hará, escogerá o tendrá un determinado desempeño profesional, será hijo adulto de padres que envejecen y demás

experiencias a lo largo de la vida. Todas ellas implican la asunción de roles y nuevas demandas que determinan un ajuste de identidad y la adquisición de nuevos roles y funciones o dejar de lado aristas de los mismos que ya no son viables, lo que conlleva una nueva definición de la identidad que se vuelve más compleja con el transcurrir del tiempo.

Este proceso, finalmente, volverá a sufrir un desequilibrio, alrededor de los 45 a 50 años, período en el cual, los seres humanos pasan por la *crisis de la edad media*, en la cual, aquello que estaba definido hasta ese momento se vuelve a revisar y se instaura otro proceso dialéctico que determina que una persona redefine aspectos de sí misma que ya no están acordes con lo que siente que es; por ejemplo, si la persona pierde su trabajo y ahora tiene que buscar otro empleo en condiciones diferentes; esta crisis implica revisar una parte de la identidad para asumir la situación y encaminarse hacia otras opciones.

*El desarrollo psicossocial.* Esta teoría fue planteada por Erikson (Erikson, 2000); lo hizo en forma de crisis que las personas tienen que resolver en los diferentes momentos de su vida y que se manifiestan en forma de polaridades en conflicto. Se hace un breve repaso para recordar sus ocho etapas (Erikson, 2000); en las que existen aspectos a integrar en forma de polaridades con dos extremos: uno positivo y otro negativo. Si la persona resuelve adecuadamente la etapa entonces desarrolla el lado positivo; pero si una persona experimenta una situación dolorosa en alguna de ellas, es posible que la resolución sea negativa y queda como tarea pendiente a lo largo de la vida.

Las etapas y las polaridades en tensión se resumen en la tabla 1 (Erikson, 2000). Estos aspectos son muy importantes de considerar en un proceso terapéutico para lograr un desarrollo positivo en la persona.

**Tabla 1**

*Etapas del desarrollo psicossocial*

Edad	Etapas	Relación fundamental, principio general	Virtud	Problema
Infancia	Confianza vs. Desconfianza	Madre Orden cósmico	Esperanza	Retraimiento
Niñez temprana	Autonomía vs. Vergüenza	Padre Ley y orden	Voluntad	Compulsión
Niñez tardía	Iniciativa vs. Culpa	Familia básica Escenario e ideales	Finalidad	Inhibición
Edad escolar	Laboriosidad vs. Inferioridad	Vecindad/escuela Formalismo, tecnología	Competencia	Inercia

Edad	Etapa	Relación fundamental, principio general	Virtud	Problema
Adolescencia	Identidad vs. Confusión	Pares, grupo Liderazgo, ideología	Fidelidad	Falta de compromiso
Adulthood joven	Intimidad vs. Aislamiento	Amistad, pareja Cooperación, competencia, sexualidad	Amor	Exclusividad
Adulthood	Generatividad vs. Estancamiento	Generaciones Cultura, educación, tradición	Cuidado	Rechazo
Adulthood tardía	Integridad vs. Desesperación	Especie humana Filosofía y espiritualidad	Sabiduría	Desdén

Un ejemplo ayuda a comprender de mejor manera el impacto que puede tener un evento doloroso en la vida de una persona; así puede suceder el divorcio de los padres cuando el niño tiene 8 años; momento en el cual se encuentra en la etapa de la iniciativa en oposición a la culpa. Este evento puede impedir que el niño resuelva la etapa de manera positiva y, entonces, el lado negativo aparece en su mente en forma de culpabilidad por las cosas que pasan. En la adultez, es posible que siga sintiéndose culpable de situaciones o eventos, lo cual se parece a la experiencia vivida a los 8 años.

*Dialéctica e identidad.* Piaget ya señalaba en sus trabajos que la integración de características y experiencias en el cerebro humano, se lleva a cabo en forma de *unidades cognitivas* denominadas *constructos*, que se organizan de manera polar: bueno/malo por ejemplo (Piaget, 2000). Las personas usan estas construcciones para anticipar los eventos (Kelly, 2001) de tal manera que reaccionan hacia los mismos.

Toda la información asimilada por una persona se sistematiza de esta forma, desde aquella más simple hasta la más compleja y determina una organización jerárquica en los constructos; desde los más generales como bueno/malo hasta otros más específicos y particulares a una persona dada como, por ejemplo: tranquilo/tenso.

Los constructos más específicos se denominan *nucleares* (Kelly, 2001) y constituyen la identidad del sujeto; es decir, definen lo que él experimenta como su sí mismo en esencia; son datos más estables y, por lo tanto, poco permeables al cambio puesto que si se cuestionan, la persona experimenta la sensación de que deja de ser ella misma, con la angustia concomitante que acompaña esta experiencia.

Esta construcción se pone en juego cuando una persona se relaciona con otra, puesto que sus unidades cognitivas le sirven para tener cierta "lectura" de los eventos y anticiparlos de cierta forma para así responder a ellos (Kelly, 2001). Cuando la persona no puede integrar la nueva información, ya sea porque no hay constructos previos con

los que vincularla o porque cuestiona aspectos nucleares de la construcción personal, aparece una crisis que obliga a encarar la experiencia, asimilarla e integrarla mediante la creación de una nueva unidad de información; tal es el caso, por ejemplo, de una persona que hasta la adultez no ha enfrentado la muerte de un familiar. Al ser una experiencia nueva, no solo debe procesar el duelo si no también revisar la construcción que hace de sí misma *sin esa persona*. Este proceso, aunque muy doloroso desde el punto de vista emocional, también es muy intenso y desafiante desde el punto de vista cognitivo.

### ***La intersubjetividad***

Las personas que viven juntas y comparten experiencias también tienen una suerte de *mente comunitaria*, un área de su psiquismo es compartida con aquellos que son significativos, se desarrolla en el sistema y, los miembros de la familia, a menudo, no se dan cuenta de la influencia que tiene sobre sus emociones, pensamientos y comportamientos.

Esta área compartida es más grande en la infancia puesto que los niños están construyéndose, por lo que, las voces de las personas a su alrededor, se inscriben, casi físicamente en las conexiones neuronales de los niños y permanecen como *voces* internas que gobiernan las emociones, reacciones y pensamientos de las personas.

Con el paso del tiempo y el proceso de diferenciación, las personas hacen surgir su propia voz y acallan completa o parcialmente, las voces de los otros. Es una especie de diálogo interno en el cual participan al inicio, tres voces bien distintivas: la del padre, la de la madre y la del niño, aunque las dos primeras son más predominantes puesto que, a menudo, la voz infantil es silenciada por la de los adultos, así el psiquismo infantil integra las voces que escucha y las asimila como propias.

En ocasiones, también puede haber otras voces de adultos con quienes el niño vive: una abuela autoritaria, un abuelo rígido o distante, una tía agresiva y controladora son las voces predominantes en el mundo infantil del niño y este universo exterior, poco a poco se vuelve interior. Este proceso ya fue señalado por Vygotsky cuando menciona que lo intersíquico se vuelve intrapsíquico en el niño (Vygotski, 2020); es decir que las opiniones, ideas, conceptos escuchados en la infancia, se inscriben en el psiquismo y se vuelven parte de sí, hasta la adolescencia, tiempo en el cual, debe cuestionar aquellas ideas recibidas para construir las propias.

Los problemas aparecen cuando el adolescente y, posteriormente, el adulto no logra modular las voces existentes en su mente y estas siguen opacando la propia voz. Lo cual, como se puede ver fácilmente, tiene relación con el proceso de diferenciación

y el hecho de que cada persona logre usar su propia voz para dirigir y orientar sus pasos; esto significa, una revisión, a veces muy dolorosa de esas voces —y relaciones— primarias y puede poner a la persona en un doble vínculo, en el cual, si la persona usa su voz pierde la relación con su padre y/o madre pero si no la usa, pierde de igual manera puesto que no es él mismo y enfrenta la manifestación de síntomas como la depresión o la angustia. De esta manera, se entiende claramente, el impacto que los aspectos transgeneracionales tienen sobre cada persona.

### ***De una generación a la siguiente***

Un aspecto muy importante del proceso de influencia familiar está dado por la cuestión transgeneracional, a través de la cual, se comprende el influjo que las generaciones previas tienen sobre una persona. Los eventos pasados se transmiten, en forma de legados, de una generación a la siguiente; algunos de ellos son fácilmente identificables puesto que son cosas tangibles como una casa, un terreno y demás; otros son intangibles en forma de deudas, patrones de relación, dolores, traumas y otros aspectos que, al inscribirse en la historia familiar van pasando de una generación a la siguiente, cuando no han sido trabajados y cerrados en aquella que vivió el trauma.

Entonces, una generación vive situaciones o experimenta ciertos escenarios y no entiende cómo se producen. A menudo, la respuesta está en la historia familiar: aquello que la familia vive hoy, puede ser una escena que llega desde el pasado, por lo que es muy sabia la recomendación hecha de volver a revisar la familia cuando se desea avanzar en el propio proceso (Bowen, 1991).

Las raíces y lo que ellas proporcionan a cada persona, se extienden mucho más allá de los abuelos puesto que ellos también se desarrollaron en una familia que también los marcó de alguna manera. Solo se puede conocer estos aspectos a través de la narrativa que, cada familia hace de los eventos.

Lo que sucede a nivel transgeneracional está marcado por dos aspectos esenciales: la integridad del yo de cada miembro de la familia a través de las generaciones y los legados que va dejando a las siguientes generaciones.

Para comprender la cuestión de la *integridad del yo* es necesario referirse a Bowen quien considera este aspecto como central en la constitución de un ser humano (Bowen, 1991). Se trata de un sentido de unicidad y totalidad que cada persona debería lograr en el seno de su familia y se produce cuando cada uno es *reconocido* como sujeto a carta cabal y completamente por quienes están a su alrededor.

Cuando esto no sucede así, el niño o niña surge con un *pseudo-yo* que alberga las partes negadas y reprimidas de padre y madre, como si se tratase de un baúl, de aquellos

que los abuelos tenían guardados en el desván; preservan las memorias reprimidas de experiencias pasadas y dolorosas de padre y madre; en particular de aquellas que fueron traumáticas, así, la violencia, el abuso, el rechazo, la ausencia, las pérdidas, el abandono, se preservan de generación en generación, especialmente, cuando no han sido procesadas desde el punto de vista psíquico.

Estas experiencias inscritas en el psiquismo de los padres (solo para poner el inicio en una generación, pero ellos también tuvieron padre y madre a su vez) se manifiestan y se transmiten en forma de *legados*. Se trata de todos los aspectos y elementos que una generación deja a la siguiente, tanto en el puro sentido material; así como también y mucho más importante para el tema que interesa; se trata de todas las experiencias; en particular las dolorosas que, un padre o una madre vivieron y que ellos, por ciertas circunstancias no las han podido integrar en su psique y las delegan a sus hijos o las proyectan en ellos, sin saberlo y sin quererlo. Su psiquismo solo intenta *resolver e integrar* aquello que no fue posible hacerlo en su momento. Si el hombre y la mujer se dan cuenta de esto, entonces no es necesario legarlo.

Esta experiencia no-integrada queda reprimida en el psiquismo de la persona y lucha, denodadamente por integrarse. Para conseguirlo, la única vía de expresión y de posibilidad de alcanzar aquello que no se pudo hacer a su tiempo, es la *proyección transgeneracional* (Bowen, 1991); mecanismo de defensa del psiquismo, por el cual, el individuo transmite a alguien más sus contenidos dolorosos, aquello que no ha podido integrar en su ser, se inscribe en el sistema familiar y, además, se transmite desde los abuelos (y otras generaciones previas) hacia los padres y de estos a los hijos (Bowen, 1991).

Las personas más directamente implicadas en este proceso son los hijos de este padre o madre puesto que, los niños no tienen defensa frente a esta intrusión. Su psiquismo es muy permeable razón por la cual, recibe y acepta (sin saberlo ni desearlo) la proyección paterna o materna con la única finalidad de que sobreviva aquello que es vital para su propia sobrevivencia, *la relación*. Así, lo intersíquico se vuelve intrapsíquico (Vygotski, 2020) y entonces, se encuentra a un niño o una niña *recordando* a su padre o madre (o a ambos) las cosas desagradables que ellos vivieron y que todavía no han podido integrar.

Ninguno de los actores de este drama sabe el rol que está jugando ya que si lo supieran no lo escenificarían una y otra vez, de nuevo; pero la trama de esta historia está ya delineada y entonces, se tiene a una madre que protesta porque su hijo es muy “agresivo” o un padre que se pelea con su hijo varón, como él solía pelear con su propio padre cuando era niño. La historia, bajo este argumento, corre el gran riesgo de repetirse una y otra vez a través de las generaciones y en terapia, se encuentran las

personas cansadas de ser un personaje en una trama que no crearon pero que ayudan a mantener.

Debido a que este proceso se manifiesta y se mantiene en el sistema familiar, se hace necesario entonces, revisar aquellas experiencias que se producen en el momento actual y que ocupan el psiquismo de las personas, como fantasmas del pasado que hay que expulsar. Esto solo es posible cuando el individuo y la familia se dan cuenta de que lo que viven hoy, tiene sus raíces en su historia familiar. Cuando esto sucede, entonces la persona no solo se sana a sí misma sino también se vuelve el sanador de todo su árbol genealógico y protege a las futuras generaciones de la repetición de estos patrones. Por lo tanto, la historia de un individuo no solo se reconstruye hacia adelante, también es posible hacerlo hacia atrás.

## Conclusiones

La psicoterapia sistémica es una propuesta terapéutica, relativamente nueva en el contexto. Postula la comprensión de la familia como un sistema, en el cual, la interacción entre los miembros es clave para entender los síntomas. Esta comprensión conduce a la revisión de varios aspectos que se describen en este texto y que conducen, finalmente, a una revisión de la identidad personal.

Al trabajar desde esta perspectiva es necesario navegar entre el individuo y el sistema; es imposible separarlos puesto que están íntimamente relacionados hasta el punto de que el uno afecta al otro en una permanente espiral recursiva de intercambios. No considerar este aspecto, determina que, en algún momento, el individuo se encuentre entre “la espada y la pared”; es decir, entre la terapia que le impulsa a cambiar y la familia que defiende su homeostasis a cualquier precio. Ayudar a alguien a cambiar implica también considerar la influencia de este cambio en su sistema. Simple consideración de ética relacional.

El apego es una brillante teoría que conduce a considerar la influencia de las experiencias iniciales sobre la constitución psíquica y relacional de los individuos. Estos esquemas quedan fuera de toda comprensión cognitiva que aparece en años posteriores, pero es importante considerarlos en terapia para así, lograr modificarlos.

Cada persona cumple un rol en su familia de origen, lo cual define las actividades que realiza y, hasta cierto punto quién es en el sistema. Sin embargo, existen roles que una persona asume porque así se lo solicitaron o impusieron y que determinan el apareamiento de ciertas características. Posteriormente, con el paso del tiempo, el rol deja de cumplir la función para la que fue creado, razón por la cual, la persona tiene que revisarlo, del mismo modo que se lo hace con un traje que ya no le queda. En el

momento de esta revisión, es posible que la persona se confronte a un doble vínculo; situación interaccional descrita muy bien en la pragmática de la comunicación humana y que implica un escenario de perder/perder por lo que, a menudo, la persona se paraliza en el tiempo ya que se ve en la imposibilidad de escoger.

La identidad de una persona se construye con base en la mitología personal y la familiar. En el primer caso se trata de todos los aspectos que definen a un individuo y que los ha integrado a través del tiempo en los primeros años de vida y que, luego revisó en la adolescencia para finalmente consolidar en la adultez. Esta mitología personal se construye también con el aporte de las personas significativas en la vida de dicha persona y que definieron ciertos aspectos de ella.

La construcción de la identidad se lleva a cabo en un proceso dialéctico permanente, como lo indica la teoría de constructos, en el que siempre existe una tensión entre dos polos, más o menos visibles, en un sujeto dado. Este armazón se construye gracias a la opinión de los otros y, luego a lo que, cada uno hace con aquello que le dieron. La terapia sistémica conduce, tarde o temprano, a la revisión de esta construcción para ayudar al sujeto con su proceso de diferenciación.

El proceso de llegar a ser uno mismo y reconocerse como sujeto a carta cabal, lleva esta denominación de diferenciación; un camino que cada uno recorre en diversos tiempos y circunstancias y que implica resolver las tensiones presentes en el sistema de constructos que integra cada sujeto.

Hay que reconocer que el proceso de construcción personal está matizado por la intersubjetividad; por esa mente común y compartida (aunque desconocida) que cada persona comparte con las personas de su familia. Gracias a esta característica, es posible que una persona, especialmente un niño o niña está poniendo en escena, situaciones del pasado del padre o la madre, sin saber que están actuando un drama antiguo y doloroso. Reconocer la parte que cada individuo tiene en el sistema puede contribuir a que la persona logre diferenciarse del mismo y, al fin y al cabo, darse cuenta de que el cúmulo de voces integrantes de su sistema pueden decir mucho sobre él, pero, al fin y al cabo, será él mismo quien defina lo que acepta e integra.

Así, finalmente, es posible darse cuenta del impacto que las generaciones anteriores tiene sobre uno. El aspecto transgeneracional forma parte de esta revisión puesto que darse cuenta de aquello que cada persona lleva en sus raíces favorece la conciencia de lo que se es y también impide la repetición de dramas pasados en el presente. Las generaciones pasadas hicieron lo que pudieron con lo que tenían y cada una de las personas es el fruto de esto por lo que hay que dar gracias por lo recibido y darse también la libertad de construir algo propio para sí y las generaciones por venir.

## Referencias bibliográficas

- Bateson, G. (1972). Pasos hacia una ecología de la mente. Chandler Publishing Company.
- Bertalanffy, L. v. (1976). *Teoría General de Sistemas*. FCE.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Paidós.
- Bowlby, J. (2023). *El apego*. Paidós.
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Paidós.
- Framo, J. (1996). *Familia de origen y psicoterapia: un enfoque intergeneracional*. Barcelona: Paidós.
- Kelly, G. (2001). *Psicología de los constructos personales*. Grupo Planeta.
- Piaget, J. (2000). *El nacimiento de la inteligencia en el niño*. Crítica.
- Stierlin, H. y Simón, F. (2009). *Vocabulario de terapia familiar*. Gedisa.
- Vygotski, L. (2020). *Pensamiento y lenguaje*. Paidós.
- Watzlawick, P., Beavin, J. y Jackson, D. (1991). *Teoría de la Comunicación Humana*. Herder.
- White, M. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.