

## Cambios modestos, grandes revoluciones. Terapia familiar crítica

*Modest changes, great revolutions.*

*Critical family therapy*

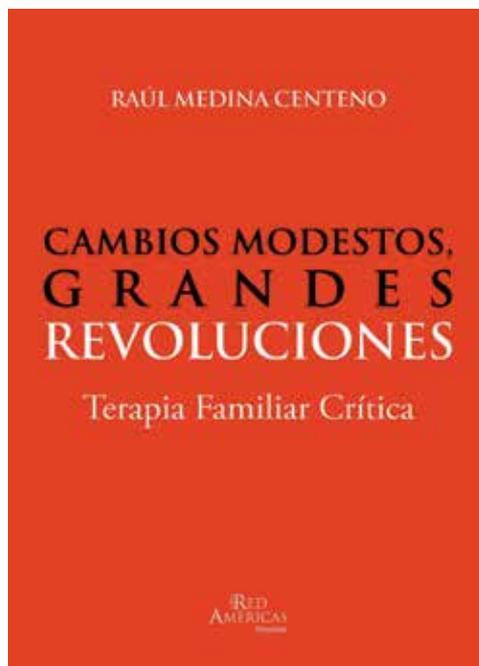
*Martha Laura Gutiérrez Fraire\**

### Acto I. La propuesta

**E**n esta segunda edición de su libro, el doctor Raúl Medina presenta un texto construido poco a poco, que ha sido fruto del esfuerzo de muchos años de práctica psicoterapéutica, investigación, labor académica y conversaciones productivas. En él se depositan diversas experiencias personales y profesionales, que presenta de forma creativa y provocadora, culminando en una propuesta fundamental: la *terapia familiar crítica*, que se constituye en una propuesta relevante en los tiempos aciagos y complejos que vivimos.

.....

\* Profesora en el Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara. *Cambios modestos, grandes revoluciones. Terapia familiar crítica*. Raúl Medina. Guadalajara: Editorial Imagia, 2018.



Los sucesos en México vuelven imperativo reflexionar acerca de nuestro pensar y hacer como psicoterapeutas latinoameri-

canos. La lectura de este texto es una invitación a asumirnos como actores modestos, a co-construir con las personas y familias con quienes trabajamos «historias más vivibles con un alto nivel de resistencia política a aquellos que quieran restringir nuestra libertad para alcanzar el bienestar social de múltiples formas» (Medina, 2018: 123). La apuesta de la terapia familiar crítica no contiene «recetas», fórmulas fáciles ni fórmulas retóricas que mágicamente producirán cambios. En contraste, es una propuesta que entraña responsabilidad, trabajo y autocritica, como deja entrever el autor cuando uno lee este libro. Raúl Medina muestra dolor ante la lacerante situación de nuestro país; sin embargo, no se queda en la catarsis, en la denuncia, sino que, fiel a sus principios, se convierte en actor, en constructor de métodos de análisis, herramientas conceptuales; ingeniosas formas de intervención con la apuesta de contribuir al cambio. Siempre en diálogo constante entre colegas investigadores, autores clásicos y contemporáneos, alumnos y familias con las que ha trabajado.

La investigación parte de una epistemología definida y un ensamble armónico, rico en matices. Entretejiendo la epistemología sistémica, el socioconstruccionismo, la narrativa de White, la filosofía y las ciencias sociales (antropología, historia, sociología, psicología social, la filosofía posestructural y pospositivista). El tapiz

que va formando con esos hilos diversos es una propuesta de intervención terapéutica desde la familia, que tiene como eje el reconocimiento de las personas capaces de realizar cambios cualitativos en su contexto inmediato y que, a partir de un posicionamiento crítico ante sus circunstancias, su entorno inmediato y cotidiano, pueden visibilizar y transformar aquello que genera su malestar. Esto lo podemos considerar como cambios modestos que conducen a grandes revoluciones.

La terapia familiar crítica articula seis fundamentos: 1) Epistemológico: que define la posición del terapeuta como la de un experto modesto siempre en posición de aprender. 2) Emocional: otorgar un lugar preponderante a las emociones como sustento de una posición crítica; destacando el valor que tienen el reconocimiento y la aceptación del otro y su importancia como recurso metodológico para la psicoterapia. 3) Cultural: entenderla como espacio en el que nos reconocemos y organizamos desde un conocimiento tácito común. La posición crítica frente a ello es no dar por sentado nada. Reafirmando-nos como actores co-responsables y como agentes protagónicos de nuestra propia historia. 4) Histórico: se destaca que lo que narra una persona se construye en el aquí y ahora en su relación con otros (familia, terapeuta); a partir de aquí se reafirma la posibilidad de vernos como personas

susceptibles de cambios. 5) Político: considerar a la persona como capaz de amar, pero al mismo tiempo de poner límites a quienes amenazan su libertad. Ello implica crear formas de negociación creativas e inteligentes. Trabajar microsociedad develando relaciones de poder, prácticas y discursos dominantes que se encuentran implícitos en la cotidianidad de las personas y alimentan y dan sostén al malestar. 6) Ético: tener presente siempre el ¿para qué? y ¿para quién? de la psicoterapia; reflexionar tomando como preceptos básicos el respeto, la tolerancia y la autocrítica a la luz de una contextualización social.

## Acto II. Resonancias

Un viaje por el mundo de las emociones: de la biología al bienestar social. El hombre es inteligencia sentiente, sentido inteligente, cuerpo espiritualizado y espíritu corporeizado, todas estas cosas a la vez (Xavier Zubiri). Este capítulo resonó en mí de múltiples maneras. En él, Raúl Medina se adentra en un terreno que había sido vetado durante mucho tiempo por la cultura científica por considerar a las emociones como irracionales, como interferencias en la búsqueda de la objetividad. Haciendo un recorrido acucioso a través de algunas de las teorías científicas que han tenido relevancia en el estudio del tema de las emociones, el autor comparte las propuestas de varios autores y escuelas y refie-

re que, en la actualidad, las emociones se han convertido en materia de interés para la psicología, la neurología, la sociología, la antropología, las ciencias de la comunicación: el elemento en común entre ellas es el hecho de reconocerlas como una forma de conocimiento y comprensión, como parte activa e integral del proceso de la construcción del sentido. Las emociones dotan de calidad y calidez a la vida humana y permean «nuestro ser en el mundo y nuestras creencias acerca de ese mundo». Esto implica que se reflexiona no solo a partir de lo cognitivo, sino también de manera sentiente, lo que permite reconocernos en el mundo, en relación con los demás. Las emociones develan nuestra epistemología en el mundo y tienen impacto en otros procesos psicológicos.

Destaca las importantes aportaciones de Maturana, y concluye que no hay acción humana que no se sostenga en la emoción. Este sentido constitutivo va aún más allá al señalar que la emoción que posibilita los escenarios sociales es el amor, entendido como la aceptación del otro como un legítimo otro. Por tanto, en la historia evolutiva de la humanidad, el amor es fundamental pues permite la estabilización de la convivencia, el cuidado del otro, la comunicación con él; así, en este contexto amoroso es donde surge el lenguaje, y la posibilidad de organizarse para constituir una cultura. En suma: el amor es la base sobre la que se

sostiene la salud y que permite la constitución de la persona como tal; en su historia de relaciones significativas, en la relación de aceptación mutua recurrente se conforman el *self* y la identidad. Otro importante autor a quien le otorga un lugar especial es al doctor Juan Luis Linares, para quien las emociones son «el núcleo afectivo de la personalidad», y nos habla del contenido nutricional presente en las pautas de relación destacando que la vida de la familia, su interacción, cobra su sentido en la nutrición emocional y ejerce gran poder en la formación de la identidad de las personas. Linares, citado por Medina, enfatiza que las bases que provee el amor son: reconocimiento, valor, cariño o ternura. Estos elementos hacen del amor un alimento exquisito, esencial para la buena adaptación y el desarrollo tanto de los individuos como de las familias. A partir del desarrollo de estas ideas, Linares construye un diagnóstico relacional donde el síntoma se liga al sentido nutricional que los miembros de la familia asignan a sus relaciones. Por tanto, propone como objetivos de la intervención la transformación del clima emocional de la familia, el diseño de narrativas que propicien la nutrición emocional. La reflexión de Medina acerca de la reconstrucción del amor y el poder de las emociones lleva a evocar pasados y recientes movimientos sociales, claramente impregnados de emociones: desesperación, rabia, dolor, deseo

de venganza, esperanza, solidaridad, fraternidad, sororidad, amor se hacen presentes. El libro de Medina evoca el recuerdo que, en 2010, Stéphane Hessel, héroe de la Resistencia francesa, sobreviviente de un campo de concentración, colaborador en la redacción de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, a los 93 años de edad, publicó un breve escrito, un pequeño gran texto que tituló ¡*Indignaos!*, invitando a los jóvenes a comprometerse a preservar la justicia y la libertad, a resistirse pacíficamente contra la dictadura de los mercados financieros, a luchar a través de la no violencia, la negociación y la mediación por un mundo democrático.

[...] de la indignación nace la voluntad de compromiso con la historia. De la indignación nació la Resistencia contra el nazismo y de la indignación tiene que salir hoy la resistencia contra la dictadura de los mercados. Debemos resistirnos a que la carrera por el dinero domine nuestras vidas [...] Os deseo a todos, a cada uno de vosotros, que tengáis vuestro motivo de indignación. Es un valor precioso. Cuando algo te indigna como a mí me indignó el nazismo, te conviertes en alguien militante, fuerte y comprometido.

Así es como Hessel rescata el valor de la indignación como base del compromiso social, como motor de la lucha por un mundo más democrático.

En un escenario distinto, el de la terapia familiar, Medina fundamenta y promueve la construcción de una posición crítica para el trabajo terapéutico y clarifica que esta debe hacerse desde la emoción que reconozca como legítimo al otro, o sea, desde el amor. La terapia familiar crítica nos propone reconstruir el tejido social mediante el amor, mas es claro —así lo entiendo yo— que no se refiere a un amor rosa, sino a un amor indignado; un amor que lucha, que demanda, que se compromete, que se indigna ante la injusticia, que legitima al otro y colabora en la generación de su bienestar. No es un amor que surge gratuitamente, es el resultado de trabajar día a día, crítica y autocriticamente para, así, reconocer al otro como pleno de derechos, como presencia que nos humaniza. En su maravilloso poema «Piedra de sol», Octavio Paz dice:

[...] soy otro cuando soy, los actos míos son más míos si son también de todos, para que pueda ser he de ser otro, salir de mí, buscarme entre los otros, los otros que no son si yo no existo, los otros que me dan plena existencia, no soy, no hay yo, siempre somos nosotros [...]

### Acto III. Epílogo

Cambio modesto es cuestionar y transformar las prácticas tácitas, los discursos dominantes que normalizan la pobreza,

el dolor, la violencia, la impunidad, la inequidad, la injusticia y tantos otros males que cobran vida de variadas formas en la experiencia singular de quienes nos consultan. Cambio modesto es restaurar los lazos que dan sostén y que proveen nutrición emocional a las personas; redefinir el sentido que tienen las relaciones con los otros, la familia, el trabajo, la escuela... potenciando su efecto de protección y cuidado mutuo. Cambio modesto es la posibilidad de recuperar el sentido de agencia, el cuidado de sí, el reconocerse como protagonista de la propia vida, liberarse de un sentido de fatalidad que posiciona a las personas como víctimas del Destino; por tanto, es la posibilidad de asumirse como constructores de realidades, con influencia en nuestro contexto, en las relaciones con los otros. Cambio modesto es recobrar la posibilidad de elegir, de escribir y reescribir la vida y hacer espacio a las historias preferidas y construir, como dice Medina, soluciones contextualmente correctas, escenarios relacionales más saludables. Los cambios modestos pueden cobrar un sinfín de formas, pero definitivamente tienen una potencia transformadora. Cambio modesto es también cuestionar nuestro ser y hacer como psicoterapeutas asumiendo la posición crítica que el autor propone en su libro y, con ello, transformarnos y transformar nuestra práctica. Como diría Hugo Zemelman, ello implica ampliar nuestros

límites manteniendo una actitud de permanente autocrítica, de riesgo: colocarnos en el límite, reconocer la Incertidumbre, significándola como espacio en el que pueden haber una infinidad de posibilidades; se trata de interrogar a la teoría, a los hechos y a nosotros mismos, tratando de no caer en el pánico y permitir que nos toque el asombro, la maravilla, el Misterio.

Stéphane Hessel, en su texto, dice: «resistir es crear y crear es resistir». A partir de ello, no es difícil considerar que este libro, muestra del trabajo creativo y transformador de Raúl Medina, también puede ser visto como una inteligente forma de resistencia, una «resistencia activa» como

la que promueve en su trabajo con adolescentes. Es una resistencia de sutiles pero consistentes alcances que va haciendo eco en múltiples espacios y que, felizmente, va generando cambios modestos, grandes revoluciones.

Haciendo una analogía con la obra musical *Bolero*, de Maurice Ravel, percibiremos una melodía que se mantiene constante, firme, persistente; que se va repitiendo y va aumentando en intensidad hasta que estalla al final con una reflexión hacia el futuro, abriendo espacio a nuevas posibilidades para la terapia familiar: la psicología social clínica, desde una posición crítica ◇