

PSICOTERAPIA INDIVIDUAL SISTÉMICA DESDE UNA PERSPECTIVA SISTÉMICA INTEGRADORA.

Juan Miguel de Pablo Urban (2018).
Letrame Grupo Editorial.

El pasado mes de marzo de 2018 se publicó el libro *“Psicoterapia individual desde una perspectiva sistémica integradora”*, cuyo autor es Juan Miguel de Pablo Urban (1959), psicoterapeuta, formador y supervisor del Instituto de Formación Sistémica, Cooperación (Cádiz, España). Como se describe en la sinopsis que figura en su contraportada *“se apuesta en el texto por la construcción de un formato de intervención clínica para el ejercicio de la psicoterapia individual desde una perspectiva sistémica integradora”*. Todo el volumen es fiel a su título. A lo largo de la lectura vamos viendo, como en un caleidoscopio que adopta diversas configuraciones, la psicoterapia, lo individual, lo sistémico y la integración de los diferentes componentes.

Tomando las palabras de Viaro y Peruzzi (2004), el autor reitera que *“un elemento constante en todas las descripciones sobre la terapia individual con orientación sistémica, es la presencia de la familia y de sus relaciones como esquema referencial en la intervención con pacientes. Es decir, se adopta un modelo familiar como guía de tratamiento en la que siempre está presente la visión del individuo y su posición dentro de las relaciones intrafamiliares”*.

Este es el eje medular del libro. De un modo y otro, nos describe cómo la terapia individual sistémica, al modificar la manera en el que el paciente se sitúa en sus relaciones significativas, impacta sobre el sistema familiar y cómo, en consecuencia, la familia cambia. Como en un ejercicio de malabarismo se mantiene en el aire, en movimiento y en interacción continuos, al individuo, a la familia interna y a la familia externa.

En el libro que presentamos es posible percibir no sólo la maestría del autor como terapeuta, como formador y como transmisor de su saber y quehacer clínico, sino también la creatividad que desarrolla y la capacidad para sistematizar y organizar la información y la experiencia, transmitiendo, al mismo tiempo, su calidez humana.

Entendemos que este libro es el resultado de una de las inquietudes del autor, la de poder transmitir y narrar construcciones y experiencias acerca de la terapia. El texto tiene la virtud de explicarse de forma que el lector puede imaginar los escenarios y la dinámica que se recrea cuando relata viñetas clínicas, y lo hace con un espíritu literario. Conjuga las aportaciones significativas de diversos autores con un sello personal idiosincrásico, en el que se le puede reconocer como persona y terapeuta al mismo tiempo, porque habla de las emociones, de lo vivido por los pacientes, por él mismo, de las vivencias compartidas y de una organización de la tarea que, con un andamiaje racional y relacional, integra el trabajo emocional poniéndolo al servicio del co-desarrollo.

Este libro es el producto de sus experiencias como psicoterapeuta con miras a compartirlas con -y orientar a- otros terapeutas, proveyéndolos de un mapa con el que situarse y moverse en favor del cliente.

En este sentido, al mismo tiempo que realiza un trabajo de recopilación y organización de aportaciones fundamentales dentro del ámbito de la psicoterapia -tanto en la teoría

como en la técnica-, que asombran por su claridad y coherencia, el autor establece un mapeado del enfoque integrador individual que traza múltiples distinciones, ayudando enormemente a situarse en la tarea del proceso terapéutico. La psicoterapia que describe es claramente contextual, en la que la relación terapéutica emerge como elemento fundamental para generar una experiencia significativa no sólo para el paciente, sino también para el terapeuta.

Cualquier profesional que se dedique a la psicoterapia encontrará muy útil las descripciones, explicaciones y ejemplos que provee el texto. Pero no sólo los terapeutas experimentados podrán revisar el modo en el que conciben su práctica clínica y reconocerse, o incluso descubrirse, recuperando o actualizando sus conocimientos y sus experiencias como psicoterapeutas. Para los terapeutas en formación, el texto elaborado por Juan Miguel de Pablo, va a constituir, desde nuestro punto de vista, un eje importante en su proceso formativo. Creemos que el texto es un material válido, no sólo para abordar el tema de la terapia individual sistémica, sino también para el desarrollo del pensamiento y la práctica sistémicos, algo que tiene que ver con lo que nos gusta decir, recordando a la maestra Olga Silverstein: el pensamiento sistémico -y nos referimos al que desarrolla el terapeuta- no es algo que se consigue a lo largo de un proceso, sino que constituye una lucha. Así que el material que nos regala el autor nos ayuda en esa lucha diaria por mantener la perspectiva sistémica, con la particularidad de que, al integrar elementos provenientes en gran parte del psicoanálisis, pero también de otros enfoques, el pensamiento sistémico queda enriquecido y se hace pensamiento complejo que integra múltiples niveles.

Y, con relación a esto, podemos añadir la visión crítica que el autor muestra respecto a las pretensiones de algunos enfoques específicos dentro del campo más amplio de la perspectiva sistémica. Esta visión crítica permite afirmar la necesidad de asentar el trabajo terapéutico sobre varios supuestos que subrayan la complejidad de la práctica clínica, con los que nos mostramos totalmente de acuerdo, y que apuntan a la tarea de alcanzar logros no sólo frente a la superación de los problemas, sino también identitarios y relacionales, que permitan a los pacientes alcanzar experiencias más ricas como personas.

¿Por qué no trabajar con los sueños? Este es un ejemplo de lo que propone integrar el autor. Pareciera que el trabajo con los sueños es potestativo del enfoque psicodinámico. Y se antoja como insólito el trabajo con los sueños si atendemos desde el abordaje sistémico. Pero, por qué no. Los sueños son historias que están presentes desde que el hombre es hombre, generando mucha curiosidad, pudiendo ser considerados como historias configuradas de forma no consciente y que se alimentan de las experiencias y las emociones de la vida de las personas. Pueden ofrecer no sólo información, sino también orientación, resolución y, con la participación dialogal del terapeuta, la seguridad que puede aportar la parte inconsciente, sabia y positiva. Juan Miguel de Pablo hace una redefinición a partir de las fuentes originales y transmite entusiasmo con esta tarea.

Lo mismo ocurre con otros medios técnicos, que desarrolla y sistematiza de forma encomiable, ya sea en el trabajo con las emociones o a otros niveles, como los procesos de triangulación, o la figura del terapeuta. Este libro abre horizontes y ofrece diversas posibilidades. Si eres un terapeuta poco experimentado, quizás pienses que las aportaciones del autor dibujan un abanico de opciones en las que habrá que ir adiestrándose. Por ello, sugerimos que esta obra ha de formar parte de la bibliografía que tiene que manejar cualquier terapeuta en formación. Desde luego, lo consideramos lectura obligada y de consulta para los alumnos de *Psyfos*, nuestra escuela.

Como él va transmitiendo a lo largo del texto, y señala en las conclusiones, gran parte del funcionamiento facilitador del terapeuta queda enmarcado e integrado en la línea narrativa y conversacional, de modo que huye del monólogo ayudando, en nuestra opinión, a construir un continuo diálogo transformador.

El libro está dividido en tres partes. La primera: “Aspectos previos, encuadre e indicaciones” nos sirve como esquema para responder aquellas preguntas más frecuentes (FAQs) que pueden ser formuladas por los terapeutas y, sobre todo, para aquellos que se están iniciando en la práctica de la psicoterapia. Respuestas a cuestiones como: indicaciones y contraindicaciones de la psicoterapia individual sistémica, parámetros temporales y espaciales, frecuencia de las sesiones, cómo establecer un contexto colaborador, a quién invitar a las sesiones, cómo actuar en algunas situaciones, como el autor dice: “*es un guión de trabajo*”.

Juan Miguel de Pablo te lleva de la mano por un recorrido donde contemplar las diversas terapias sistémicas. Lo hace de tal manera que parece que la conexión entre las diversas escuelas es natural, que está ahí, y que él sólo resalta estas conexiones. Pero la crea él y consigue que emerja un cuadro cohesionado e integrado. En este sentido nos recuerda que la psicoterapia tiene que adaptarse al paciente, a quien es y a sus circunstancias, es decir: “No está hecha la persona para la psicoterapia, sino la psicoterapia para la persona”.

Hace un recorrido teórico muy extenso sobre teorías, escuelas, autores. Si alguien puede pensar que esta parte es demasiado académica; hay que recordar que el autor no dice nada que no esté apoyado en su experiencia clínica. No habla de nada que él mismo no haya experimentado en su práctica profesional. Este recorrido integrador de tantos conceptos, abordajes, temas, es un magnífico punto de partida para la reflexión y el debate. Será muy útil para los programas de formación en general y para los terapeutas en particular, para ayudarnos a reflexionar y determinar dónde nos situamos como terapeutas.

La segunda parte – “Ejes de intervención”-, está compuesta por 109 páginas. No es ni el tamaño de un libro y, sin embargo, cuando acabamos la lectura de estas páginas, nos parece haber leído muchos libros, tanta es la riqueza de su contenido. Pensamos en lo útil que será para los programas de formación donde los alumnos tienen que aprender y familiarizarse con muchos conceptos: identidad, pertenencia/diferenciación, lealtad, legitimidad, agresividad, violencia, familia interna, las emociones, reactividad emocional, procesos de triangulación y destriangulación, diagnóstico psicopatológico y diagnóstico relacional, crisis, ciclo vital, resiliencia, análisis de la demanda, roles y funciones del terapeuta, relación con el paciente...

Para los programas de formación ésta es una guía valiosa sobre qué tiene que aprender quien se esté formando para la práctica de la psicoterapia sistémica. En esta parte, el autor cuenta ejemplos y aparece como un gran contador de historias, escritas de tal forma que captan rápidamente el interés y la atención. Como si fuera un *thriller* psicológico, quieres seguir leyendo para ver qué ocurre y cuál es el desenlace.

Otro aspecto que emerge a lo largo del libro es cómo el autor consigue tender puentes entre el psicoanálisis y la terapia sistémica, de tal forma que olvidamos, en muchos momentos, que se han planteado como enfoques antagónicos.

Cuando, por ejemplo, habla del concepto de “reprogresión para una visión esperanzadora del malestar psíquico” (pág. 104), nos lleva a reflexionar sobre la necesidad de una posición ética en el terapeuta, en la creencia en las posibilidades de las personas. El su-

frimiento humano contemplado como algo inherente a la vida, que nos mueve a la compasión, y no como algo por lo que hay que estigmatizar o señalar a quien lo padece. Contextualiza el sufrimiento en la existencia misma de la persona y no como algo que está inserto en su ser o como una deficiencia.

Este posicionamiento ético del terapeuta aparece en otros momentos del libro. La visión esperanzada emerge y correlaciona con el concepto de salud y de enfermedad mental que sostenga el terapeuta. Desde nuestro punto de vista, este debate y reflexión sobre dónde se sitúa el terapeuta en cuanto al concepto de salud y enfermedad, debe estar presente a lo largo del proceso de formación y del ejercicio profesional en psicoterapia. Como si se tratara de las recomendaciones del Chef, de una carta extraordinaria, recomiendo “tomar” el apartado en el que se describe la función madre y la función padre del terapeuta.

De la última parte – “Técnicas y herramientas”- sólo mencionar que podría recomendarse como una prescripción, como quien receta una medicina, para cuando los terapeutas nos sentimos atascados, faltos de inspiración, cuando estamos “entrópicos” y ya no distinguimos nada.

Para finalizar, nos adherimos totalmente a lo que el autor manifiesta en sus conclusiones: “*el profesional debe sentirse libre para incorporar cuantas perspectivas y técnicas se requieran*”. Para ello hace un manifiesto sobre sus creencias en torno a la terapia, el terapeuta, la posición del terapeuta, su epistemología y sus acciones. Sólo lo nombramos, no lo comentamos porque nos parece imposible decirlo mejor.

En síntesis, este libro es un excelente texto de autoayuda para los profesionales de la psicoterapia o para quienes aspiran a serlo, así como una óptima guía para la intervención individual sistémica, desde la disponibilidad a integrar técnicas y herramientas útiles, nacidas en otros enfoques y abordajes psicoterapéuticos.

Nuria Hervás y José Barrera.

RESEÑA DE LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA SISTÉMICA.

Alicia Moreno (Ed.)

Bilbao: Desclée de Brouwer, 2018.

El nuevo libro editado por Alicia Moreno, *La Práctica de la Terapia Sistémica*, conforma junto con su predecesor, *Manual de Terapia Sistémica*, el proyecto impulsado por la autora con un objetivo ambicioso: ofrecer entre ambos volúmenes una panorámica de los principales conceptos, modelos y aplicaciones del enfoque sistémico a partir de las relevantes aportaciones de profesionales especializados en sus distintas áreas.

Mientras que el *Manual de Terapia Sistémica*, publicado en 2014, constituye una aproximación general de la historia y evolución de la terapia familiar sistémica, sus bases conceptuales y sus modelos y corrientes teóricas, esta segunda obra colectiva, *La Práctica de la Terapia Sistémica*, va más allá, concibiéndose como una guía práctica para aplicar la perspectiva sistémica a distintos encuadres, problemáticas y contextos de intervención. Es así como no sólo aborda el ámbito clínico, sino también el educativo, el organizacional y el contexto de los servicios sociales. La inclusión de esta diversidad de entor-