

GUÍA DE MEDIACIÓN INTERGENERACIONAL DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO: Familias con adolescentes



unión de asociaciones familiares

**GUÍA DE MEDIACIÓN
INTERGENERACIONAL
DESDE UN ENFOQUE SISTÉMICO:**
Familias con adolescentes



Edición: Unión de Asociaciones Familiares
Autores: Gregorio Gullón Arias y Belén Rodríguez-Carmona Velasco
Diseño: Dándole vueltas Creatividad y Diseño
Ilustraciones: Yedruculafrucu
Imprenta: Gráficas JMG

Depósito legal: M-38745-2019

Impreso en España · Diciembre 2019

A todas las familias que han acudido a nuestro servicio de mediación en familias con hijos e hijas adolescentes. Sin ellas no habría sido posible la elaboración de esta guía. Gracias por su confianza y nuestro aprendizaje.

“Casi siempre, detrás de los conflictos hay confusión”

Roberto Pereira

ÍNDICE



00.

PRÓLOGO
Página 10

05.

LA DEMANDA Y LA ENTREVISTA INICIAL
Página 68

01.

CARACTERÍSTICAS DIFERENCIADORAS
Página 14

06.

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN
Página 84

02.

MODELO SISTÉMICO Y ESTRUCTURA FAMILIAR
Página 26

07.

USO INADECUADO DEL CONTROL PARENTAL: EL CICLO SINTOMÁTICO
Página 102

03.

ENFOQUE EVOLUTIVO DE LA ADOLESCENCIA
Página 46

08.

DEMANDAS MÁS COMUNES EN EL SERVICIO DE UNAF
Página 114

04.

EL PROCESO DE DIFERENCIACIÓN
Página 58

09.

BIBLIOGRAFÍA
Página 126



UNAF, pionera en el ámbito de la Mediación Familiar en España, cuenta con una trayectoria que nos avala de más de 25 años. Además de numerosas publicaciones y cursos de formación a profesionales, UNAF presta varios servicios de mediación familiar. Uno de ellos es el servicio de mediación para familias e hijos/as adolescentes, con un recorrido de más de 10 años y que ha superado las 700 familias atendidas. Esta *Guía de mediación intergeneracional desde un enfoque sistémico: Familias con adolescentes* se deriva de la amplia experiencia del anterior y tiene la intención de orientar a las/los profesionales que trabajan con familias con hijos e hijas adolescentes desde un trabajo de mediación con enfoque sistémico.

Asimismo, UNAF lleva desde el año 1994 formando a profesionales en Mediación Familiar, y desarrollando numerosas jornadas y seminarios, así como creando de material divulgativo, siendo el caso de esta guía.

UNAF, como entidad que promueve de la diversidad familiar, propone esta guía teniendo en cuenta la pluralidad de modelos familiares que encontramos en las familias en las que al menos una de las personas integrantes es adolescente. Las propuestas de casos intentan reflejar esa diversidad, sin embargo, muchos ejemplos serán de familias tradicionales puesto que otros modelos familiares con sus características concretas supondrán una intervención más específica (es, por ejemplo, el caso de las familias reconstituidas, familias adoptantes...).

Cumpliendo con la ley de protección de datos y la confidencialidad, los nombres de las personas que aparecen en los ejemplos son ficticios. No obstante, las historias de casos están basadas en casos reales atendidos en el servicio de mediación de familias con adolescentes de UNAF, considerando que pueden ejemplificar de forma adecuada el contenido más teórico.

Veremos que esta guía propone un modelo de mediación diferente a la mediación en casos de ruptura o divorcio, más conocida y más implantada. La propuesta está basada en lo que sí funciona en el servicio de mediación para familias con adolescentes de UNAF: una mediación con enfoque sistémico.

La familia como sistema está en continua interacción y en continuo cambio. Es en esos momentos de cambio donde puede bloquearse y necesitar ayuda. La adolescencia de los/las hijos/as es un momento en el que la convivencia puede ser complicada y la comunicación entre los miembros cobra especial relevancia en el desarrollo de los conflictos familiares.

Dentro de este contexto, la mediación intergeneracional es una herramienta oportuna para concienciar a la sociedad, romper barreras y poner en práctica procesos de comunicación positiva entre generaciones y, especialmente, en familias con hijos e hijas adolescentes, en las cuales se va a centrar esta guía.

La mediación con familias con hijos/as adolescentes demuestra ser un magnífico procedimiento para afrontar este tipo de problemas familiares. Por un lado, proporciona un espacio en el que se elaboran los acuerdos que satisfacen a todos los miembros, y por otro lado, y quizás más interesante, se desarrollan habilidades comunicativas y un aprendizaje para enfrentarse a los conflictos de manera positiva. Se desarrolla un estilo comunicacional en la familia que ayuda a la resolución de futuros conflictos. El/la mediador/a actuará como un facilitador de la comunicación.

La adolescencia es una etapa evolutiva conflictiva, supone cambios y adaptación a las nuevas normas que exigen los y las adolescentes. Podemos decir que la persona adolescente se enfrenta evolutivamente a dos tareas esenciales para el desarrollo de sí mismo: la autonomía respecto a la familia de origen y la construcción y consolidación de su identidad.

¿Pero cómo reaccionan los progenitores ante esta necesidad de independizarse de ellos/as? Inevitablemente, supone un cuestionamiento de los roles parentales cuando el hijo/a era un/a niño/a, así como una renegociación de las normas que les permita adquirir experiencias a la vez que responsabilidad. La mediación ayudará a las familias a que encuentren su propio equilibrio entre autonomía y responsabilidad.

Detrás del conflicto suele haber confusión, especialmente para los progenitores, perdidos en su labor de educadores y cuestionados por unos/as adolescentes que prefieren el móvil y jugar al “Fortnite” a pasar tiempo con su madre y su padre y, contarles lo que les preocupa.

En estos tiempos, ni adolescentes ni progenitores lo tienen fácil. No ha habido momento en la historia en la que los padres y madres estén más perdidos/as a la hora de educar a sus adolescentes. Nuestras pautas educativas heredadas ya parecen no funcionar. Educar ya no significa ni puede significar obedecer. Ahora, más que nunca, la relación progenitor-hijo/a es esencial. La comunicación es esencial.

La intervención que proponemos en este manual está centrada en los y las adolescentes y sus familias, pero sabemos que el éxito también depende de otros sistemas más amplios y que implican a la sociedad.

Como señala Funes (2010), “Los y las adolescentes no tienen, a día de hoy, una tarea definida ni tampoco un encargo social específico que cumplir, lo que sin duda ha conducido a que el mundo adulto observe esta etapa transicional con aprensiva desconfianza”.

Si eres padre o madre de un o una adolescente, seguramente te han compadecido en más de una ocasión. El estereotipo negativo adolescente influye en cómo les percibi-

mos, en cómo les tratamos... en definitiva, en cómo nos comunicamos con ellos y ellas. Lamentablemente, si sólo vemos su inmadurez, no confiaremos, les controlaremos o les dejaremos por imposibles, alejándoles de nosotros y de nuestras opiniones.

Rebeldía, egocentrismo, irresponsabilidad, impulsividad, pasotismo... Es indudable que tratamos la adolescencia desde esta visión negativa. ¿Y no es cierto que cuanto más les criticamos, de una forma más rebelde se comportan? ¿Cuanto más les protegemos, menos responsables son? ¿Cuanto más les exigimos, más se distancian? ¿Cuanto más les ordenamos, peor nos comunicamos? ¿Cuanto peor nos comunicamos con ellos/as, peor relación tenemos?

No se trata de permitir ni justificar la conducta adolescente, sino de respetarla. El respeto a la adolescencia y a todo lo que conlleva es esencial para ayudarles en su camino hacia su propia identidad. Contextualizar la adolescencia es esencial para entender su necesidad de cuestionar a la persona adulta, al mundo y a sí mismos, aunque eso conlleve a veces a una difícil convivencia con el/la adolescente. Tanto a profesionales como a progenitores les proponemos usar el humor y el relativismo, herramientas muy útiles para relacionarse con adolescentes para sobrevivir a sus ciclones emocionales. Así pues, una intervención desde un punto de vista positivo de la adolescencia es esencial. Es indudable que los y las adolescentes carecen de la suficiente madurez que le corresponde a la persona adulta (y decimos corresponde porque sabemos que hay adultos que, aunque les corresponda, adolecen de madurez). Sin embargo, la palabra adolescencia no proviene de adolecer, su raíz latina es *adolescere*, palabra que significa madurar, crecer. ¿Por qué no verlo desde este prisma?

La adolescencia es una etapa que puede ser conflictiva pero, más importante aún, es una etapa llena de oportunidades de desarrollo, de crecimiento, de aprendizaje. Sin el conflicto, no se produciría cambio ni crecimiento. Nuestro papel como mediadores/as es el de apoyar a las familias a gestionar ese cambio de una manera más funcional, que permita el desarrollo de cada individuo dentro de su familia.

01.

CARACTERÍSTICAS
DIFERENCIADORAS

CARACTERÍSTICAS DIFERENCIADORAS



1.1. Introducción

En el año 2006 UNAF pone en marcha el Servicio de Mediación Familiar para familias con hijos e hijas adolescentes en Madrid. Desde entonces hemos acompañado a cerca de 700 familias en sus dificultades y preocupaciones. Nuestro trabajo y experiencia nos ha situado como un referente nacional en la mediación intergeneracional, experiencia que trataremos de plasmar en esta guía para profesionales de la intervención familiar.

Desde la mediación intergeneracional sabemos que los padres/madres y sus hijos e hijas son los verdaderos expertos de su conflicto, que son los y las protagonistas. Tienen los recursos necesarios para el cambio, y no nos podemos limitar a decirles qué tienen que hacer y qué no hacer, sin tener en cuenta todas las emociones que hay detrás.

La mediación legitima su pasado, su historia, les hace sentirse legitimados/as como padres y madres por sus hijos e hijas, les empodera, les da herramientas para la resolución conjunta de sus problemas. Les ayuda a entender la singularidad de cada miembro de la familia, así como sus necesidades, diferentes de las de ellos/ellas.

Asimismo, son necesarias nuevas formas de intervención donde prime la capacitación de la persona, donde usuarios y usuarias sean el principal recurso con el que las y los profesionales de la intervención familiar podamos contar.

No obstante, el desarrollo de la mediación familiar en España ha girado en torno a la mediación en situaciones de ruptura del vínculo de pareja, habiéndose apenas implementado otros campos como puede ser la mediación intergeneracional, tanto en la práctica profesional como en el desarrollo curricular de las formaciones existentes.

1.2. ¿Qué es la mediación familiar?

La primera pregunta que deberíamos hacernos es ¿Qué entendemos por mediación?

Hay muchas definiciones distintas, una que nos gusta es la que da Marinés Suares, según la cual “la mediación es un dispositivo no adversarial de resolución de disputas, que incluye un tercero neutral cuya función es ayudar a que las personas que están empantanadas en la disputa puedan negociar en forma colaborativa y alcanzar una resolución de la misma”.

Las características de la mediación serían:

- Protagonismo y Co-protagonismo de las Partes.
- Neutralidad: Imparcialidad, Equidistancia y Equidad.

- Confidencialidad.
- Voluntariedad.

Pero como vamos a ver a continuación, la Mediación Familiar Intergeneracional posee unas características diferenciadoras respecto a la Mediación Familiar en situaciones de separación que va a comprometer algunos de estos principios en nuestra intervención.

1.3. Características diferenciadoras de la mediación en familias con hijos e hijas adolescentes

La primera de ellas es que existe una **relación asimétrica** entre los participantes en el proceso, al contrario que cuando la mediación se lleva a cabo con los miembros de una pareja. Evidentemente no existe una misma posición jerárquica entre un hijo o hija y su padre o su madre, o al menos no debería (ya que como veremos, en ocasiones será una inversión jerárquica justamente la dificultad que nos encontraremos).

La segunda es que **son convivientes, y lo seguirán siendo**. Nuestra labor consistirá en cambiar una relación que se ha quedado estancada, y que permita un desarrollo de todos los miembros del sistema familiar, que seguirán conviviendo juntos, al contrario que en la mediación con una pareja que se separa, donde ambos dejarán de ser convivientes.

Una tercera característica diferenciadora será que **una de las partes es un/a adolescente, con sus específicas características evolutivas**. Los participantes en el proceso de mediación no están en el mismo punto evolutivo. Mientras el/la adolescente está en un momento de crecimiento, expansión, descubrimientos, etc., sus progenitores estarán en un momento bastante diferente, y en muchas ocasiones deben abordar otras dificultades paralelas (cuidado de los propios progenitores, estancamiento laboral, declive físico y sexual, etc.). Asimismo es de suma importancia que conozcamos las características evolutivas en la adolescencia (no tiene las mismas capacidades cognitivas un adolescente de 13 años que uno de 16), ya que esto marcará una diferencia en nuestra intervención. En muchas ocasiones deberemos ajustar las expectativas de los padres y las madres respecto a sus hijas/os en función de la edad de estos; no se puede esperar lo mismo de un/a adolescente de 12 años que de uno de 15.

La cuarta diferencia es que en nuestra intervención estará presente la **necesidad de preservar o restaurar una jerarquía y una estructura funcional dentro del sistema familiar**. En muchas ocasiones nos encontraremos a adolescentes muy “subditos” (como diría Minuchin, “subditos en los hombros de uno de los progenitores”). Nuestra labor ahí sería restaurar una jerarquía familiar funcional, donde los progenitores ostentaran una autoridad que les permita ejercer su labor. En otras ocasiones, la autoridad ejercida por los progenitores no será adaptativa a la edad de sus hijos o hijas, ya más mayores

y demandantes de autonomía. En todas estas ocasiones probablemente deberemos establecer alianzas temporales con algún miembro de la familia de cara a restablecer una jerarquía que permita a cada miembro ocupar el lugar que le corresponde, con lo cual quedaría comprometido el principio de imparcialidad antes comentado.

Otro principio de la mediación familiar que podríamos cuestionar, al menos en cierta manera en nuestra intervención con familias con hijos/as adolescentes, es el **principio de voluntariedad**. ¿Hasta qué punto el adolescente acude a nuestro servicio de forma voluntaria u obligado por sus progenitores? El punto de partida suele ser que una parte (normalmente los progenitores) demanda nuestra intervención para pedimos que cambiemos ciertas conductas de su hijo/a. Este último, como mínimo, suele acudir con cierta reticencia y recelo. Será nuestra labor vincularnos con él e implicarle en el proceso.

Y la última característica diferenciadora sería que en mediación intergeneracional **la relación estará por encima de los acuerdos concretos**. Una buena relación de los progenitores con sus hijos/as es el factor protector más importante y la mejor herramienta de la que van a disponer para ayudarles a crecer bien. De nada sirve centrarnos en acordar contratos conductuales que no van a ser respetados si las dificultades relacionales y comunicacionales siguen latentes.

Siguiendo un modelo epigenético, como no puede ser de otra forma cuando trabajamos con sistemas relacionales como es la familia, sabemos que la adquisición de una nueva capacidad debe asentarse siempre sobre otra capacidad ya adquirida previamente, como si fueran estratos.

Las demandas que suelen traer las familias a mediación giran en torno a la tarea de resolución conjunta de problemas (Ej.: “No quiere colaborar en casa”, “quiere llegar más tarde a casa”, “no conseguimos que estudie”, “está todo día con el móvil”...). Esta capacidad se asienta sobre la capacidad previa de comunicación, y esta a su vez sobre un buen vínculo. En muchas ocasiones las dificultades van a estar en estas capacidades previas de comunicación o vínculo, con lo cual centrar nuestra intervención en capacidades superiores sin sanar estas previas no tendrá sentido.

Otra característica de la mediación intergeneracional, si bien no específica de la misma, es que va a ser **generadora de resiliencia**. Podemos definir la *resiliencia* como la capacidad de recuperarse, sobreponerse y adaptarse frente a la adversidad.

Es un concepto que podemos aplicar a la familia como sistema. Pero no solo hablaríamos de familias que no quiebran ante la adversidad, sino que estaríamos frente a familias con la capacidad de construir relaciones diferentes, maneras nuevas de funcionar frente al estancamiento y la dificultad.

Ciertos recursos de resiliencia que desarrolla la mediación son:

- a) **Transforma el Conflicto:** facilita que se entienda de manera más útil y ajustado, inherente a la relación, y adaptativo y funcional en determinadas situaciones como puede ser la adolescencia.
- b) **Favorece la capacidad de mentalización,** es decir, la capacidad de entender e interpretar la conducta, tanto la de uno mismo como la de los demás. Esta capacidad se ve afectada por situaciones de estrés y preocupación, en la que se encuentran las familias que atendemos, lo que les hace a muchos progenitores responder automáticamente con la crítica y el rechazo. Esto les incapacita para ser un verdadero apoyo para sus hijos/as, proporcionarles límites efectivos y servirles como modelos para conectar sus pensamientos con sus sentimientos.

La mediación permite que los miembros de la familia cambien las discusiones sobre “las conductas que se necesitan modificar”, por conversaciones donde cada uno de ellos pueda realmente oír al otro.

- c) **Fomenta modelos de apego más seguros.** La utilización de la teoría del apego para entender la adolescencia es cada vez más frecuente. Los y las adolescentes con modelos de apego seguros van a resolver mejor la tarea de conseguir autonomía emocional, y también presentarán un mejor desempeño en sus relaciones de amistad y de pareja.

Por el contrario, los y las adolescentes con modelos de apego ansioso-ambivalente, evitativo o desorganizado no solo mostrarán más dificultades relacionales, sino un mayor desajuste emocional y conductual.

Cuando hablemos de las dos grandes necesidades del adolescente más adelante, las cuales son pertenencia y autonomía, sabemos que el niño, la niña y el/la adolescente tenderá más a la exploración, a la autonomía cuando sienta que sus padres están disponibles y le apoyan.

En familias con modelos de apego seguros, la adolescencia no suele ser excesivamente problemática, ya que hijos e hijas tienen la certeza de que a pesar de los desacuerdos, la relación con sus progenitores estará a salvo.

Es más fácil poder mostrar un desacuerdo, tener un pensamiento propio y construir una identidad propia cuando uno sabe que ello no le va a costar la relación y la pertenencia.

Sin embargo, el distanciamiento emocional y físico de los progenitores conllevará una gran carga de estrés y sufrimiento en familias con modelos de apego más inseguros.

En estas familias la búsqueda de autonomía, la diferenciación y construcción de una identidad propia será experimentada por la familia como una amenaza, y todos sus miembros se sentirán abrumados por la alta carga afectiva que generarán sus desacuerdos y conflictos.

Si bien es cierto que el modelo de apego se construye principalmente en las relaciones primarias durante los primeros años de vida, está comprobado que las relaciones que se establecen en la adolescencia entre progenitores e hijos/as pueden producir cambios en los modelos de apego previamente establecidos.

Y la mediación va a permitir a los padres y madres ser contenedores emocionales de sus hijos e hijas adolescentes, ayudando a generar ambientes validantes y propiciando que se den respuestas adecuadas, es decir, creando un contexto favorecedor de conductas de apego seguras.

- d) Lo anterior lleva a que **los progenitores puedan conectar con las necesidades de sus hijos/as,** con su singularidad e individualidad, alejándose de patrones educativos heredados.

Muchos padres y madres se intentan alejar del autoritarismo en que fueron educados, y dan un giro de 360° para acabar situándose en el mismo sitio: ser un padre o madre autoritario/a y un padre o madre permisivo/a es lo mismo. Al fin y al cabo la disfuncionalidad de ambos modelos radica en su rigidez, ninguno de ellos se adapta a las necesidades de los hijos e hijas. La mediación permite hacer un “traje a medida” a cada familia, un propio modelo educativo que se adapte a su singularidad.

- e) Y finalmente, la mediación les ayuda en la **responsabilización** de lo que les pasa y en su solución, sin focalizar en agentes externos, y por lo tanto fuera de su control. En muchas ocasiones nos vamos a encontrar con padres y madres agotados, frustrados, rendidos, que van a intentar delegar en el mediador o mediadora su rol parental. Pero nunca debemos sustituirles, ya que sabemos que los mejores profesionales que puede tener un/a adolescente son sus progenitores.

1.4. ¿Cuándo no es posible la mediación?

Pero la mediación familiar no va a ser posible siempre ni ante cualquier dificultad.

No será posible comenzar el proceso en aquellos supuestos en los que existan situaciones de violencia filio-parental, adicciones o alguna patología psiquiátrica en alguno de los miembros de la familia que impidan el desarrollo de la libre voluntad.

Si bien la violencia en una relación de pareja es un indicador que en ningún caso permitirá iniciar un proceso de mediación, en el caso de la mediación intergeneracional en familias con hijos e hijas adolescentes deberíamos tener en cuenta ciertas matizaciones.

1.4.1. ¿La existencia de episodios violentos son siempre indicadores de exclusión?



Es importante diferenciar entre dos tipos de violencia (Carpara y Pastorelli, 1996). Por un lado, la **violencia reactiva**, que podemos ver en la mayoría de adolescentes en algún momento, que es de tipo afectivo-impulsivo y se da en momentos de irritabilidad o sufrimiento. (Ej.: Ante la angustia inherente a ciertos momentos evolutivos en la adolescencia). Es una respuesta defensiva ante lo que se percibe como una amenaza, donde después aparece inmediatamente el miedo al castigo y la necesidad de ser perdonado y reparar el daño hecho. Este tipo de violencia puede ser abordada desde la mediación familiar.

Y por otro lado, la **violencia instrumental**, dirigida a la obtención de algún beneficio, sin una provocación previa y normalmente acompañada de una falta de empatía.

Toda violencia instrumental comenzó siendo reactiva y acompañada de sufrimiento en el o la menor, a la que no se supo dar una respuesta adecuada. El abordaje de la violencia instrumental, la que podríamos calificar como *violencia filio-parental* (VFP), deberá ser siempre desde la psicología clínica y la terapia familiar, nunca desde la mediación. Entendemos la VFP como el conjunto de conductas reiteradas de agresiones físicas (golpes, empujones, arrojar objetos), verbales (insultos repetidos, amenazas) o no verbales (gestos amenazadores, ruptura de objetos apreciados) dirigida a los progenitores o a las personas adultas que ocupan su lugar. (Pereira, 2006). La violencia es un modo relacional. La VFP es un fracaso relacional entre padres e hijos. No es un hecho que surja de un día para otro. Toda violencia, en un principio, es verbal.

La mediación intergeneracional es una herramienta de prevención para evitar llegar a estas situaciones que ya requerirían de un abordaje terapéutico.

La mediación familiar en familias con hijos o hijas adolescentes va a tratar de ayudar a los progenitores a ser contenedores de las emociones de sus hijos/as, a generar ambientes validantes, propiciando que se den respuestas adecuadas y que hagan de estos episodios de violencia reactiva episodios pasajeros dentro de la historia familiar.

Los episodios de violencia reactiva pueden ser una respuesta a diversos factores, tales como el estrés evolutivo o un malestar externo a la familia. Este tipo de episodios de violencia reactiva ocurren ocasionalmente en la mayoría de adolescentes, y su permanencia en el tiempo va a depender de la respuesta a los mismos. La mayoría de las familias dan una respuesta adaptativa al momento vital en que se encuentra el/la adolescente, una respuesta que tiene en cuenta el malestar que se encuentra detrás de ese comportamiento. No obstante, algunas familias son incapaces de leer el malestar y la angustia evolutiva asociada a la conducta del menor, y su reacción genera un ambiente invalidante para su hijo/a, que va a propiciar, en ciertos casos, un paso de la violencia reactiva, esporádica y síntoma de un malestar, a la violencia instrumental.

Como indica Micucci,

“El recurso más poderoso para ayudar a una persona a cambiar son las relaciones en las que participa”.

Nos encontramos entonces que el/la adolescente podrá modificar su conducta o no, según la respuesta de su entorno.

Micucci, al hablar del ciclo sintomático del control y el conflicto, como veremos más adelante, explica cómo cuando una persona adolescente, en un estallido de ira o irritabilidad, falta el respeto a sus progenitores o golpea algún objeto, etc., estos se que-

dan atrapados en la conducta y no traducen el malestar y la angustia que acompaña el acto. Se centran en eliminar dichas conductas, manteniendo una percepción sesgada de otros aspectos del menor, así como dejando de lado otras relaciones dentro de la familia; de esta manera, el/la adolescente, y no lo que hace, acaba siendo “el problema”. Esto le hace sentirse incomprendido, a los progenitores frustrados ante sus intentos fracasados de modificar la conducta de su hijo/a, y creando una desconexión y distanciamiento entre ellos. Este contexto no hace sino incrementar la angustia del menor y en ocasiones la violencia se convierte en el antídoto y la expresión de la misma.

Vemos entonces una incapacidad de traducir el malestar que existe detrás de una conducta como puede ser un golpe a un objeto; no se ve el sufrimiento que hay en el/la adolescente o incluso el significado de protección hacia la familia (“golpeo la pared para evitar golpearte a ti”) y se le da solo el significado de amenaza.

Ante conductas evolutivas normales en la adolescencia, como cierta transgresión de límites, irritabilidad, etc., los progenitores, preocupados por las consecuencias futuras de la conducta de su hijo/a, suelen volverse “miopes” ante lo que sí funciona en él/ella, en los sentimientos que generan dichas conductas, y adoptan una postura de mayor control o, por el contrario, de rendición. Esta respuesta desregula emocionalmente a la persona adolescente, lo que acaba siendo la pescadilla que se muerde la cola.

La mediación familiar tiene la posibilidad de quebrar este ciclo en sus comienzos a través del fomento del diálogo, promoviendo una escucha no reactiva y desalentando el control.

Y como no nos cansaremos de repetir, la mejor herramienta que tienen los padres y madres para educar a sus hijos/as es la relación con ellos. La buena relación con los progenitores y otros familiares es el factor protector más importante. Cuando los progenitores e hijos/as se comunican, es entonces cuando los primeros pueden cuidar, pueden guiar y pueden orientar.

“Aprender a comunicarse de nuevo” es en muchas ocasiones, de hecho, el primer reto que nos encontramos con las familias en mediación.

En UNAF sabemos que existe relación entre las conductas presentadas por los/las adolescentes y los modos particulares de comunicación y relación familiar. El mediador o la mediadora va a tratar de ayudar a los miembros de la familia a modificar estos modelos de comunicación con el fin de desbloquear sus dificultades y lograr una relación que permita su crecimiento como individuos y sistema

Susan Mackey subraya la importancia de fortalecer la relación entre los padres y el adolescente:

“Un vínculo seguro con los padres puede reducir la influencia de los pares y, en consecuencia, aumentar la probabilidad de que el/la adolescente se adapte a los límites parentales. Ese vínculo seguro permite a los progenitores sentirse más tranquilos ante las exteriorizaciones habituales características de los/las adolescentes, y menos proclives a reaccionar de forma exagerada...”

y, por tanto, evitando generar un ambiente emocionalmente invalidante para el/la adolescente.

02.

MODELO SISTÉMICO Y
ESTRUCTURA FAMILIAR

MODELO SISTÉMICO Y ESTRUCTURA FAMILIAR



2.1. Terapia familiar sistémica

Cuando la mediación familiar nace, y como todo nuevo paradigma, necesita dotarse de una entidad propia frente a otras disciplinas tales como la psicología o el derecho. Más teniendo en cuenta que muchos mediadores y mediadoras provenían de estos campos y era importante distinguir cuando el mismo profesional ejercía su labor no como profesional del derecho o la psicología, y sí como mediador o mediadora.

Esta distinción es clara y obvia en mediación en separación y divorcio, pero en el caso de la mediación familiar intergeneracional con familias con hijos e hijas adolescentes se va a solapar con otros modelos de intervención como la terapia familiar sistémica o la orientación familiar.

Sabemos que tanto la mediación como la terapia familiar no son entidades homogéneas, sino que dentro de las mismas hay diversos modelos y escuelas que se distancian mucho entre sí. Todo mediador y mediadora sabe que un abordaje desde un modelo Harvard, por ejemplo, sería totalmente inviable en una mediación intergeneracional, y que modelos como el transformativo o especialmente el circular narrativo serían más apropiados. Todo/a terapeuta familiar sabe que ciertos modelos terapéuticos, como la terapia narrativa o una terapia estructural, se solapan en muchísimos aspectos con los modelos de mediación antes mencionados (de hecho, la mediación nace de la terapia familiar sistémica, entre otras fuentes). Muchas fuentes de las que se nutre la mediación familiar y la terapia familiar son compartidas: la teoría general de sistemas, la teoría de la comunicación humana, ciclo vital, etc.

Sobra decir que la mediación no va a entrar en cuestiones tales como adicciones, violencia filio-parental, anorexia, psicosis, etc. que requerirán un abordaje terapéutico.

De esto se deduce que el itinerario formativo de un mediador que trabaje con familias con hijos e hijas adolescentes debe ser específico, diferente en algunos aspectos al mediador que trabaje en situaciones de separación y divorcio. No necesitará, por ejemplo, amplios conocimientos legislativos o patrimoniales, pero sí una amplia formación en psicología evolutiva del adolescente y de las dinámicas de las familias en este momento del ciclo vital, y que en esta guía vamos a abordar brevemente.

Por lo tanto, el proceso también será diferente. Es entonces que entendemos que la mediación familiar intergeneracional debe realizarse desde un modelo sistémico y es lo que planteamos en esta guía.

Siguiendo a Watzlawick y su Teoría de la Comunicación Humana, toda conducta es comunicación y toda comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional. Cuanto más “sana” es una relación, más se pierde en el trasfondo el aspecto rela-

cionado con la relación. Sin embargo, en familias cuyas relaciones están “enfermas”, las relaciones entre sus miembros se caracterizan por una lucha constante acerca de la naturaleza de la relación, mientras que el contenido de la comunicación es cada vez menos importante.

En la inmensa mayoría de familias con hijos/as adolescentes que acuden a nuestro servicio de mediación nos encontraremos un desacuerdo respecto al nivel del contenido y también al de relación. En las disputas presentes en dichas familias, las palabras, el lenguaje, pierden totalmente su aspecto referente al contenido y se convierten exclusivamente en herramientas de “superioridad”, en armas de luchas de poder.

El resolver ambos niveles de desacuerdo es el elemento diferenciador de la mediación familiar respecto a otros sistemas de resolución de conflictos tales como la negociación, el arbitraje, etc. que sólo se centrarían en la solución del nivel referente al contenido.

Quienes participan en una relación, otorgan un significado a las interacciones que mantienen con los otros miembros. Una interpretación que puede ser de ataque, de afecto, de rechazo, etc. Estos diferentes significados organizan la relación. Y este desacuerdo con respecto a la manera de interpretar una determinada interacción, una determinada conducta o hecho va a ser la causa de muchos conflictos entre progenitores e hijos/as.

En la raíz de estos conflictos existe la convicción de que sólo hay una realidad, tal como yo la veo, y cualquier otra visión de la realidad diferente a la mía se tiene que deber a la maldad o locura. Este círculo solo se puede romper cuando la comunicación misma se convierte en objeto de la comunicación, algo que facilita la mediación familiar.

Se suele observar en estas disputas un conflicto acerca de cuál es la causa y cuál es el efecto, cuando en realidad ninguno de estos conceptos resulta aplicable debido a la circularidad de la interacción.

En mediación desde un modelo sistémico ampliamos el “FOCO”.

La mayoría de las familias que acuden a nuestro servicio lo hacen con la demanda de que modifiquemos determinadas conductas de sus hijos/as adolescentes. Focalizan todos los problemas de la familia en dicho comportamiento. Tal como explicaba Minuchin, la familia coloca el “foco culpabilizador” en el adolescente, y desde la mediación familiar siguiendo un modelo sistémico tratamos de alejar, de ampliar ese foco para que ilumine a toda la familia, todas sus interacciones y poder entender qué está sucediendo.



Designar a la persona adolescente como la única responsable del conflicto y a la vez hacerle responsable única de la solución, mediante un cambio unilateral por su parte, no propicia una solución, sino un estancamiento.

Siguiendo un modelo sistémico, entendemos que cualquier intento de cambio debe partir de un enfoque circular, que conecte la conducta del/de la adolescente con la de sus progenitores y su entorno.

Entendemos que el conflicto nace en la relación, en la interacción, y que la responsabilidad del cambio corresponde a toda la familia, por lo que trabajamos con todo el sistema familiar.

En las relaciones todo es principio y fin, todo es causa y efecto. Va contra la causalidad lineal: A causa B, sin más.

La pregunta importante que nos tendríamos que hacer es: ¿qué hace cada miembro para mantener el circuito?

Ej.: “Ella me agobia hablando tanto y por eso yo me callo”. “Él es muy retraído, y por eso yo hablo tanto”.



Asimismo un enfoque sistémico favorece una visión optimista del conflicto: no hay culpables ni un causante. Cada uno juega un papel en el problema, hay una responsabilidad compartida. No hay víctima ni victimario, pues cada uno hace algo para mantener el problema (obviamente la excepción serían situaciones de violencia y abuso de poder).

Este modelo facilita que el mediador observe a cada individuo en relación, no de forma aislada o individual.

Tanto si hablamos de un miembro de la familia o de la familia como centro, los veremos siempre como parte de un todo, y consideraremos ese todo como más que el conjunto de sus partes.

Una conducta problemática no puede entenderse si la aislamos del contexto: “¿qué relaciones subyacen al síntoma/problema?”

Desde nuestra intervención tratamos de generar narrativas validantes que incluyan las emociones que hay detrás de la conducta de cada uno de los miembros de la familia, entendiendo que cada una de ellas se da como reacción ante la conducta del otro, que a su vez tiene una emoción por detrás.

En el trabajo con progenitores e hijos/as adolescentes es muy común la “distorsión de la realidad” por ambas partes. Es difícil creer que dos individuos puedan tener visiones tan dispares de muchos elementos de su experiencia común.

Las rupturas conversacionales en una familia implican que sus miembros, frente a un problema, tienden a desarrollar realidades múltiples y discrepantes. El mediador o la mediadora tratará de que emerjan “conversaciones dialógicas”, es decir, conversaciones donde va a surgir un sentido nuevo, frente a las conversaciones monológicas, donde una idea se hace estática y excluye a otra. (Ej.: Él me hizo, él tiene la culpa, etc.).

Si surge una controversia interpersonal en cuanto al significado de una comunicación, es probable que el proceso de traducción se lleve a cabo basándose en estereotipos acerca de la adolescencia. (Ej.: adolescencia igual a agresividad y falta de control).

Desde un modelo sistémico, no se considera la patología como un conflicto del individuo, sino como una patología de la relación.

El punto de partida es el principio de que toda conducta es comunicación.

La persona se encuentra inserta en un “sistema” (ej.: familia), siendo los miembros de ese sistema interdependientes. Por tanto, un cambio en un miembro afecta a todos los miembros del sistema.

La intervención va dirigida a intervenir activamente en el sistema para modificar las secuencias comunicativas defectuosas.

La unidad de intervención y diagnóstico no es el individuo (el/la adolescente), sino la familia.

Así pues, la intervención desde un modelo sistémico trata de modificar las relaciones patógenas entre los miembros de la familia y facilitar nuevas formas de relación.

La terapia familiar sistémica nace en Estados Unidos a comienzos de los años 50. En los comienzos algunos terapeutas notaban que cuando sus pacientes en terapia individual cambiaban, mejoraban, esto tenía consecuencias dentro de la familia: algún otro miembro desarrollaba síntomas o la familia se apartaba del paciente. El cambio rápido de un síntoma severo en un paciente producía inestabilidad en el matrimonio y la familia. (Ej.: adolescente que deja las drogas y sus progenitores se separan).

El síntoma (ej.: comportamiento disruptivo del adolescente) tiene valor de conducta comunicativa; el síntoma es un fragmento de conducta que ejerce efectos profundos sobre todos los que rodean al paciente.

Un síntoma de cualquier miembro de la familia en un momento determinado se ve como expresión de un sistema familiar disfuncional. (Ej.: el comportamiento del adolescente es la “fiebre”, la familia tiene la “gripe”. La conducta del/de la adolescente es el síntoma que nos indica que la familia está enferma. Hay que “curar” a la familia, no a la persona adolescente).

Para comprender el síntoma (conducta del/de la adolescente) se debe comprender no solo al portador del mismo (adolescente), sino a todo el sistema (familia), ya que el síntoma cumple una función, mantiene el equilibrio dentro del sistema familiar. En un momento determinado es una expresión de un sistema familiar disfuncional.

Se podría establecer una regla empírica:

“Cuando el porqué de una conducta es inexplicable, la respuesta puede estar en el para qué”.

2.2. Estructura familiar

La mediación intergeneracional desde un modelo sistémico, tal como la proponemos en UNAF, intenta modificar la organización de la familia. Cuando se transforma la estructura de esta, se modifican al mismo tiempo la posición y el rol que ocupa cada miembro dentro de la familia. Y como resultado de ello, modificamos las experiencias que cada uno de ellos experimenta en su relación con los demás.

El mediador o la mediadora debe comenzar a hipotetizar una teoría relacional que explique las dificultades que presenta la familia. La familia suele acudir a nosotros con una teoría lineal. (Ej.: nuestro hijo y lo que hace es el problema) y nuestra primera labor es construir una nueva narrativa junto a la familia que explique de una manera relacional las dificultades que nos traen.



Vamos a ver **algunas características de la familia como sistema:**

1. “El todo es más que la suma de las partes”.

Cada familia posee una complejidad y originalidad propia, con unas peculiaridades que no son equiparables a las de sus miembros vistos aisladamente:

2. Totalidad.

Cualquier cambio en uno de los miembros de la familia va a influir en todos los demás, y a su vez el “todo” (la familia) volverá a influir en cada miembro, haciendo que el sistema familiar entero cambie.

3. Identidad.

Cada familia se rige por reglas que solo tienen validez y sentido en su seno.

4. Pautas transaccionales y resistencia al cambio.

Las formas en cómo se relacionan los miembros de la familia entre sí, las pautas transaccionales, se repiten una y otra vez, y establecen el cómo, el cuándo y con quién relacionarse. (Ej.: “Con mi padre cuando su equipo ha perdido es mejor no hablar en la cena...”).

De este modo la familia mantiene un cierto equilibrio ofreciendo una resistencia al cambio, a funcionar de una manera diferente a como han aprendido a hacerlo. Cuando un cambio en uno de los miembros demanda un cambio en el sistema, la familia pondrá en marcha ciertos mecanismos para continuar manteniendo su equilibrio inicial.

Aquí nos encontraríamos con una **paradoja en las familias que atendemos, que nos piden cambiar** (ej.: “queremos que nuestra hija deje de comportarse así...”) **pero a la vez son reticentes al cambio** (ej.: el padre y la madre quieren continuar con la misma forma de relacionarse con su hija).

Sin embargo, cuando los hijos e hijas crecen la familia debe cambiar en su conjunto. La forma de funcionar y de relacionarse cuando los hijos o las hijas eran pequeños/as no va a servir cuando estos/as crecen y llega la adolescencia. Y cambiar, como vemos, nunca es fácil.

Y es cuando nos encontramos con familias atascadas en el ciclo vital, familias que pretenden seguir funcionando como familias con niños y niñas pequeños cuando ya no lo son. Según avanzan los años, la familia en su totalidad deberá ir reestructurándose y adaptándose para poder seguir funcionando, para que sus miembros puedan satisfacer todas sus necesidades y poder crecer, tanto como sistema como individualmente todas sus partes.

Nunca deberemos distinguir una familia “normal” por una “anormal” por la ausencia de problemas. La etiqueta de patología se ajustará a aquellas familias que, frente a las tensiones, incrementan la rigidez de sus pautas de relación y evitan valorar y explorar nuevas formas de funcionar.

La mayoría de las familias que acuden a mediación son familias corrientes que, como decíamos, se han quedado atascadas temporalmente, y que deberán buscar nuevas formas de relación.

El concepto de *estructura* describe la totalidad de las relaciones existentes entre los miembros de un sistema dinámico como es una familia. Es el conjunto invisible de demandas que indican a cada miembro cómo debe funcionar dentro de la familia.

El mediador o la mediadora deberá explorar esta estructura, definir el mapa de la familia. **Vamos a ver los distintos elementos que constituyen la estructura familiar:**

1. Alianzas y coaliciones

Alianza es la unión de dos personas para apoyarse mutuamente. Comparten intereses, pero su unión no está dirigida contra un tercero.

La *coalición*, en cambio, es la unión de dos personas contra un tercero.

Mientras que las alianzas dentro de una familia son naturales y no entrañarán dificultades (ej.: dos hermanos con gustos parecidos), las coaliciones sí van requerir nuestra atención. La más común que nos solemos encontrar es la de uno de los progenitores con un hijo o una hija. Nos encontraríamos aquí con hijos/as que ocupan un lugar que no les corresponde, una posición jerárquica disfuncional. Son hijos e hijas, como diría Minuchin, “subditos” (en los hombros del progenitor con el que mantienen la coalición: Detrás de ello suele haber un progenitor volcado en un hijo o una hija ante dificultades conyugales o el distanciamiento de su pareja. O bien hijos/as directamente instrumentalizados en la disputa conyugal de sus progenitores. Nuestra labor aquí sería propiciar una organización funcional, devolver al hijo o la hija al lugar que le corresponde (al subsistema filial o fraternal, y no al conyugal), y que ambos progenitores puedan ocupar su lugar en los subsistemas conyugal y parental.

2. Subsistemas

El sistema familiar se diferencia y desempeña sus funciones a través de sus subsistemas. Cada individuo pertenece a diferentes subsistemas dentro de su familia, en los que va a poder ejercer distintos roles y autoridad, y así poder aprender habilidades relacionales diferentes.

Una familia puede tener toda una variedad de subsistemas pero hay tres que son inherentes a cualquier familia en que convivan dos generaciones:

- El *subsistema conyugal*, formado por los miembros de la pareja y que se ocupa de satisfacer las necesidades emocionales y de relación mutua de la pareja adulta de la familia.
- El *subsistema parental*, formado por ambos progenitores y responsable de atender la necesidad de atención parental de los hijos y las hijas de la familia y de ejercer la autoridad adecuada a la edad.
- El *subsistema fraterno*, formado por hermanos y hermanas, y responsable de atender las necesidades de socialización de los hijos de la familia.

En la familia monomarental habrá que hacer los pertinentes ajustes para que las funciones de los sistemas conyugal y parental se puedan ejercer igualmente, y si solo hay un hijo o una hija también habrá que adaptarse de forma que se puedan atender las necesidades del subsistema fraterno.

La pertenencia a cada subsistema no la determinan la edad, el sexo ni la función. Vemos cómo si un progenitor por trabajo u otro motivo pasa largas temporadas fuera de casa, un/a hijo/a puede sumarse al subsistema conyugal, como confidente y apoyo del progenitor que se queda, o al subsistema parental (hijo “parentalizado”), ayudando con los hermanos y hermanas pequeños. Asimismo un progenitor puede pasar a ser miembro del subsistema fraterno, actuando en coalición con sus hijos e hijas en contra de su pareja (quien suele decir “es un inmaduro, es como si tuviera un hijo más al que cuidar y regañar...”).

3. Límites entre subsistemas

Los límites entre los subsistemas determinan quién y cómo participa en las actividades del subsistema. Los límites forman un continuo que van desde los permeables (o difusos) a los impermeables (o rígidos).

Los sistemas familiares con límites muy rígidos tienen una estructura familiar “disgre-

gada”. Los problemas o el estrés de un miembro de la familia no altera los límites del subsistema y no existe apoyo alguno. (Ej.: Los problemas del adolescente no son percibidos por sus progenitores, hay mucha distancia entre los miembros de la familia, no se pueden apoyar unos en otros). Los miembros de estas familias pueden funcionar de manera autónoma, pero poseen un sentido desproporcionado de la independencia y carecen de sentimientos de pertenencia y lealtad, y sus miembros no pedirán ayuda mutua cuando la necesiten. Así pues, la familia desligada tiende a no responder cuando es necesario hacerlo.



En cambio, si los límites entre los subsistemas familiares son muy difusos, nos encontraríamos con una familia con una estructura “aglutinada”. La autonomía individual de los miembros de la familia está subordinada a la lealtad y la pertenencia a la familia; “cuando un miembro de la familia estornuda, todos se contagian del resfriado”. La conducta de la persona adolescente afecta de inmediato a los otros miembros de la familia, y cualquier estrés individual acaba repercutiendo y contagiándose a todos los demás. En la familia aglutinada, cualquier pequeña conducta que se aparte de lo habitual tiene una rápida e intensa respuesta. Lo vemos en progenitores en los que cualquier conducta del adolescente genera demasiada preocupación, mucha resonancia. Son familias en las que se suelen definir como una “piña” y en las que las relaciones con otros sistemas externos a la familia, como amigos, trabajo, etc. suele ser censurada.

Aunque ni las estructuras disgregadas ni las aglutinadas son un problema en sí mismo, pueden acabar generando dificultades por su rigidez y por no poder abordar los cambios que serán necesarios según vaya avanzando el tiempo y los miembros de la familia vayan teniendo necesidades evolutivas diferentes.

En el otro lado, las familias que tienen unos límites “claros” y suficientemente abiertos o permeables para permitir la comunicación y la participación a través de los subsistemas, pero lo bastante firmes o impermeables para que exista un sentimiento de separación, individualidad y diferenciación entre sus miembros, podrán ser más flexibles y adaptables.

Para que el funcionamiento familiar sea adecuado, los límites de los subsistemas deben ser claros. Deben permitir a los miembros de los diferentes subsistemas el desarrollo de sus funciones sin interferencias indebidas, pero también deben permitir el contacto entre todos los miembros del sistema familiar.

4. Reglas familiares

La familia está gobernada por una serie de reglas. Pero en la nueva familia que empieza no hay reglas establecidas, sino que estas se van construyendo a lo largo del tiempo. A lo sumo, cada miembro de la pareja traerá ciertos modelos de comunicación y relación de sus familias de origen.

El descubrimiento de las reglas que rigen la vida de una familia es algo que nos va a demandar una larga y cuidadosa observación.

Podríamos clasificar las reglas en tres categorías:

- a) **Reglas reconocidas:** son aquellas que se han establecido explícitamente y de manera directa y abierta. (Ej.: normas de convivencia, responsabilidades, etc.).
- b) **Reglas implícitas:** maneras de funcionar que se saben sin tener que hablar de ello. No se han verbalizado pero todos las conocen. (Ej.: Con papá es mejor no hablar de su hermano mayor con el que tuvo una gran disputa hace años).
- c) **Reglas secretas:** son las más difíciles de descubrir al ver una familia. Son modos de actuar, en los que por ejemplo un miembro bloquea la conducta de otro. Tienden a desencadenar actitudes deseadas por quien manipula el resorte que los provoca. (Ej.: ante una conducta de autonomía e independencia de la hija adolescente, la madre se mete en la cama alegando depresión y esto activa al padre para que censure esta conducta de la hija).



5. Mitos familiares

Son creencias organizadas, compartidas y apoyadas por todos los miembros de la familia como si fueran verdades incuestionables más allá de toda investigación o realidad.

El mito da a cada miembro un rol que es aceptado por todos y cuyo desafío se convierte en verdadero tabú. (Ej.: a un hermano desde pequeño se le atribuye el rol de “capaz”, “al que se acude como consultor y decisor”. Aunque los hermanos crecen, y otros de ellos alcanzan un gran éxito profesional y son personas muy competentes y referentes en la sociedad, el hermano definido como el “capaz”, pese a quizás no tener realmente las capacidades de otros de sus hermanos, sigue manteniendo en su familia ese rol). El mito prescribe atributos a cada uno de los miembros de la familia.

Además, para cada rol individual suele existir un contra-rol en la persona de otro o de otros miembros de la familia, que afirma y complementa al primero. (Ej.: capaz vs necesitado de ayuda). Cuando la familia le adjudica a uno de sus miembros el título de “paciente”, automáticamente le confiere a uno o más de los otros miembros la etiqueta opuesta.

Normalmente la familia le suele adjudicar al adolescente sintomático por el que nos piden ayuda la etiqueta de paciente, y no tardamos en ver en ocasiones que el hermano o hermana que se le adjudica el rol opuesto es en realidad quien presenta más dificultades. (Ej.: chicos o chicas *pseudodiferenciados*).

Es importante apuntar que los mitos no se dan solo en las familias con dificultades, sino en todas. Sin embargo estos son más obvios, abundantes e inalterables en familias con relaciones patológicas.

El mito tiene la función de mantener la relación y un equilibrio dentro de la familia (suelen activarse cada vez que las relaciones familiares corren peligro de ruptura).

Debemos ser especialmente cautos a la hora de desvelar la verdad que el mito esconde, ya que si no se hace bien podría acarrear consecuencias dañinas para la familia.

6. Función protectora del síntoma

Como decíamos antes, una pregunta que en muchas ocasiones debemos hacernos para explicarnos la conducta del adolescente sintomático es *¿para qué?* Es decir, qué función cumple esa conducta o síntoma dentro del funcionamiento de la familia.

Un rol con el que nos vamos a encontrar a menudo es el de **“chivo expiatorio”**. La conducta del hijo o hija designado/a como “paciente” va a servir en muchas ocasiones para que los progenitores se centren en los “problemas” del hijo/a, y así eviten el enfrentar sus dificultades conyugales o relacionales. (En muchos casos de adolescentes sintomáticos vamos a encontrarlos con dificultades conyugales en sus progenitores).

Ya sea que la conducta del menor o la menor genere la solicitud, protección o castigo de sus progenitores, hace que la inquietud de estos se centre en él/ella y que se vean a sí mismos como padres y madres de un hijo o una hija que los necesita, en lugar de verse como personas abrumadas por dificultades personales. Esto no significa que el adolescente o niño planea deliberadamente proteger a los progenitores suscitando su preocupación.

Pero no siempre el síntoma tiene una función protectora, en muchas ocasiones es resultado de una negligencia parental. Lo que sí es cierto es que el síntoma siempre tendrá una utilidad, aunque no sea protectora.

Podemos verlo desde un enfoque del ciclo vital, padres o madres que se han volcado muchos años en su rol parental porque ha sido necesario y cuando llega la adolescencia y el consecuente alejamiento de sus hijos/as, no están preparados para volverse a mirar cara a cara como pareja.

Aunque sea paradójico, podríamos definir al adolescente que la “está liando” como un “buen hijo que se está inmolando”, sacrificando su propio proyecto individual en pos de mantener la familia unida. Son chicos y chicas que se ven muy necesarios dentro de su familia y sabotean su salida, su autonomía.

Para entender mejor la importancia de la estructura en el origen y mantenimiento de dificultades en familias con hijos e hijas adolescentes, vamos a ver la definición de Fishman sobre el adolescente “rebelde” y el adolescente “clandestino”.

El/la **adolescente rebelde** crece en una estructura familiar caracterizada por límites muy difusos, familias aglutinadas, lo que hace que sus miembros estén intensamente conectados. Hay un gran contagio de emociones entre todos. Son progenitores muy cercanos a sus hijos/as, a los que les gusta negociar y convencerles, con una baja tolerancia al conflicto (ya que el conflicto supone separación, algo que no gusta en estas familias cuyos miembros están tan “juntitos”). Hijos e hijas son descritos por sus progenitores como simpáticos, sensibles, nobles, impulsivos y poderosos dentro de la familia. A veces estos chicos y chicas responden a las frustraciones de la vida con rabia desmesurada y establecen relaciones de pareja muy intensas y pasionales, con aparatosas rupturas y reconciliaciones.

En contraposición estaría el/la **adolescente clandestino/a**, que crece en una estructura familiar con límites rígidos, impermeables. Son familias desligadas, donde los progenitores se enteran muy tarde de las dificultades de los hijos e hijas, y donde estos desconocen a sus padres y madres como personas. La jerarquía está muy definida y nadie alza la voz. Hijos e hijas son descritos por los progenitores como honestos, genuinos, responsables, maduros, fríos, leales. Vistos desde fuera estos chicos y chicas parecen inaccesibles, con una rica vida interior, poco sensibles a las necesidades emocionales propias y de los otros, muy competentes cognitivamente, con acciones reflexionadas y exitosas pero que pueden ser crueles. Las relaciones de pareja y con sus pares están marcadas por la tranquilidad emocional, por lo práctico y por las rupturas gélidas.

Una u otra estructura se da en un determinado contexto, en una continua interacción con el medio. La cultura y la sociedad han cambiado, y la estructura familiar también. Hace 40 años las familias respondían al modelo de adolescente clandestino y hoy en día nos encontramos más al adolescente rebelde. En la actualidad se prima la cercanía con los hijos y las hijas, la comunicación, la expresión de emociones y la igualdad. Las familias prestan una crianza prolongada y dan mucho soporte a sus hijos/as ya muy mayores. Estos chicos y chicas se adaptarán mejor a un medio cambiante que les exigirá mucha flexibilidad.

En ambos casos, los progenitores cometieron el mismo error: no adaptarse a las necesidades de los/las menores. Las personas adultas organizaron la familia a partir de sus propias necesidades incluyendo a sus hijos/as de forma predeterminada y rígida.

Los rebeldes tienen progenitores que buscan en sus hijos/as el reconocimiento, el amor y la complicidad que quizás les falte en otras áreas de su vida.

Los clandestinos tienen progenitores que organizan la crianza para que la imagen familiar y su propia valía e identidad sea reforzada por los logros de sus hijos/as.

Este enfoque también nos ayudará en la comprensión del conflicto. En el caso del/de la adolescente rebelde, el sufrimiento de este/a y de su familia se expresa a través del acto, de la conducta, por lo que es fácilmente comprensible para el profesional. En cambio, en la familia del/de la adolescente clandestino/a la expresión de las emociones es complicada, lo que dificulta nuestra comprensión de la dinámica familiar, ya que todos los miembros tienden a definir la familia como exenta de problemas o sin relación con la conducta de la persona adolescente.

Respecto al pronóstico, los rebeldes presentarán uno mejor. El aglutinamiento facilita la responsabilización de todos los miembros y el cambio.

Dentro de las propiedades del sistema familiar, vemos la retroalimentación positiva y la retroalimentación negativa.

Si entendemos la situación familiar como un proceso circular, estamos diciendo que la conducta de A fomenta la conducta de B y, de la misma manera, la conducta de B fomenta la de A, es decir, el sistema se retroalimenta en sí mismo.

*Una clave cuando trabajamos con familias con hijos e hijas adolescentes es ser capaces de ver que el **síntoma juega a favor del NO cambio**. Mantiene la estabilidad (homeostasis), es decir, hace que el sistema, que la familia siga funcionando de la misma manera. **Genera una retroalimentación negativa**.*

Entonces, si queremos producir un cambio en la dinámica familiar:

Debemos introducir diferencias.

Debemos hacer menos de lo mismo.

Y deberemos explorar las soluciones intentadas con anterioridad y las excepciones, **es decir, cuando el chico y la familia funcionan bien**.

La retroalimentación positiva introduce pautas nuevas, genera cambios o transformaciones. Conduce hacia el cambio y la reestructuración.

03.

ENFOQUE EVOLUTIVO
DE LA ADOLESCENCIA

ENFOQUE EVOLUTIVO DE LA ADOLESCENCIA



“La inseguridad y el miedo en la adolescencia no constituyen una enfermedad o una psicopatología, sino que son ingredientes fundamentales para el crecimiento”.

Maurizio Andolfi y Anna Mascellani

Es imprescindible a la hora de trabajar con adolescentes normalizar la adolescencia, situarla dentro de su contexto evolutivo. Muchos/as profesionales y familias no son conscientes de que ciertas conductas no solo son normales, sino necesarias en la adolescencia como etapa que prepara a el/la niño/a para el mundo adulto. Este proceso, esta transformación no solo afecta a el/la adolescente, también supone una transformación familiar. La adolescencia suele “revolver” a la familia, especialmente a los progenitores, los cuales se cuestionan y pueden llegar a “perder los papeles”, o lo que es peor, la esperanza.

La mala interpretación de la conducta adolescente puede agotar a los padres y madres que, o tiran la toalla, o se esfuerzan en controlarles. En ambas situaciones, el/la adolescente se siente incomprendido y la relación se deteriora, produciéndose un alejamiento cada vez mayor entre progenitores y adolescentes. Porque los adolescentes necesitan a la persona adulta, aunque reconocerlo supondría una controversia con su necesidad de autonomía.

Vamos a hablar de algunos **desafíos evolutivos** a los que se enfrenta el/la adolescente. Los cambios físicos que sufren los/las adolescentes son más notables y suelen preparar para la aparición de otro tipo de cambios que no son igual de observables: los cambios psicológicos. Estos explican muchas de las “conductas adolescentes” que no entendemos y nos preocupan. Como vemos, podemos caer en el error de considerar a muchos adolescentes como “problemáticos”, cuando en realidad, simplemente están siendo adolescentes, con conductas “normalizadas” y necesarias para la transición hacia el mundo adulto.

De forma paralela, se producen cambios sociales y familiares. La familia cumple la función de socialización de un individuo, pero al convertirse este en un adolescente buscará otras fuentes de desarrollo. Por lo tanto, son inevitables y necesarios los cambios familiares y estos pueden facilitar o dificultar el proceso adolescente.

3.1. Cambios físicos / observables

Todos y todas conocemos y hemos experimentado los cambios corporales, físicos o biológicos que tienen lugar en la adolescencia. Podemos observar cómo un niño cam-

bia su tono de voz o cómo a una niña se le ensanchan las caderas, por ejemplo. Son los cambios más evidentes, con ellos suele comenzar la etapa de la adolescencia, etapa que denominamos **pubertad**.

El/la adolescente no solo sufrirá un proceso biológico, sino también psicológico, de aceptación del propio cuerpo. Es importante informar a los y las menores sobre estos cambios y prepararles con el fin de tranquilizarles. El papel de los progenitores en esta etapa es muy importante pero justo en ella las personas adultas de la familia pueden sentirse incómodas ante estos cambios, dificultando la comunicación. El/la adolescente suele alejarse por necesitar intimidad y los progenitores se alejan para evitar el conflicto.

Los cambios de humor son propios de la adolescencia y gracias a la ciencia podemos descartar la idea de que esos cambios de humor se deban a la “revolución hormonal” que sufren los y las adolescentes. La influencia del cambio hormonal sobre el humor y la conducta es mucho menos importante que los factores ambientales y psicosociales, factores que tienen mucho que ver con la familia, entorno principal de desarrollo de la persona adolescente.

En este proceso psicológico entra en juego un factor muy importante: la reacción del contexto social ante esos cambios físicos. “Los varones que se desarrollan de forma temprana, obtienen prestigio dentro de su grupo de pares de forma asegurada. Las mujeres que son precoces en su desarrollo, sin embargo, suelen ser blanco de burlas y son más susceptibles de cometer conductas problemáticas” (Pipher, 1994). Estamos hablando del **rol de género**, tan inculcado en nuestra cultura como influyente en la formación de la identidad de cada individuo.



3.2. Cambios neurológicos / no observables

Los cambios psicológicos no son tan notorios como los físicos, decíamos, sin embargo, estos son esenciales para explicar muchas de las conductas que suelen acontecer en la adolescencia.

Son conocidos los estudios sobre el paso del pensamiento concreto a un **pensamiento operativo formal**, paso que tiene lugar en la adolescencia. Esta evolución del pensamiento, más complejo, explica una mayor conciencia de la y el adolescente a las alternativas y la imaginación de posibilidades futuras en contraposición a la rigidez del pensamiento concreto que tiene lugar en la niñez. Estas nuevas capacidades implican un cuestionamiento hacia sus progenitores y hacia el mundo y, por consiguiente, una fuente de conflictos.

Si preguntásemos a la sociedad por el estereotipo adolescente, no nos resultaría extraño escuchar adjetivos del tipo: rebeldes, impulsivos/as, desobedientes, perezosos/as, ruidosos/as, egocéntricos/as... ¿Y si os decimos que muchas de esas “conductas” tienen que ver con cambios en el desarrollo del cerebro necesarios para la madurez?

¿En qué consisten estos cambios neurológicos? Fundamentalmente, los cambios en el cerebro tienen lugar en:

El córtex prefrontal: desempeña un papel importante para regular el ánimo, la atención, controlar los impulsos y la habilidad de pensar de manera abstracta, lo que incluye tanto la habilidad de planificar a futuro y ver las consecuencias del comportamiento de cada uno/a, como la capacidad de tomar decisiones y leer las señales sociales.

En la etapa de la adolescencia, esta parte del cerebro se encuentra “en suspensión” con el fin de resetearse y establecer conexiones nuevas que les facilitará la vida de adulto/a. Por lo tanto, en los y las adolescentes todas las funciones del córtex se ven afectadas y alteradas y, además, durante mucho más tiempo del que pensamos. **Los estudios más recientes, afirman que la maduración del cerebro lleva hasta la mitad de la tercera década de la vida (21-25 años)**. De esta forma, podemos entender muchas de las cosas que les pasa a los y las adolescentes, sobre todo a la hora de tomar decisiones o anticipar consecuencias.

Paralelamente, existe una poda sináptica que implica que las conexiones no usadas en la adolescencia tienden a desaparecer. Si no se usan, se pierden. De ahí la importancia de que en esta edad el/la adolescente dedique su tiempo a diferentes tareas que le puedan enriquecer.

La amígdala: capta los estímulos importantes de cara a la supervivencia, especialmen-

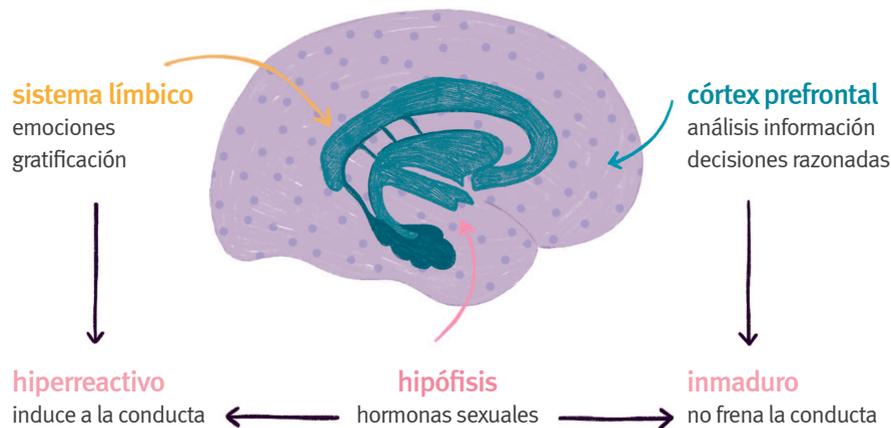
te los estímulos peligrosos, activando el sistema de alerta. Por eso, la amígdala desempeña un papel en respuestas por emoción, agresión e instintivas.

Si la amígdala no funciona correctamente, podemos entender que en la adolescencia sea fácil aburrirse y que sea necesaria la búsqueda de conductas que generen adrenalina. Las conductas de riesgo compensan el déficit.

La función más relevante de la amígdala está en conectar las emociones con el resto del cerebro, de manera que las comprendamos y les demos sentido. En esta función juega un papel muy relevante la conexión entre la amígdala y la corteza prefrontal: la primera es el motor emocional, mientras que el prefrontal debe servir de organizador y muchas veces, de freno.

En la etapa de la adolescencia la amígdala está “hiper-sensibilizada”, provocando cambios de humor muy bruscos e intensos. La empatía también se ve afectada al tener dificultades para leer las claves de comunicación social.

El cerebro adolescente



Muy relacionado con esas carencias en las habilidades sociales, David Elking propone el concepto de **egocentrismo adolescente**. Los/las adolescentes son egocéntricos, sí, pero necesitan serlo para poder distanciarse de su familia sin sentirse culpables. Sumado a esos cambios de humor e impulsividad, el conflicto con las madres y padres está asegurado. El egocentrismo adolescente además explica por qué los/as adolescentes creen que son el centro de todas las miradas (audiencia imaginaria) y la percepción de que todo les pasa a ellos/as (fábula personal).

En los comienzos de la adolescencia, aunque se adquieren formas más sofisticadas de pensamiento, todavía tienen poca práctica. Podríamos decir que los/las adolescentes son como un coche con un motor muy potente, pero con frenos defectuosos.

3.3. Cambios sociales

Muy influenciado por los cambios cognitivos que hemos mencionado en el anterior apartado, Lawrence Kohlberg define seis niveles o etapas para explicar el proceso por el que las personas adquieren un **desarrollo moral** según la etapa evolutiva por la que están pasando:

- Etapa 1: Evitar el castigo
- Etapa 2: Obtener recompensas
- Etapa 3: Recibir la aprobación de los otros significativos
- Etapa 4: Obedecer reglas y leyes
- Etapa 5: Preservar el bien común
- Etapa 6: Cumplir con principios éticos universales y abstractos

De pequeños/as, aprendemos el bien y el mal, a través de recompensas y castigos. La etapa que le corresponde a un/a adolescente a la hora de decidir moralmente está muy relacionada con la aprobación de los/las otros/as significativos/as (etapa 3). Es decir, cobra mucha importancia la valoración de sus amigos y amigas para decidir si algo está bien o mal. Pocos/as adolescentes se encuentran en la etapa 4 y, casi ninguno/a en la 5.

Evidentemente, nos encontramos ante un problema cuando las normas familiares difieren de la norma del grupo de pares. Los intentos del profesional irán encaminados a promover el apego con la familia y a encauzar a la persona adolescente hacia el siguiente nivel moral: obedecer reglas y leyes.

Uno de los cambios característicos de la adolescencia es la necesidad de el/la adolescente de distanciarse de su madre y padre y de acercarse a sus iguales, intentando hacer las cosas de manera diferente y desarrollando su identidad.

En este sentido, hablamos de la importancia que adquieren los **grupos de pares** en la adolescencia, pero las características varían en función de la etapa en la que se encuentre el adolescente:

En la adolescencia temprana, el/la adolescente elige amigos/as de su mismo género en grupo pequeños y es solo en grupos grandes cuando se relacionan ambos sexos. Las actividades que realizan los/las chicos/as de 11 a 13 años están asociadas al género (podemos ver en un patio de colegio chicos jugando al fútbol y chicas hablando entre ellas).

Los/las adolescentes con edades comprendidas entre los 14 y 16 años desarrollarán una nueva relación con sus amistades. En esta etapa, los/las adolescentes se mueven en grupos grandes de amigos y comienzan a emparejarse, parejas que vienen y van, atrayéndoles un grado más de intimidad en sus relaciones. Es en este rango de edad cuando se despierta el interés por el **sexo**.

En la última etapa, el interés se centra en mantener relaciones más consolidadas y la intimidad de las mismas es el interés principal.

Si pudieras imaginar un escenario en el que aparezca un grupo de adolescentes, seguramente en la visualización estén todos/as gritando, cantando o llorando a la vez. *Keagan* desarrolla una teoría que explica por qué los/las adolescentes se contagian unos/as de otro/as, pareciendo “una secta”. El “**yo en evolución**” es un modelo que parte de la idea de que las personas vamos poco a poco creando nuestra identidad diferenciada de los/las demás.

Es un proceso que comienza en la adolescencia y consecuentemente, cuanto más mayor sea el/la adolescente, más adelantado estará ese proceso. De manera que los/las adolescentes tienen problemas para diferenciar su identidad real de la visión que de ellos y ellas tienen sus pares, y esta confusión explica su intensa preocupación por las opiniones de estos.

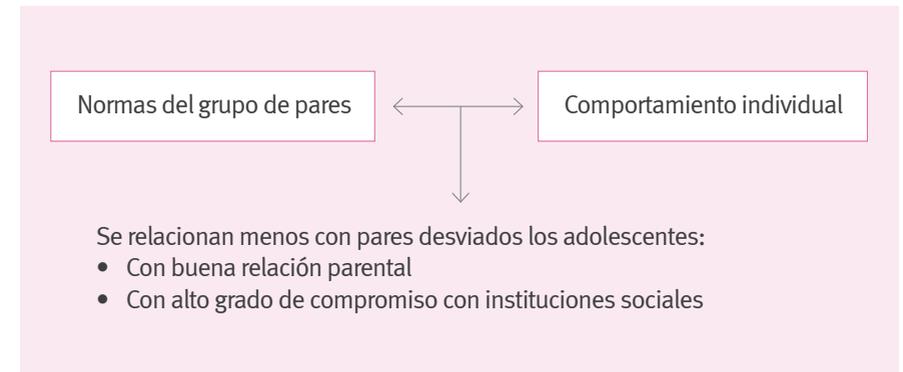
La idea del yo, de “quién soy”, “qué quiero” y “qué me gusta” se define por una pertenencia y participación en el grupo, y tiene una débil existencia al margen de este. Es decir, son lo que sus amigos y amigas creen que son.

Ante la importancia que dan los/las adolescentes a sus amigos/as, es lógico que los padres y madres se preocupen por las “malas influencias”. Sin embargo, la **Teoría del grupo de pares** de Selman puede relajarles en cuanto elimina la aleatoriedad de sus hijos/as a la hora de elegir su grupo de amigos y amigas. Las y los adolescentes eligen amigos/as que tienen que ver con sus valores, aunque posteriormente grupos y adolescentes se retroalimentan, la influencia es bidireccional.

Esta idea es esperanzadora para los progenitores, quienes suelen pensar que sus hijos/as pueden cambiar de la noche a la mañana si se acercan a “malas influencias”, las cuales absorben el cerebro de su hijo/a que era muy bueno/a antes de salir con ellas.

Varios estudios revelan datos muy interesantes acerca de la elección del grupo de pares. Los y las adolescentes que tienen una buena relación familiar y que tienen un alto grado de compromiso con instituciones sociales son los y las que menos se relacionan con grupos de pares desviados.

Nos da una pista sobre nuestro papel como profesionales de la intervención familiar: mejorar las relaciones familiares previene muchos de los conflictos que más preocupan a los padres y madres y a la sociedad.



3.4. Cambios en la familia

“Por nuestros adolescentes, seamos adultos”

Ph. Jeammet

Como dice J.A. Abeijón, las figuras adultas son un espejo en el cual el/la adolescente mira y se busca. En el proceso de adquisición de autonomía necesita un marco referencial proporcionado por la persona adulta con la particularidad de que cuanto más lo necesite peor lo aceptará, lo que pone en cuestión a la persona adulta, que tiene la tentación de alejarse como forma de evitación del conflicto, lo que el/la adolescente vivirá como abandono y no como espacio de libertad.

Resumiendo, la confrontación entre persona adulta-adolescente es inevitable, así que la adolescencia pondrá a prueba a la primera.

Como profesionales de la intervención familiar que trabajamos en mediación desde un modelo sistémico, queremos hacer alusión no solo a la transformación familiar que supone la adolescencia, sino también a la necesidad que tiene la familia para adaptarse al entorno social. Para ser una familia funcional, tiene que ser permeable y abierta a los cambios.

Los cambios sociales conllevan cambios educativos. Pero el estilo educativo se hereda y el estilo que recibimos cuando éramos adolescentes es del que echamos mano para educar a nuestros/os hijos/as. La pregunta que se hacen los padres y las madres de hoy es: ¿cómo educar ahora a mi hijo/a adolescente cuando mi padre y mi madre usaron unas estrategias educativas que no sirven en el mundo actual?

Generaciones anteriores, cargadas con mochilas repletas de pautas educativas basadas en la disciplina y el control, se sienten perdidas a la hora de educar a sus adolescentes. Inconscientemente, repetiremos este modelo educativo rígido pero sin éxito, a la vez que la sociedad lo critica sin proponer una alternativa efectiva.

El éxito educacional será consecuencia de una reformulación del modelo, sin ser autoritario ni permisivo, sino más bien autoritativo. Es necesaria la puesta en marcha de nuevas pautas de funcionamiento que permitan una buena consecución del proceso de autonomía de los /las hijos/as. Estamos hablando de una renegociación de normas, **un equilibrio entre autonomía y responsabilidad.**

El sentimiento de pérdida es protagonista en los progenitores con la llegada de la adolescencia. Por un lado, la pérdida del estrecho vínculo con su hijo/a que ya no es un niño/a. Por otro lado, pérdida de confianza, de sentirse necesario y pérdida de la capacidad de protegerles. Y lo que generan estos sentimientos, es miedo.

Por lo tanto, la familia con hijos o hijas adolescentes sufre un duelo. Su desvinculación y la aparición de otros sistemas (como la relación con los pares) conlleva frecuentemente crisis en la familia.

Cuando los/las hijos/as comienzan desvincularse de su familia, esta se enfrenta no solamente al hecho de la pérdida, sino también al propio cuestionamiento de su rol como padre o madre. Paralelamente, la relación con el cónyuge pasa al primer plano, relación casi olvidada cuando los hijos y las hijas eran pequeños/as y necesitaban de toda su atención. Digamos que los progenitores vuelven a mirarse a la cara. Cuando la persona adolescente se aparte de escena, les forzarán a enfrentarse a sus propios asuntos conyugales no resueltos.

En ocasiones, los progenitores satisfacen una necesidad propia cuando atienden a sus hijos/as pequeños/as, más allá de la necesidad de protegerles y cuidarles. En este caso, cuando chicos y chicas necesitan distanciarse en la adolescencia, provocan malestar en los progenitores al sentirse personalmente rechazados y responden entonces con la depresión o el rechazo al adolescente a modo de represalia.

Además, pocas veces se presta atención a las crisis paralelas de los progenitores cuando se interviene con adolescentes. Actualmente la edad de los padres y madres de hijos/as adolescentes se ha postergado, lo común es que estén en una franja de edad entre 40 y 60 años. Esta edad corresponde a un ciclo evolutivo opuesto al de el/la adolescente en muchos sentidos, en el plano físico, sexual, social, profesional, etc. Así, mientras a la persona adolescente se le va abriendo un mundo de opciones, a los progenitores se les va cerrando.

A continuación, mostramos un cuadro resumen de los diferentes desafíos que le corresponden a el/la adolescente en función de su edad. Para ello, nos basamos en las tres fases que establece Micucci, muy útiles para distinguir si se comporta de la forma esperada a su edad o, por el contrario, va un paso por detrás o por delante.

Las etapas de la adolescencia que establece Micucci:

Primera etapa: Adolescencia temprana (entre los 11 y los 13 años)

Segunda etapa: Adolescencia media (entre los 14 y los 16 años)

Tercera etapa: Adolescencia tardía (entre los 17 y los 19 años)

	CAMBIOS FÍSICOS	GRUPO DE PARES	DESARROLLO MORAL	YO EN EVOLUCIÓN
1^a. 11-13 años	Pubertad	Grupos reducidos Mismo sexo	Etapa 1 y 2: basadas en premios y castigos	“Soy lo que piensan de mí”
2^a. 14-16 años	Sexo	Grupos amplios Ambos sexos Aparición de parejas	Etapa 3: basada en lo que piensan otros significativos	Surgimiento del “yo”
3^a. 17-19 años	Aceptación	Intimidad	Hacia etapa 4: obedecer reglas y leyes	Consolidación identidad

Paralelamente a este proceso, el/la adolescente se va diferenciando y distanciando emocionalmente de sus progenitores. Solo podrá hacerlo si no se siente culpable por ello.

04.

EL PROCESO DE
DIFERENCIACIÓN

EL PROCESO DE DIFERENCIACIÓN



“No podemos separarnos si antes no pertenecemos”.

Carl Whitaker, 1989

La diferenciación es un proceso de maduración psicológica y gradual, de manera que las personas más diferenciadas distinguen mejor sus pensamientos y sus emociones y, en consecuencia, son menos reactivas emocionalmente y más capaces de regular sus emociones, de actuar reflexivamente ante situaciones de estrés y tienen un sentido de sí mismas claramente definido.

Los individuos menos diferenciados confunden sus procesos cognitivos y sus procesos emocionales, y por ello, son más reactivos emocionalmente y tienen más dificultades para regular sus emociones, pensar con claridad en situaciones de estrés y desarrollar un claro sentido de sí mismos.

Este proceso comienza en la adolescencia y supone un desafío evolutivo tanto para el/la adolescente como para la familia. La diferenciación implica pasar de niño/a dependiente a adulto/a independiente, con sus propios criterios y opiniones.

Y estas nuevas opiniones pueden generar malestar en los progenitores, quienes estaban acostumbrados a niños y niñas que no les cuestionaban. Además, el/la adolescente necesita alejarse emocionalmente de su familia para diferenciarse y este distanciamiento es otra causa de malestar en los padres y madres, los cuales llevan muchos años viendo a su hijo/a como un niño/a dependiente.

Desgraciadamente, las creencias de la sociedad no ayudan a entender la diferenciación y por ende no facilitan a los padres y madres manejar la de sus hijos/as.

Existe una concepción errónea de la sociedad sobre la individualidad, asociada siempre a una ausencia de conexión emocional. Esta creencia errónea sobre la individualidad acrecienta la idea de que la adolescencia implica pasar de ser una persona dependiente a una persona totalmente independiente de la persona adulta. Sin embargo, la diferenciación del adolescente solo es posible si siente pertenencia al grupo familiar, que le brinda seguridad y apoyo para poder alejarse y diferenciarse.

La diferenciación es un proceso complicado que implica esa separación emocional de los progenitores para llegar a tener una identidad propia, pero sin perder el sentido de pertenencia al grupo familiar.

Esta idea equivocada tiene su base en que las y los adolescentes se vuelcan más en amigas y amigos a la vez que los progenitores pasan a un segundo plano. Sin embargo,

el/la adolescente necesita a la persona adulta, necesita su apoyo. Solo desde la pertenencia y la seguridad, puede explorar el mundo. A menudo busca a la persona adulta con ira y esta a menudo hoy en día no está disponible. Una mezcla explosiva que explica el conflicto intergeneracional desde una perspectiva evolutiva y social.

Dentro del desarrollo normal de un/una adolescente se encuentra la necesidad de buscar relaciones diferentes a las de su familia y ya sabemos que las relaciones con amigos y amigas son las relaciones más significativas. El grupo de pares significa una nueva fuente de identificaciones y de apoyo emocional que le ayudan a continuar con el proceso de diferenciación.

Es conveniente saber qué comportamientos tienen los y las adolescentes más diferenciados para que nos sirvan de mapa de referencia. Los y las adolescentes que se encuentran más diferenciados:

1. Han logrado desprenderse de los lazos de dependencia familiar y han adquirido una mayor autonomía.
2. Van a demandar relaciones más simétricas con sus progenitores.
3. Están vinculados a un grupo de iguales.
4. Tienen deseos y criterios propios.
5. Son capaces de tomar sus propias decisiones y asumirán las consecuencias de las mismas.
6. Entienden que su incremento de libertad debe ir acompañado de un aumento de responsabilidad, por lo que asumirán las responsabilidades propias de su edad.
7. Son menos vulnerables a los estados de tensión, por lo que soportan mejor los conflictos con los demás.
8. Se mostrarán respetuosos/as con las opiniones de los demás y reclamarán un respeto por sus propias opiniones.

Así como existen distintos grados de diferenciación, existen personas más diferenciadas que otras, incluyendo a personas adultas que no se han separado emocionalmente de sus respectivos progenitores o tienen un apego emocional no resuelto en su familia de origen. El nivel de diferenciación le afectará en la relación con su pareja y en la relación con sus hijos/as.

Y a partir de esta idea, entramos en lo que Bowen denomina *transmisión intergeneracional*. El nivel de diferenciación se va heredando de generación en generación. Quiere decir que la diferenciación de un hijo o una hija depende de la diferenciación de sus progenitores y de su capacidad de permitirle crecer alejándose de ella, más que de factores innatos. Tenemos en cuenta que las familias tienen diferentes grados de tolerancia al distanciamiento de los miembros que la forman.

El modelo de Bowen sostiene que la familia bien diferenciada permitirá a los hijos e hijas alcanzar un mayor nivel de diferenciación del sí mismos, mientras que en familias aglutinadas, la ansiedad familiar es mayor y los miembros tienen menos recursos para afrontar la crisis.

Evidentemente, la estructura y dinámica familiar tiene mucho que decir y que ver con la diferenciación de los miembros en una familia. Las triangulaciones, límites difusos o rígidos no favorecen la diferenciación. Tenemos que tener en cuenta que cuanto más bajo es el nivel de diferenciación de una familia, mayor es la intensidad y la frecuencia de hechos coligados. Es lo que sucede, por ejemplo, en familias aglutinadas.

En una familia, cada individuo dedica una cantidad determinada de sí mismo al bienestar de los demás, y esa cantidad mantiene en equilibrio a la familia. En la adolescencia el proceso de diferenciación desequilibra a la familia, así que la familia tenderá a volver a su situación original para reestablecer el equilibrio. Esta necesidad de equilibrio es tan grande que la familia se esfuerza de tal manera que es posible que en el proceso tenga que sacrificar la diferenciación de algún miembro. En familias con adolescentes, al que se suele sacrificar es a el/la adolescente y este se suele convertir en el síntoma de desequilibrio de la familia (ver capítulo 2).

Esto supone que cuando un individuo se mueve hacia un nivel más alto de la diferenciación, perturba el equilibrio del todo, con la oposición enérgica de las fuerzas del grupo. Por este motivo la adolescencia puede suponer un riesgo a la “homeostasis familiar”. Si pese a la oposición, el individuo consigue mantener su propia posición “diferenciada”, más tarde la familia lo apreciará.

El gran reto para los progenitores será el de convertirse en un recurso facilitador de la diferenciación de sus hijos/as, no solo con su propia diferenciación, sino con ciertas pautas que, poniéndolas en práctica por parte de los progenitores, promueven la diferenciación que muchas veces no es bienvenida por el distanciamiento emocional que supone.

Los progenitores deben animarles a discrepar, a tomar sus propias decisiones, a equivocarse, a asumir las responsabilidades propias de su edad. Solo así conseguirán que se conviertan en personas verdaderamente adultas y maduras, **diferenciadas de los demás**.

La mediación puede ayudar a que cada uno de los miembros de la familia alcance un nivel más alto de diferenciación de sí mismo. Partiendo del concepto de familia como sistema, apostaremos por favorecer la diferenciación de los progenitores, y consecuentemente y de forma interdependiente, la de hijos e hijas.

¿Qué pautas parentales facilitan la diferenciación de los/las hijos/as?

1. Cuidar el vínculo
2. Hacer equipo
3. Delegar gradualmente la toma de decisiones en los hijos
4. Permitir que los/las hijos/as vivan las consecuencias de sus decisiones y comportamientos
5. Establecer unas normas y unos límites
6. No sermonear ni entrar en batalla con los/las hijos/as
7. Reforzar los logros de los/las hijos/as

Pseudodiferenciación

Sin embargo, hay ocasiones en que la diferenciación del individuo es solo aparente. Cuando la persona parece estar diferenciada pero no es así realmente, decimos que esa persona está *pseudodiferenciada*.

El sujeto se comporta fingiendo una mayor autonomía de la que en realidad tiene y alcanza la distancia emocional tanto por medio de mecanismos internos como por medio de una real distancia física. Las manifestaciones de este apego no resuelto son típicas de la adolescencia. La adolescencia es el momento en que se niega el apego a los progenitores y se asumen posiciones extremas para demostrar que se ha crecido.

Por supuesto, al igual que hay personas adultas no diferenciadas, nos encontramos con personas adultas pseudodiferenciadas.



Hay dos actitudes que puede tomar la pseudodiferenciación:

“Rebeldía no es autonomía”

Muchos/as adolescentes confunden rebelión con autonomía y ser rebelde es lo que hace la vida más complicada a las madres y a los padres.

En realidad, rebelión no es más que otra forma de dependencia, ya que ser “rebelde” requiere tener algo o alguien contra lo que rebelarse. No conlleva a la diferenciación.

Al centrarse únicamente en castigar y controlar esta rebelión, los progenitores alimentan sin querer esta reactividad mutua. Es decir, si castigas la rebeldía, la refuerzas, de manera que de forma inconsciente, entrarían en un ciclo sintomático.

Estos/as chicos/as no llegan a distinguir entre “ser ellos/as mismos/as y ser lo contrario de lo que sus padres y madres quieren”. Se identifican por:

- **Dar más importancia a su independencia** que al cumplimiento de sus responsabilidades y el cuidado del vínculo y la relación con los demás.
- Si bien cierta dosis de rebeldía y conflicto es necesaria para diferenciarse, actuar permanentemente de esta forma no va a favorecer la diferenciación del adolescente.
- Confunden la rebeldía con la madurez y la autonomía: “remar en sentido contrario no es llevar un rumbo”
- La rebeldía no es más que otra forma de dependencia, ya que dependen de hacer lo contrario de lo que se les dice.

Se sugiere que las expresiones rebeldes del adolescente no sean entendidas como algo inherente a la adolescencia, sino más bien como un indicador de una baja diferenciación. (El proceso de diferenciación del *self* en la adolescencia: el papel de la figura paterna).

Ej.: Chica con estilo de vestir completamente opuesto a sus progenitores, no por convencimiento de sus ideales, sino por llevar la contraria.

“Obediencia no es autonomía”

Estos casos son los más preocupantes. Son chicos y chicas que, al no dar problemas a los padres y a las madres, no suelen acudir a recursos ni pedir ayuda. Sin embargo, la obediencia sin crítica y la sumisión son signos de escasa diferenciación. En un futuro no se podrán responsabilizar de sus conductas, maleables y con poca o escasa capacidad para tomar decisiones.

Estos/as chicos/as no llegan a distinguir entre “ser ellos/as mismos/as y ser lo que sus madres y padres quieren”. Se identifican por:

- Suelen parecer muy maduros/as, porque se muestran dóciles y obedientes, y en ocasiones, responsables.
- **Priman el vínculo y la relación con sus madres y padres** sobre su propio criterio, su autonomía y su persona.
- El desarrollo de su autonomía, de su identidad y, en definitiva, de **su diferenciación, van a quedar interrumpidos.**

Ej.: Chico que asiente a sus padres constantemente, sin cuestionarles, pareciendo que está de acuerdo en todo.



05.

LA DEMANDA Y
LA ENTREVISTA INICIAL

LA DEMANDA Y LA ENTREVISTA PERSONAL



5.1. La llamada telefónica: Primer contacto

El primer contacto con el mediador o la mediadora familiar provendrá directamente de un miembro de la familia o a través de un tercero que la deriva. Este tercero suelen ser recursos tales como Servicios Sociales, Orientadores de Centros escolares, Salud Mental, etc...

La atención telefónica requiere de una cierta especialización. El objetivo de este contacto inicial es triple. Lo que se pretende es, por un lado, filtrar la llamada; por otro, ofrecer una información concreta del trabajo que se desarrolla y, por último, recoger unos datos básicos del solicitante del servicio. Esto último se realiza a través de la llamada ficha telefónica. Es importante que las consultas telefónicas sean atendidas siempre por una misma persona, a ser posible distinta al mediador o mediadora, ya que con ello se trata de evitar el intento de establecer una alianza por parte de la persona usuaria.

La preparación de un monólogo útil facilita en gran medida la exposición de la información precisa que esta debe conocer en este primer contacto y evita la improvisación.

Las cualidades requeridas para este tipo de función radican fundamentalmente en la capacidad de control de la llamada que generalmente conlleva mucha paciencia, dotes para tranquilizar a la persona, algunas habilidades de comunicación y una cierta empatía.

Respecto al contacto telefónico con otros profesionales que derivan a sus clientes al servicio de mediación, por regla general solicitan información sobre las formas en las que se desarrolla el servicio, intentando verificar si es adecuada o no la derivación. Una vez que hemos confirmado con el recurso derivador la adecuación de nuestra intervención a su demanda, les pedimos que faciliten nuestro número de teléfono a la familia de cara a que sea esta la que solicite una primera entrevista, con el objeto de clarificar la voluntariedad de su participación, así como poder recoger la información pertinente en la ficha telefónica.

El primer contacto telefónico inicia una relación con la familia que va más allá de la mera recogida de datos, y que se podría enmarcar dentro del proceso de vinculación del servicio con la familia.

En esta primera conversación transmitimos la necesidad de que vengan todos los miembros de la familia a esta primera entrevista, al menos los que convivan en ese momento en el hogar. Nuestra experiencia nos dice que si no nos mostramos rígidos con este criterio y ya desde un comienzo permitimos que falte el padre, un hermano, etc., nos va a impedir ser una ayuda para la familia.

El mensaje que lanzamos con esta primera citación es que la dificultad que presentan es relacional, y corresponde a toda la familia su solución. Empezamos a quitar el “foco” culpabilizador sobre el/la adolescente.

Ante las reticencias de la familia a que acudan ciertos miembros, podemos explicarles que es nuestra manera de trabajar, y que si falta alguno de ellos no podemos empezar a entender qué dificultades tienen y así poder ayudarles.

La aceptación o rechazo por parte de la familia nos da ya de entrada mucha información (por ejemplo, si llama uno de los progenitores y plantea dudas o reticencias a que el otro progenitor quiera o pueda acudir, nos da pistas sobre posibles alianzas entre ese progenitor y su hijo/a; o si bien plantean dudas de que el/la menor quiera acudir, deberemos hacernos preguntas sobre qué tipo de inversiones jerárquicas existen en la familia; si insisten en que quien debe venir es el/la menor, no ellos, ya nos están diciendo a quién colocan la responsabilidad de la situación familiar; etc.).

Deberemos ser especialmente intransigentes ante el intento de exclusión de uno de los progenitores. Nuestra experiencia nos dice que el padre muchas veces calificado con el estereotipo de “padre ausente” o “padre periférico” no es tal, y es precisamente su participación la clave del cambio.

Si una vez citado todo el grupo familiar, el día de la primera entrevista falta alguno de ellos (con la excusa de una enfermedad, un problema laboral, etc.) nuestro consejo es aplazar la sesión a otro día.

Quienes participan en una interacción determina en gran medida qué realidad terapéutica se construye;

*“Es muy distinto hablar **SOBRE** alguien que hablar **CON** alguien”*

Respecto a la información que deberemos recoger en la ficha telefónica, una propuesta sería:

1. Nombre completo y edad de los miembros de la familia.
2. Estudios o profesión de los mismos.
3. Motivo de la consulta.
4. Composición de la familia nuclear y extensa.
5. Quiénes viven en la casa.
6. Quién llama o pide la intervención.
7. Quién los ha derivado.
8. Domicilio y teléfono de contacto.
9. Fecha de la primera llamada.
10. Miembros que se citan a la primera entrevista.
11. Concreción de la fecha y hora.

El objetivo es empezar a crear una buena relación, que la persona se sienta escuchada y bien tratada. No obstante, es importante mantener esta primera llamada dentro de unos límites temporales de unos pocos minutos de cara a evitar posibles desequilibrios con el miembro de la familia con quien hemos hablado.

Debemos llamar a nuestro/a interlocutor/a por su nombre, hacer paráfrasis, reflejos, resumir lo que se ha escuchado, usar el lenguaje del cliente, hacer comentarios empáticos, etc.

Un ejemplo de guion de este primer contacto telefónico podría ser:

- *Si me permite recogeré unos pocos datos, y después podemos buscar fecha y hora para una primera sesión. ¿Cuál es su nombre, por favor?*
- *María. Yo soy.... ¿Cuál sería el motivo de consulta? Ya sé que por teléfono puede ser un poco complicado de resumir, pero digamos que así, en dos palabras, para que me haga una primera idea...*
- *...Disculpame, es mejor que entremos en detalles cuando tengamos la entrevista, ¿te parece bien? Digamos que en este punto que lo que te preocupa es.... ¿Sería eso básicamente?*
- *De acuerdo, ¿has consultado antes con algún profesional por este tema?*
- *De acuerdo. Una pregunta, ¿Quiénes más formáis parte de la familia o convivís en casa?*
- *¿Qué edad tienen?*
- *¿Le has comentado la posibilidad de venir? ¿Qué les parece?*
- *Información sobre horarios, duración y periodicidad sesiones, honorarios, etc.*

Al final de esta conversación telefónica y antes de la primera sesión sería el momento de sugerir una tarea genérica que promueva los cambios pretratamiento.

Por ejemplo:

“Fíjese, entre hoy y la primera entrevista, en todas las cosas que pasan en su familia y que desea seguir manteniendo”

O una tarea que dirija la atención sobre los cambios :

“Me sería muy útil que de hoy hasta el día de la cita te fijes muy bien en todas las cosas, por pequeñas que sean, que vayan un poco mejor”.

5.2. Primera entrevista

La primera entrevista es crucial, ya que determina en gran manera la intervención posterior.

Su duración no se tiene que ceñir a una sola sesión, en ocasiones será necesario dedicar más tiempo a esta primera entrevista.

No es necesario iniciar la primera entrevista con gran cantidad de información sobre la familia. Nosotros, en un primer momento, no solemos pedir ningún tipo de informe al organismo que nos haya derivado, ya que dicha información podría condicionar nuestra tarea de “entender” qué está pasando en la familia.

Ante la pregunta de cuál debe ser el principal objetivo de una primera entrevista, hay diversidad de respuestas: para unos el objetivo principal sería llevar a cabo un diagnóstico, para otros el objetivo sería facilitar información sobre el servicio y enmarcar la intervención...

A nuestro entender el objetivo fundamental de una primera entrevista es sencillo: QUE HAYA UNA SEGUNDA.

Es decir, **nuestra tarea principal será la de vincularnos con todos los miembros de la familia, que se sientan escuchados y atendidos, y tengan el deseo de volver.** Y esto es importante cuando hablamos de que una de las partes, el/la adolescente suele venir “arrastrado/a” este primer día.

Cuando la familia acude por primera vez, se encuentran en un momento de especial vulnerabilidad, por lo que es muy importante que les recibamos de forma acogedora, ayudándoles a sentirse cómodos, orientándoles sobre qué va a suceder en la entrevista e iniciando la creación de una buena relación.

Los miembros de la familia se deben sentir cómodos y seguros, y empezar a vernos como alguien cercano y que realmente se preocupa por sus dificultades.

Es el momento de empezar a dar contexto a nuestra intervención, y una manera de hacerlo es mediante el discurso inicial, donde les informaremos de lo que va a suceder en este primer encuentro (duración aproximada, de qué vamos a hablar...) y cómo trabajamos.

Un ejemplo de nuestro discurso inicial sería:

“...El objeto de esta entrevista es conocernos un poco, que me ayudéis a entender vuestras dificultades y preocupaciones, y empezar a pensar entre todos y todas cómo abordar todo ello.

Os hemos pedido que hoy vengáis todos/as, ya que todos vuestros puntos de vista son esenciales para mí para poder entender qué está pasando. Entendemos que las dificultades que os han traído aquí son algo que afecta a toda la familia, y que la solución está en todos vosotros y vosotras, por lo que necesitamos que todos y todas participéis.

Eso no significa que siempre vayamos a citaros a todos juntos, en ocasiones os pediremos a los progenitores que vengáis solos, otras veces a los/las hermanos/as, a veces a los “hombres” de la casa, en otras ocasiones a “vosotras”... Os lo iremos diciendo de una sesión a otra quien debería venir.

La duración de las sesiones es de una hora aproximadamente e intentaríamos vernos cada semana, aunque según vayamos avanzando dilataremos el tiempo entre sesión y sesión para que tengáis tiempo de poner en práctica en casa todo lo que vayamos hablando aquí.

No hay un número determinado de sesiones, las que necesitéis. Hay algunas familias que necesitan unas pocas y otras nos acompañan durante más tiempo. El cuándo acabar nuestras conversaciones es algo que os plantearemos cuando valoremos que ya no nos necesitáis, o también vosotros podéis trasladarnos vuestro deseo de finalizar.

Es un recurso voluntario, por lo que en cualquier momento, bien nosotros, bien vosotros/as, podemos valorar que no está siendo de ayuda o que sería más adecuado otro tipo de intervención. En ese caso, lo hablaremos.

Las sesiones las fijaremos en función de vuestras obligaciones laborales, de estudios, etc., aunque siempre intentando establecer un día y hora fijos cada semana, con el fin de tener asegurado un hueco en la agenda. Lo que sí os pedimos es que si un día no podéis acudir nos aviséis con antelación. También os pedimos puntualidad; si la sesión comienza más tarde de lo fijado, será tiempo del que no dispondremos. Si se producen inasistencias o retrasos reiterados nos dificultaría enormemente el trabajo, por lo que consideraríamos dar por finalizada nuestra intervención.

¿Tenéis alguna duda sobre todo esto que os he comentado?

Vamos a ver unas consideraciones generales respecto a la primera entrevista:

La primera entrevista es la más importante de todas y, en gran medida, va a determinar el resultado final de nuestra intervención.

“Nunca hay una segunda oportunidad para causar una buena primera impresión”.

Oscar Wilde

La familia se puede presentar a mediación de dos formas:

- A. Forma sintomática:** en función de un miembro con problemas.
- B. Forma interaccional:** en función de las dificultades que existen dentro de una relación, entre el matrimonio, entre progenitores e hijos/as, etc.

Frecuentemente el “paciente identificado” (P.I.), normalmente el/la adolescente, experimenta un alivio al percibir que el/la mediador/a no comparte la opinión que tiene su familia, y es importante que sepamos transmitir dicho mensaje en la primera sesión.

Generalmente nos encontramos con la primera opción, en la que la familia considera que la fuente de todos sus problemas es una persona (ej.: adolescente) y que todos sus problemas se resolverían si esta persona cambiara o desapareciese. Sin embargo, consideramos que la sintomatología individual da pistas sobre áreas disfuncionales dentro de las relaciones internas de la familia.

Al preguntar a los miembros de la familia cómo ven el problema, sorprende comprobar que el/la adolescente presenta habitualmente una opinión radicalmente diferente a la de su familia. A partir de la nueva visión que este/a ofrece, la familia puede empezar a construir una nueva realidad.

Es posible considerar a los síntomas del P.I. como un recurso para mantener el sistema. Si no podemos responder a la pregunta “¿por qué?”, deberemos plantearnos la pregunta “¿para qué?”. Esto lo vemos cuando el/la adolescente es triangulado, es usado como “chivo expiatorio”. (Ej.: adicción a sustancias de adolescente cuando fallece su hermano con discapacidad para que sus progenitores puedan seguir teniendo alguien



a quien cuidar; son chicos o chicas que tienen comportamientos disruptivos para que sus progenitores se centren en ellos y no tengan que ponerse cara a cara con sus dificultades conyugales).

La meta de intervención del mediador o mediadora es la familia, aunque no debe ignorar a los individuos. El/la mediador/a se ocupa sobre todo de realzar el funcionamiento del sistema familiar.

Para ello debe intervenir de tal modo que desequilibre el sistema. No obstante, si no tenemos la capacidad de transmitir un respeto a cada uno de ellos como individuos y demostrarles su voluntad de cura, perderá a la familia.

Es importante que, al finalizar la primera entrevista, cada miembro sienta que ha participado en la exploración de los problemas.

5.3. Fases de la primera entrevista

Cuando la familia toma asiento, debemos fijarnos en cómo lo hacen (les diremos en principio que se sienten como deseen). Esto nos puede empezar a dar información acerca de los vínculos existentes. (Ej.: Una madre y un chico que se sientan juntos y se tocan y miran durante la sesión, nos puede indicar una alianza o coalición contra el padre; progenitores que se sientan muy separados, en este caso estaremos atentos a si hay conflicto conyugal; un hijo o una hija que se sienta muy cerca de nosotros y toma rápidamente la palabra, podemos ver signos de parentalización...).

Una sesión inicial puede dividirse en cuatro etapas:

5.3.1. Primera etapa

La podríamos denominar como **etapa social**.

Llamamos fase social a la interacción que se produce desde que el mediador o la mediadora recibe a la familia y les orienta sobre la forma de trabajo, hasta que se inicia la conversación sobre el motivo de la consulta. El tiempo invertido en la charla social es a menudo muy útil. Hablar con ellos acerca de su trabajo, de sus gustos y aficiones antes de entrar a discutir el motivo de consulta crea un contexto más positivo para la conversación posterior y a menudo genera información que más adelante puede ser de utilidad.

La preocupación del mediador o mediadora es **lograr que la familia se sienta cómoda**.

Es un buen momento para ir creando “temas relacionales” (“así que tú eres la más responsable de la familia, ¿y quién dirías que te sigue? ¿y después?, etc.”).

El mediador se presenta y ayuda a la familia a presentarse ante él. Puede utilizar los primeros minutos para charlar informalmente. Si se utiliza grabadora o hay un contrato, se explica en este momento.

No permitirá que nadie empiece a comentar el problema hasta que no haya obtenido de cada miembro alguna respuesta social.

En ocasiones, algún miembro de la familia, al presentarse, se precipita a describir el problema que tienen. En ese caso, pensamos que es útil mantener el encuadre e insistir en recabar algunas informaciones *antes* de entrar a comentar el motivo de consulta.

Una buena forma de dar desde el comienzo un tono positivo a la conversación es que preguntemos por las **fortalezas de la familia**, preguntando sobre los aspectos positivos de unos a otros. En UNAF preferimos hacerlo al final de la primera sesión, ya que después de estar hablando de todo lo que les preocupa, tenemos especial interés en que se vayan bien; tenemos que ser conscientes que una vez que finaliza la sesión ellos vuelven a casa y no queremos ser el origen de recriminaciones de unos a otros por lo que se ha hablado, y ser parte del problema y no de la solución.

5.3.2. Segunda etapa (¿QUÉ Y POR QUÉ?)

Se obtiene la visión individualizada del problema. Preguntamos a cada miembro de la familia cuál es su punto de vista sobre el problema, se puede hacer de diversas maneras: ¿en qué os podemos ayudar?, ¿qué os ha traído aquí?

Es muy importante **NO ARRASTRAR LA INFORMACIÓN** (no preguntar sobre lo que la otra persona ha dicho y no permitir que contesten a lo que dice el otro, hay que mantener el rumbo: ¿en qué os podemos ayudar?). Es la manera de evitar que la narrativa de un miembro colonice toda la entrevista.

Nos gusta marcar el comienzo de esta fase de la entrevista compartiendo con los presentes la información que hemos recogido por teléfono. De esta manera, nos aseguramos de que todos tienen la misma información y evitamos mantener secretos.

Se puede empezar por la persona que contactó con nosotros, y compartir la información que ella nos transmitió, o bien se les puede pedir que sean ellos quienes decidan, aunque intentando mantener la jerarquía. (Ej.: Empezar por los progenitores, luego por los/las hermanos/as mayores...).

Prestamos atención a las semejanzas y diferencias de sus exposiciones acerca del problema, y sin desdeñar el contenido, prestamos especial atención a cómo se relacionan entre ellos/as (quién interrumpe, gestos al hablar una persona u otra, quién apoya o desautoriza al que habla...).

En esta etapa no haremos ninguna interpretación o comentario para ayudar al individuo a ver el problema bajo una perspectiva diferente. Debemos aceptar lo que dicen y preguntar sobre la información que nos parezca confusa. No hay que preguntar todavía cómo se siente con respecto a lo que cuenta, sólo recoger información.

No es bueno permitir discursos prolongados y debemos prestar atención a las caras de los demás. A veces la ansiedad en alguno de los progenitores les lleva a ello y los demás “desconectan”.

En esta segunda etapa, solo queremos conocer la opinión de cada miembro. Por lo tanto, **todos/as deben tener la oportunidad de hablar.**

Debemos preguntar a cada uno de los miembros presentes, incluso a los/as niños/as más pequeños/as. Es posible que no veamos conveniente interrogar a un niño o una niña muy pequeño/a acerca de su opinión del problema, pero siempre podremos hablar afectuosamente con él/ella para hacerle sentir parte de la sesión.

Muchas veces el preguntar a los más pequeños cómo les afecta lo que pasa ayuda a que todos los demás miembros escuchen y podamos focalizar en las consecuencias que tiene sobre él el problema (genera mucha intensidad).

A partir de la pregunta inicial intentaremos obtener una **somera descripción del problema** y, si no resulta claro, clarificar para quién y de qué forma constituye un problema.

Puede ser útil obtener algunos datos acerca de su frecuencia, duración e intensidad, así como deslindar los contextos en los que se da. Puede ser útil tratar de entender su “teoría del problema”, es decir, cómo se explican sus causas o su origen.

“¿POR QUÉ?”

Es el momento de empezar a plantar la semilla de una explicación relacional del problema o dificultad, y no lineal. (El adolescente hace...).

Es de suma importancia preguntar **¿desde cuándo viene pasando?** Es importante poder conectar esta información con otros acontecimientos significativos dentro de la familia. (Ej.: algún fallecimiento, un divorcio, desempleo de algún progenitor, salida de casa de algún hermano o hermana mayor...).

Aunque desde el punto de vista de la mediación no siempre resulta necesario conocer la historia, escucharla con interés suele ser una buena forma de vincularnos, y de paso permite conocer mejor la creencia de los consultantes acerca de sus dificultades. Si es necesario, se puede reconducir amablemente la conversación sobre el presente.

Podemos finalizar esta fase preguntando **qué es lo que motivó que se solicitara la mediación en ese momento**, no antes (o después).

Desde el punto de vista de la **creación de la relación**, la estrategia básica del mediador o mediadora será seguir el flujo de información que proporciona la familia, empleando la escucha activa para que se sientan entendidos y validados, pero permitiéndose también preguntar (desde su posición de “no saber todavía”). Debemos trasladar nuestro deseo a las familias de comprender y entender qué está pasando para poder ayudarles, y que ellas también puedan entender.

Debemos ser muy respetuosos con las preguntas que hacemos, pero que ese respeto no nos impida querer saber y entender.

5.3.3. Tercera etapa

Se explora la estructura familiar favoreciendo la interacción entre todos los miembros.

Así como en la etapa anterior manejábamos directamente la conversación, para pedir a cada miembro su visión del problema, en esta etapa el/la mediador o mediadoraW debe dejar de ser el centro y conseguir que todos dialoguen sobre el problema.

Los/las integrantes de una familia no nos pueden describir sus pautas de relación porque las desconocen; sólo las obtendremos observando cómo se relacionan entre sí.

La conversación entre los miembros de la familia servirá para que veamos sus pautas de comunicación. Haley pone un ejemplo: en una familia en la que falta el padre, la madre dice que no entiende por qué su hija no le hace caso y le miente. Él le pide que elija una de las mentiras y hable de ella con su hija. En cuanto ambas comienzan a conversar, la abuela, excesivamente dedicada a su nieta, se entromete para interrogar ella misma a la niña o criticar el modo en que le habla la madre. Cuanto más difícil sea interrumpir a la abuela, tanto más arraigada está esa pauta en la familia. Si el/la mediador/a logra frenar la intromisión y madre e hija pueden conversar entre sí, se habrán dado dos pasos: entender qué está pasando y haber comenzado un cambio.

Aunque el/la mediador/a presta atención a lo que dicen, **su misión es intentar entender cómo funciona la familia.** Al orientar a determinados miembros a que hablen entre

sí, pone a prueba sus hipótesis de funcionamiento de la familia. Indaga en áreas de discrepancia, cómo manejan y resuelven las mismas; examina el grado de diferenciación y autonomía individual, límites, etc.

La familia asiste a la primera entrevista con un P.I. (Paciente identificado, normalmente el/la adolescente).

La familia se ha organizado en torno al síntoma o conducta del/de la adolescente y se empeña en mantener dicho foco. La persona mediadora, al contrario, considera que el síntoma responde a aspectos disfuncionales en la relación familiar y que se deben esclarecer y cambiar estos aspectos.

A menudo, esta etapa de la sesión oscila entre estos dos puntos: el/la mediador/a extiende el foco de exploración desde el P.I. a diferentes aspectos de la organización familiar; y la familia centra nuevamente el problema en el P.I. Al ampliar la visión del problema, el/la mediador/a hace surgir la esperanza de que un modo diferente de abordar el problema permitirá encontrar una solución.

5.4. Cuarta etapa

La familia junto con el/la mediador/a fijan los objetivos del proceso de mediación.

Es fundamental que la familia nos indique claramente **qué es lo que quieren conseguir con la mediación.**

“¿Y cuál es vuestra idea de cómo podríamos nosotros ayudarlos en esto?”

De lo contrario, corremos el riesgo de terminar trabajando con nuestras propias preocupaciones o sobre la demanda que imaginamos que hacen los consultantes, sin saber lo que nuestros interlocutores realmente quieren.

Desde el punto de vista del **mantenimiento del contexto de intervención**, la estrategia básica del/de la mediador/a será preservar su margen de maniobra construyendo una demanda trabajable: que la competencia se atribuya a la familia, no al mediador (*“ayudara...”*).

No debemos continuar con la mediación si no acordamos con la familia una demanda trabajable, y debemos aceptar que uno no puede ayudar ni en todos los casos ni a todas las familias.

Es importante obtener de la familia una formulación lo suficientemente clara de los cambios que quieren alcanzar mediante la mediación. Por ejemplo, pretender que

su hija adolescente acepte y haga sin quejarse todo lo que la piden no puede ser un objetivo.

Deben ser objetivos planteados de forma resoluble (ej.: que sea más trabajador no es un objetivo concreto, pero sí que haga ciertas cosas) y que sean **claros y concretos**. Las técnicas de proyección al futuro, como puede ser la “Pregunta del Milagro” (De Shazer) son muy útiles para ello.

Llamamos **renegociación de la demanda** al proceso de construcción de un problema resoluble a partir del motivo de consulta que inicialmente presenta la familia.

Es importante no limitarnos a escuchar cuáles son las quejas de los miembros de la familia e ir más allá, averiguar cuál es su demanda, renegociarla si fuera preciso, y establecer un acuerdo claro respecto de la naturaleza y la meta de nuestra intervención.

La renegociación de la demanda puede implicar tres procesos diferentes:

- 1) En primer lugar, a veces se limita a detectar demandas que no se corresponden con nuestra área de capacitación profesional (**derivar**).
- 2) En segundo lugar, a menudo es necesario **crear una demanda** en situaciones en las que aparentemente las personas consultantes no piden ayuda por iniciativa propia (se suele utilizar sobre todo con adolescentes que acuden obligados/as (“yo no tengo ningún problema...”), y con familias que acuden bajo coacción (porque son instadas desde servicios sociales, desde el colegio, etc.).
- 3) En tercer lugar, **construir una demanda que podamos trabajar**.

Tras la primera entrevista es útil pararse a analizar la información de la que se dispone hasta el momento y empezar a analizar la estructura familiar y una hipótesis relacional de las dificultades que presenta la familia.

06.

TÉCNICAS DE
INTERVENCIÓN

TÉCNICAS DE INTERVENCIÓN



6.1. “Aprender para olvidar”

Salvador Minuchin, en su libro *Técnicas de Terapia Familiar*, del cual hemos extraído gran parte de las técnicas que veremos en este capítulo, nos decía que la técnica sola, por sí misma, no asegura la eficacia.

Si permanecemos apegados a la técnica, el contacto con las familias será desapegado, no habrá espontaneidad.

La meta es trascender lo técnico. Debemos integrar la técnica y después olvidarla. Solo alguien que ha dominado la técnica y ha conseguido olvidarla después llegará a ser un/a mediador/a competente.

Para que podamos entenderlo bien, sería como aprender a conducir, hacerlo sin pensar, automáticamente. Lo mismo haría un buen guitarrista, o un buen futbolista, que ejercitan la técnica sin pensar en ello, no se paran a pensar si tienen que golpear el balón o tocar la guitarra de una determinada manera, simplemente lo hace automáticamente.

6.2. Mapa familiar

Los miembros de la familia a lo largo de los años han elaborado unas pautas de interacción, una forma propia de relacionarse. Estas, como veíamos, constituyen la estructura familiar, que a su vez rige el funcionamiento de sus miembros, define su repertorio de conductas y facilita la interacción entre ellos.

La familia necesita de una estructura viable para desempeñar sus dos tareas esenciales: Apoyar la individuación de cada miembro, al mismo tiempo que proporcionarles un sentimiento de pertenencia.

Mark Twain decía que hay dos cosas que unos progenitores deben transmitir a su hijo/a: una, raíces, y otra, alas para volar.

De cara al diagnóstico y planificación de la intervención es fundamental realizar un **Mapa de familia**, donde se señala la posición recíproca de los miembros.

En el mismo reflejaremos coaliciones, alianzas, fronteras entre los subsistemas, conflictos explícitos e implícitos, y cómo la familia gestiona el conflicto. Asimismo, señalaremos a los miembros que operan como desviadores del conflicto y a los que actúan como central de comunicaciones (toda comunicación pasa por ellos) y finalmente identificaremos también a los que son cuidadores y los que sirven de chivo expiatorio.

En familias con adolescentes sintomáticos/as, el/la terapeuta presupone la existencia de problemas en: la organización jerárquica de la familia, en la puesta en práctica de las funciones propias de los progenitores, y en la proximidad entre miembros de la familia (madre fusionada, padre periférico, etc.).



Ej.: Familia con un niño pequeño a quien sus progenitores definen como un “tirano” que no quiere admitir ninguna regla. Cuando un niño de apenas unos años puede con toda una familia, debemos suponer que tiene un “cómplice”, ya que él solo no podría. Para que jerárquicamente esté más alto que el resto de la familia, es preciso que esté “subido sobre los hombros” de alguna persona adulta. Podemos entonces intuir que los progenitores se descalifican uno al otro, lo que confiere al “tirano” triangulado una posición de poder que es aterradorante, no solo para la familia, sino para él.

En esta situación la meta de nuestra intervención consiste en reorganizar la familia de modo que los progenitores cooperen entre sí para “bajar” al niño al lugar que le corresponde.

6.3. Estrategias para generar el cambio

La técnica es la vía para alcanzar el cambio, pero la técnica no marca el rumbo. La meta la marca la hipótesis que tenemos sobre la dinámica familiar, su estructura y el proceso de cambio que debe haber.

Existen tres estrategias principales para provocar el cambio: Cuestionamiento del síntoma, de la estructura familiar y de la realidad familiar.

Cada una de estas tres estrategias dispone de un grupo de técnicas.

6.3.1. Cuestionamiento del síntoma

Lo habitual es que los miembros de la familia focalicen en uno de ellos al portador/a del problema, que en nuestro caso sería el/la adolescente. Esperan que el/la profesional se concentre en él/ella y procure cambiarlo. La familia piensa que si este cambiara unilateralmente su conducta, todos los problemas de la familia desaparecerían.

Para la persona mediadora, en cambio, el/la adolescente es solo el/la portador/a del síntoma: la causa del problema son ciertas interacciones disfuncionales de la familia.

La familia inunda a la persona mediadora con el relato de todos sus intentos de solución y sus fracasos. Los intentos de solución no han sido más que repeticiones estereotipadas de interacciones ineficaces. En realidad siempre es “más de lo mismo”. Si observamos cómo se organiza la familia alrededor del síntoma y de su portador/a, podemos ver las respuestas ineficaces que la familia sigue utilizando para tratar de resolver el problema.

Familia y mediador/a deberán compartir entonces una meta: librar del síntoma a quien es su portador/a en la familia, reducir el conflicto entendiendo la familia como un todo y aprender nuevos modos de relacionarse.

El objetivo es modificar o reencuadrar la concepción que la familia tiene del problema, intentando que los miembros de la misma busquen respuestas afectivas, cognitivas y de conducta diferentes.

Las técnicas que vamos a ver para cuestionar el síntoma serían el reencuadre y la escenificación.

6.3.2. Cuestionamiento de la estructura familiar

La experiencia y vivencias de cada miembro de la familia dependen, en gran medida, de la posición que ocupa en la misma o en los diferentes subsistemas. (Ej.: Hijo parentalizado, no ocupa el lugar que le corresponde, ni dentro del sistema familiar ni dentro del subsistema parental, al que no debería pertenecer, ni dentro del subsistema fraterno).

Aumentar o disminuir la proximidad entre miembros de subsistemas significativos puede dar lugar a diferentes modos de pensar, sentir y actuar, hasta entonces inhibidos.

Si existe un apego excesivo, la libertad de los miembros estará limitada, y si en cambio existe desapego, estarán aislados y faltos de apoyo. (Ej.: Conseguir que un padre periférico esté más presente cambiará no solo su experiencia sino la del resto de la familia).

Las áreas disfuncionales dentro de la familia a menudo obedecen a una alianza excesiva o escasa.

Las técnicas que vamos a utilizar para cuestionar la estructura serían la *fijación de fronteras* y la *enseñanza de la complementariedad*.

6.3.3. Cuestionamiento de la realidad familiar

Una familia no solo tiene estructura sino un conjunto de esquemas cognitivos (visión de la realidad) que legitiman y validan dicha organización familiar.

Nuestra intervención siempre influirá sobre ambos niveles. Todo cambio en la estructura de la familia modificará su visión del mundo, y todo cambio en la visión del mundo de la familia provocará un cambio en su estructura, incluidos los cambios en el uso del síntoma para el mantenimiento de la organización familiar.

Cuando acude la familia presenta solo una visión restringida de la realidad. El/la mediador/a les ofrecerá una realidad diferente. Solo utilizará los hechos que la familia reconoce como verdaderos, pero a partir de ellos construirá una realidad nueva.

La realidad se tiene que compartir con los/las otros/as; con otros/as que la validen. La visión del mundo de la familia proporciona a sus miembros la seguridad de habitar un territorio conocido pero también les impide explorar nuevas realidades.

La familia acude a mediación por no ser viable la realidad que ellos mismos han construido. Su forma de relacionarse obedece a cómo es vivenciada la realidad por sus miembros.

Entonces, para modificar la visión de la realidad por la que se rigen los miembros de la familia es preciso elaborar nuevas modalidades de interacción entre ellos.

El/la mediador/a toma la información que la familia le ofrece y la reorganiza. La realidad conflictiva y estereotipada de la familia recibe un encuadramiento nuevo.

Aparecerán entonces alternativas nuevas por el hecho de que los miembros de la familia se vivencian a sí mismos y vivencian a los demás de manera diferente. (Ej.: Progenitores que piden ayuda por una hija de 18 años a la que consideran necesitada de ayuda, que no es capaz de valerse por sí misma. El/la mediador/a pide a los progenitores que le ayuden en todo momento y con las cosas más insignificantes, desde lavarse los dientes, vestirse, estudiar... Esto acaba agotando a los progenitores y generando una actitud reactiva en la hija, quien se niega y responde con insultos y amenazas. El/la mediador/a enfoca estos insultos y apunta a que la hija es bastante fuerte como para derrotarles a los dos (en contra de la percepción de persona vulnerable necesitada de continuos cuidados y supervisión). Esta intervención produjo un reencuadramiento. Los progenitores, apegados con exceso a su hija, y acostumbrados a triangular con ella en sus conflictos irresueltos, cerraron filas al sentirse atacados y derrotados. Ambos aumentaron su distancia respecto a su hija, cesaron su actitud sobreprotectora y de control excesivo).

Las técnicas que vamos a ver para cuestionar la realidad familiar serían *los lados fuertes* y *el consejo familiar*.

6.4. Técnicas para el cuestionamiento del síntoma

6.4.1. Reencuadramiento

Las personas son moldeadas por sus contextos y por las características que estos traen a la luz. Las familias presentan al mediador/a “su encuadre” del problema y su solución, pero nuestro encuadre será diferente.

Gregory Bateson, al hablar del “marco” con el que interpretamos la realidad, ya hacía referencia a que solo cogemos una parte de la misma para construir nuestra interpretación.

Todo depende del cristal con el que se mira: el arte de la redefinición.

*“No son las cosas las que nos hacen sufrir,
sino la opinión que tenemos de ellas”*

(Watzlawick, 1974)

Siguiendo esta afirmación, una forma rápida y elegante de resolver un problema es redefinirlo. Así conseguiremos que o bien ya no sea un problema para la familia o bien que puedan empezar a actuar de forma distinta ante él.

Ej.: Cuando un adolescente en mitad de una discusión con sus progenitores se encierra en su habitación y no permite que nadie entre, el encuadramiento que trae la familia es de falta de respeto, de que no le interesa lo que digamos, y el/la terapeuta reencuadrará como “protección a la familia”, ya que en ese estado, sí no hace una huida, corre el riesgo de agredir, insultar, etc. a la familia.

También el caso de un/a niño/a cuyo comportamiento disruptivo es traído a consulta se puede reencuadrar como “se está sacrificando para mantener unida la familia” (estaría propiciando con su comportamiento que sus progenitores estén unidos en torno a su síntoma, a su comportamiento y les evita abordar aspectos disfuncionales en su relación de pareja).

Proponer un punto de vista distinto, un encuadre diferente de una determinada conducta o situación tiene la finalidad de que, al percibirla de forma distinta, los miembros de la familia puedan también actuar de forma diferente.

Hay muchas formas de redefinir una situación o una conducta en mediación:

Cambiar la valencia de una conducta. Se trata de presentar como positiva una conducta que los/las consultantes ven como negativa, o bien presentar como negativo algo que en principio consideran positivo. En cualquiera de los casos, introducimos dudas en el encuadre que los/las consultantes tienen de la situación y, por tanto, favorecemos una mayor apertura al cambio. Una buena forma de conseguir este efecto es mediante preguntas:

“¿Qué es lo más divertido de esas tremendas peleas que tenéis entre vosotros?, ¿no os aburrís cuando no tenéis el problema?”

Asignar un significado absurdo a una conducta.

“¿Cuál es el récord? ¿Cuál ha sido hasta ahora la mejor rabieta de vuestro hijo/a, la rabieta que más duró? ¿Podrías presentar a vuestro/a hijo/a a algún concurso de rabieta?”

A la hora de introducir el humor en nuestra intervención debemos ser muy cuidadosos de que no sea interpretado por la familia como una forma de ridiculizar sus preocupaciones. Para ello habrá que tener en cuenta el momento, nuestra vinculación con ellos, etc.

Adscripción de motivaciones positivas a la conducta problema.

Este tipo de redefinición va un paso más allá de la atribución de efectos positivos al problema, puesto que en este caso se atribuye a los miembros de la familia la voluntad y la intención de producir o mantener el problema, eso sí, con un buen fin. De esta forma, algo que los/las consultantes perciben como involuntario pasa a ser rotulado como voluntario.

Ej.: El problema presentado por un miembro de la familia se redefine como un sacrificio que este hace para ayudar a los demás.

En otras ocasiones, se trata simplemente de cambiar la atribución de una motivación negativa por una atribución más positiva:

“Estamos sorprendidos de lo mucho que os queréis. Hay que querer mucho a otra persona para pelearse tanto con ella. Por eso nos parece importante que por ahora os sigáis peleando, al menos hasta que encontréis otra forma de expresar ese cariño que os tenéis”.

6.4.2. Escenificación

La escenificación es la técnica por la cual el/la mediador/a pide a la familia que “dance” en su presencia.

Cuando Minuchin habla de danza o de baile, se refiere a la manera que tienen en una familia de relacionarse entre ellos, de comunicarse, de “bailar”. Observar la “danza” sería observarles interaccionando.

Ahora bien, los miembros de la familia dejan de bailar cuando entran en sesión y tratan de explicarnos cómo es en casa la música, la danza entre ellos. De este modo, la cantidad y la calidad de la información que tratan de dar quedan restringidas por la memoria subjetiva y su capacidad narrativa.

Cuando hacemos preguntas, los miembros de la familia pueden controlar lo que exponen y seleccionar la información para presentarse de una manera más favorable al mediador/a. Pero cuando conseguimos que los miembros de la familia interactúen para discutir problemas que consideren importantes o para discutir desacuerdos, o bien se les pide que intenten imponer su punto de vista a su hijo/a adolescente, se desencadenan secuencias que escapan al control de la familia. Las reglas habituales de relación entonces prevalecen y se manifiestan de una forma parecida a fuera de la consulta, en su casa.



Se tiene la posibilidad de observar la comunicación verbal y no verbal entre los miembros de la familia, cómo promueven o censuran ciertas interacciones.

El mediador puede intervenir, aumentando su intensidad, prolongando la duración de la interacción, haciendo participar a otros miembros o evitándolo, indicando modos diferentes de interacción, buscando información sobre la índole del problema y la flexibilidad de la familia para la búsqueda de soluciones, etc.

Una ventaja de la escenificación es ayudar al mediador/a que ha sido triangulado/a o absorbido por la familia. Mientras la familia interactúa entre sí, el terapeuta puede tomar distancia, observar y recuperar su capacidad terapéutica.

La escenificación se puede considerar una **danza en tres movimientos**:

1. En el primer movimiento, el/la mediador/a observa las interacciones espontáneas de la familia y decide los campos disfuncionales que conviene iluminar. (Ej.: Una madre que siempre se entromete en las conversaciones entre padre e hijo, generando pelea entre ellos).

2. En el segundo movimiento, el/la mediador/a provoca interacciones alrededor de los campos disfuncionales detectados.

(Ej.: El/la mediador/a le pide a la madre que se siente a su lado en vez de entre ellos y que se limite a observar mientras pedimos a padre e hijo que se sienten uno frente a otro y que hablen sobre la búsqueda de empleo del hijo, sus estudios, etc.).

3. Y en el tercer movimiento, propone modalidades diferentes de interacción. Este último movimiento puede proporcionar información predictiva e infundir esperanzas a la familia.

(Ej.: Pedirles a los tres que hable de cómo el padre puede ayudar al hijo, y aquí podríamos dar ideas como: “Veis a vuestro hijo más autónomo de lo que realmente es, quizás deberíais cogerle de la mano y orientarle en la búsqueda de empleo...”).

La escenificación requiere de un/a mediador/a activo/a que se sienta cómodo/a participando y movilizándolo/a a personas cuyas respuestas no se pueden predecir.

6.5. Técnicas de cuestionamiento de la estructura

6.5.1. Fijación de fronteras

Las técnicas de fijación de fronteras están destinadas a modificar la participación de los miembros de la familia en los diferentes subsistemas.

Participar en el contexto específico de un subsistema específico requiere respuestas específicas para ese contexto.

Las personas funcionan siempre solo con una parte de su repertorio de conductas. Es posible que el individuo utilice otras respuestas potenciales si empieza a interactuar en otro subsistema o si cambia su rol en un subsistema determinado (ejemplos: padre periférico que ha sido expulsado del subsistema parental, se le incluye de nuevo; madre a la que se da mayor jerarquía en el subsistema parental; hijo parentalizado que se le saca del subsistema parental, vemos cómo cambia su rol y experiencia en el subsistema fraternal...).

Las técnicas de fijación de fronteras regulan la permeabilidad de las mismas entre los diferentes subsistemas. Una de las técnicas de fijación de fronteras más eficaz es **regular la distancia psicológica entre los miembros de la familia**.

Por ejemplo, si vemos que es deseable cierta separación entre un/a hijo/a y un progenitor podemos utilizar frases tales como: “Si tu madre responde por ti no necesitas hablar, si tu padre hace las cosas por ti nunca dejarás de ser torpe...”.

El/la mediador/a asimismo trazará fronteras entre tres personas en caso de que interacciones diádicas disfuncionales se mantengan en virtud de la intervención de un tercero como desviador, aliado o juez.

Una estructura común es la de un/a hijo/a desobediente, una madre ineficaz y un padre autoritario. Su “danza” sería: El hijo desobedece, la madre ejerce sobre él un control por exceso o por defecto, el hijo vuelve a desobedecer, interviene el padre con una amenaza o una voz, y el hijo obedece. La madre sigue siendo ineficaz, el hijo desobediente y el padre autoritario.

Otra variación de la misma “danza” es la de progenitores que tienen conflictos irresueltos, expresos o implícitos. Es cuando frente a un aumento de la tensión entre ellos, el/la hijo/a se porta mal o se pone de parte de uno de ellos contra el otro, o se convierte en el juez o salvador. Se podrá intervenir diciendo a los progenitores: “Si su hijo/a está subido/a, es posible que uno de ustedes lo esté subiendo a sus hombros...”. “Un/a niño/a pequeño/a no puede mostrar resistencia si ambos progenitores empujan juntos. Si ustedes no pueden controlar a un/a niño/a, es posible que estén empujando en direcciones diferentes... Se están equivocando,

deben buscar juntos una solución, descubrir el modo en que se pueden ayudar para socorrer ambos a su hijo/a...”.

Si el/la mediador/a decide tomar como centro de la intervención a los cónyuges y su interacción disfuncional y separar por esa vía la díada madre-hijo demasiado unida o disfuncional, deberá estorbar la estrategia de distracción del hijo o la hija. (Ej.: Sentando a su hijo/a a su lado y le dice que esté quieto/a mientras sus progenitores tratan sus asuntos, que solo les incumben a ellos, y que no hay razón para que intervenga, o pidiendo a los progenitores que ayuden a su hijo/a “a tener su edad” y le pidan que no intervenga mientras ellos discuten sus problemas).

También son necesarias las fronteras entre subsistemas. Si los progenitores se inmiscuyen en conflictos entre hermanos/as, o adolescentes descalifican a sus progenitores o intervienen en el territorio de los cónyuges, o abuelos y abuelas se alían con nietos y nietas contra los progenitores, o un cónyuge establece una alianza con sus progenitores contra el otro cónyuge... la persona mediadora dispone de una diversidad de técnicas para trazar fronteras. Una de ellas es introducir la regla de que nadie debe hablar por otra persona, o decir cómo esa persona se siente o piensa. Cada uno debe contar su propia historia y ser dueño/a de su propia memoria.

6.5.2. Complementariedad

*“Usted tiene que ser delincuente”, dice el juez,
“si usted no es delincuente, yo no puedo ser juez”.*

(Jean Genet, “El Balcón”)

El/la mediador/a tiene que cuestionar la percepción habitual de los miembros de la familia en dos aspectos:

1. Cuestionará el problema: la certeza de la familia de que existe un/a culpable, un/a Paciente Identificado/a, normalmente la persona adolescente.

El primer cuestionamiento del mediador/a a la creencia de que existiría un P.I. con independencia del contexto, puede ser simple y directo:

“Yo soy el problema”

Respuesta: *“No estés tan seguro”*

“Estoy deprimida”

Respuesta: *“¿Su marido la deprime a usted?”*

Preguntas y respuestas simples de este tipo cuestionan el modo en que las personas experimentan la realidad. Introducen incertidumbre.

La mediación parte del consenso compartido por la familia y la persona mediadora de que algo va mal. Están en mediación porque su modo de intentar arreglarlo no ha funcionado y buscan alternativas. Pero apegados como están a sus “verdades” ofrecerán resistencia a las alternativas, aun cuando las estén demandando.

El/la mediador/a, en su posición de experto/a, puede con una simple frase arrojar una luz diferente. Ej.: Veo factores en la familia que contradicen lo que dice tu familia sobre que tú seas el problema.

En ciertas familias es evidente que un miembro es el portador de los síntomas. Aquí utilizaríamos nuestro papel de expertos y expertas, y diríamos que nuestra experiencia nos dice que la familia siempre participa en el mantenimiento del problema, y a menudo lo hicieron en su origen.

En ocasiones el/la mediador/a cuestionará extendiendo el problema a más de una persona: “Tenéis un problema a la hora de relacionaros”.
O en el caso de un progenitor que acuda diciendo que su hija es imposible de controlar se le devolverá: “Usted y su hija están envueltos en una lucha por el control”.

2. Cuestionará la idea lineal de que un miembro de la familia controla al sistema, cuando en realidad cada miembro sirve de contexto a los demás.

El/la mediador/a cuestiona la idea de que un solo miembro pueda controlar el sistema familiar.

Existe una técnica genérica para apuntalar el concepto de reciprocidad: el/la mediador/a expone la conducta de un miembro de la familia y atribuye a otro la responsabilidad de esa conducta.

Ej.: Se le dice a un/a adolescente: “Te comportas como un niño de cuatro años”. Y volverse a los progenitores y preguntarles “¿Cómo se las arreglan para mantenerlo tan pequeñito/a?”

Otro ejemplo: “Su mujer parece controlar todas las decisiones en esta familia, ¿cómo consiguió echar sobre sus hombros toda esa responsabilidad?”

En esta técnica, el/la mediador/a se alía con la persona que parece atacar. El miembro de la familia designado como disfuncional por ella no ofrece resistencia a esta exposición, ya que la responsabilidad se atribuye a otro.

Esta misma técnica se puede utilizar para señalar una mejoría. Ej.: “Ahora sí te estás comportando como un chico de tu edad” y volverse a los progenitores y decirles “es evidente que han hecho algo que le permitió crecer, ¿cómo lo lograron?”. De esta manera, empujamos a la familia a apropiarse del cambio del chico, se les obliga a aceptar la reciprocidad de todos ellos.

La persona mediadora hace una demanda: “Ayude al otro a cambiar”, pero como el cambio de un miembro modifica toda la familia, el mensaje real es:

“Ayude al otro a cambiar modificando el modo en que se relaciona con él”.

6.6. Técnicas de cuestionamiento de la realidad

6.6.1. El consejo profesional

Esta técnica es fundamental al trabajar con familias con hijos o hijas adolescentes de cara a normalizar ciertas conductas propias de la etapa adolescente y que los progenitores viven con mucha angustia. (Ej.: querer tener privacidad en su habitación, la irritabilidad, los cambios de humor...).

Se tranquiliza y normaliza al hablar de que son comunes y necesarios en ese momento de la vida de su hijo/a, que todas las familias que acuden a consultarnos presentan dificultades parecidas, etc.

En esta técnica, el/la mediador/a presenta una explicación diferente de la realidad de la familia y la basa en su experiencia, conocimiento o sabiduría: “He visto otros casos en que...”, “la teoría y la experiencia dicen que...”.

6.6.2. Los lados fuertes

Con una familia que acude a mediación, agotada y frustrada, es importante confirmarles en todo lo que han hecho bien y en todas las adversidades que han tenido que luchar, con el fin de empoderarles y sacarles de la inercia de focalizar solo en lo que no funciona (Ej.: Progenitores con hijos/as que fuera de casa funcionan muy bien, tanto en el colegio, amigos, etc. pero que solo focalizan en que en casa es muy reactivo; o progenitores cuyo/a hijo/a va mal en los estudios y son miopes a todo lo que el chico o la chica hace bien).

El sondeo de los lados fuertes es esencial para combatir disfunciones de la familia.

Las familias acuden a mediación cuando están atascadas en una situación que demanda cambios cuya posibilidad ellas no encuentran en su repertorio.

Focalizan en las dificultades de uno de sus miembros y reducen la búsqueda de alternativas. Antes de acudir a mediación todos se empeñaron en buscar la causa de la “enfermedad”. Su visión compartida de la realidad se había reducido en exclusiva a lo que no funcionaba.

Si se cuestiona dicha visión y se focaliza en las capacidades curativas de la familia, se transformará la visión de la familia.

Poner el foco en lo que funciona, tal como indica esta técnica, es clave a la hora de romper el ciclo sintomático en el que se encuentran muchas familias que acuden a mediación. Lo trataremos más detenidamente en el apartado sobre cómo abordar las conductas disruptivas leves.

07.

USO INADECUADO DEL
CONTROL PARENTAL:
EL CICLO SINTOMÁTICO

USO INADECUADO DEL CONTROL PARENTAL: EL CICLO SINTOMÁTICO



“La sobreprotección por parte del sistema parental es caldo de cultivo para la violencia en los hijos”.

María Recio, Minerva Rodríguez, Piedad Pozo

El sistema familiar no es estanco, está en continuo dinamismo con lo que le rodea, con la sociedad. Uno de los grandes problemas a los que se enfrentan los padres y madres de hoy es manejar “las peligrosidades” del mundo exterior. Drogas, alcohol, violencia, acoso... son algunas de ellas, pero todas estas realidades generan miedo e inseguridad en el progenitor.

El control supone un recurso de fácil acceso para rebajar este nivel de ansiedad por parte de los progenitores, mejor dicho, un uso inadecuado del control que conlleva un deterioro de las relaciones de sus miembros.

El control que se ejerce sobre el/la hijo/a cuando es niño/a es funcional en las edades tempranas cuando lo más importante es la protección y seguridad del niño o niña. Sin embargo, hay familias que utilizan esta estrategia en edades posteriores (en la adolescencia), típico de las denominadas familias panópticas. Lógicamente, la diferenciación en estas familias será complicada.

En las familias panópticas se hace un uso excesivo del control sobre los/las hijos/as confundiendo con protección. Miedo y culpa son las emociones que predominan en este tipo de familias. Como profesionales, en estas familias observaremos una jerarquía endeble con unos límites difusos.

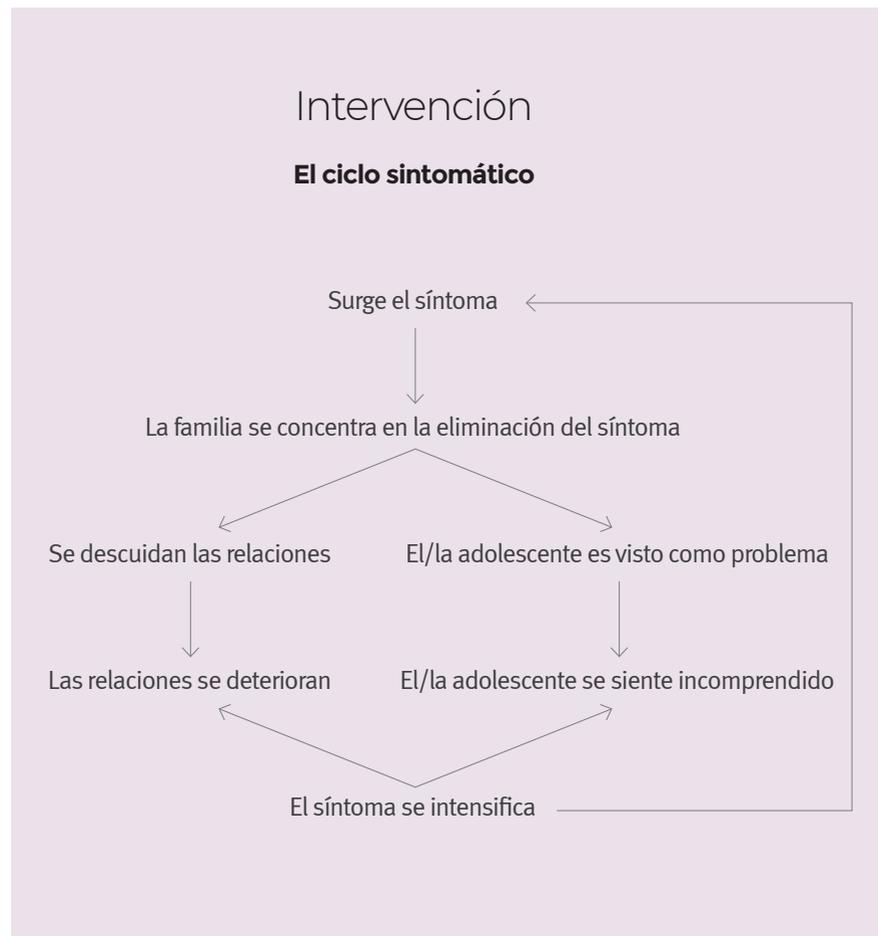
Es lógico que la educación de un/a niño/a se base en el control por su protección y seguridad. Pero cuando el/la niño/a se convierte en adolescente, ese control le hace sentirse incomprendido/a y alejarse de sus progenitores. Y el/la adolescente no sabe expresar cómo se siente; lo que expresa en muchas ocasiones es lo contrario, que no les necesita y además, lo hará de malas formas. Este ciclo desregulará emocionalmente a el/la chico/a y presentará conductas problemáticas. Lo que los progenitores ven es un problema que no saben afrontar.

La familia entra en un bucle improductivo al centrarse en controlar a su hijo/a adolescente, retroalimentando el círculo y debilitando el apego familiar.

Generalmente, las familias con hijos e hijas adolescentes demandan un cambio en el/la chico/a adolescente, que es considerado como el problema. Los y las profesionales lo consideraremos como el portador del síntoma. Siguiendo una metáfora médica, es como si la familia estuviese enferma y el/la adolescente fuese la tos o la fiebre.

El síntoma como elemento en el que se centran las familias reforzando los problemas que rodean al mismo es la tesis fundamental de Micucci. La teoría se basa en que mientras la familia se centra en el síntoma y en la persona portadora (paciente identificado), a la vez, está evitando mirar hacia otros problemas familiares relacionales. Es decir, que centrarse en el “problema de el/la adolescente” les evita centrar su atención en resolver los conflictos conyugales, por ejemplo.

Minuchin aporta la idea de que el síntoma no debe ser visto desde una perspectiva negativa sino más bien desde el plano del equilibrio y estabilidad que llega a proporcionar a la familia (homeostasis familiar).



Ej.: Cristina y Raúl acuden al servicio de mediación de familias con adolescentes de UNAF porque según sus descripciones, su hija Marta, de 14 años les está “dando problemas” y les tiene preocupados. Desde hace aproximadamente un año y medio, Marta ha cambiado su comportamiento y la relación con su madre y su padre ha cambiado y empeorado. Ha pasado de ser una niña obediente, estudiosa y cariñosa a ser una chica callada, con “malas contestaciones” y este año ha suspendido alguna asignatura, “cosa muy rara en ella”, afirma la madre.

Ante este cambio de conducta de Marta, los esfuerzos de Cristina y Raúl se centran en evitar suspensos y malas contestaciones. Cuando les preguntamos cómo han estado solucionando el problema, nos cuentan que le castigan cuando suspende y le premian cuando saca buena nota. Lógicamente, llevan 14 años educando a Marta a través del control y cuando llegan a sesión no saben hacerlo de otra forma. Sin saberlo, están centrándose en la eliminación del síntoma y consecuentemente, deteriorando la relación con su hija.

Si seguimos el ciclo veremos que Marta se siente incomprendida y molesta en la familia, y se alejará de esta a través de una serie de conductas problemáticas (aislamiento, no estudio, malas contestaciones), intensificando el síntoma y ante la reacción de más control de Cristina y Raúl, el ciclo se intensifica y se agrava el problema.

7.1. Identificación del ciclo sintomático

Micucci identifica tres fuentes de información que son útiles a la hora de identificar el ciclo sintomático:

1. Lenguaje de la familia: ¿Cómo ve el problema cada miembro de la familia?

La manera en la que cada miembro de la familia habla del problema es esencial para entender lo que está pasando. Jay Haley recomienda pedir a cada integrante que exprese su punto de vista (como veremos en la primera entrevista). Es muy útil para hacerse una idea general de la estructura y dinámica familiar y de la relación de la familia con el conflicto en cuestión.

Ej.: Cuando le pedimos a Cristina que nos cuente cómo ve ella el problema dice que Marta ha cambiado y que ya no les cuenta nada. Estas palabras nos indican que para Cristina, Marta es el problema, la que causa el malestar familiar (y la que tiene que cambiar para mejorar la convivencia familiar). Se puede leer entre líneas lo importante que es para Cristina la comunicación con su hija, y cuando esta se aísla en su habitación, no está comunicando. Sin embargo, parece no entender que ella ya no es una niña y que esta le está comunicando que ahora necesita su espacio (comunica al estilo adolescente).

Raúl, sin embargo, hace más hincapié en los problemas que manifiesta Marta en los estudios y en su desobediencia y afirma que el problema es que hace lo que le da la gana, siendo una irresponsable en sus estudios. Seguramente, sea el progenitor más autoritario y haga un uso inadecuado del control con poco éxito. Parece que para él educar es sinónimo de obedecer.

Marta cuenta que el problema es que tiene a su padre y a su madre encima y no le dejan espacio para lo que necesita. Cuando le preguntamos qué es lo que necesita responde que hacer cosas sin ellos. Podemos ver cómo Marta hace alusión al espacio que necesita como adolescente, sin embargo, muestra su lado infantil pidiendo libertad sin mostrar interés de ser responsable y dando razones a su madre y a su padre para tratarle como una niña.

2. La historia del problema: ¿Cuándo empezó el problema? ¿Qué soluciones se han intentado?

El punto 1 y 2 comprendería la denominada Teoría del problema. Es importante conocer cuáles han sido las maneras que ha tenido la familia de afrontar el problema, y la percepción que tienen del origen del problema. Muchas veces, las soluciones que se han intentado son el propio problema y seguramente tengan relación con la idea que tiene la familia de cuál ha sido el desencadenante. Tenemos que tener presente que cuando mediamos en familias con adolescentes es probable encontremos con dinámicas en las que se intenten soluciones sin tener en cuenta la etapa evolutiva en la que se encuentra la familia. No hay una reorganización familiar y las estrategias de solución son las mismas que se usaban en la etapa anterior, en la que estas estrategias resultaban exitosas (solucionar los problemas familiares como cuando el/la adolescente era un/a niño/a).

Ej.: Cristina y Raúl comentan que sus intentonas giran alrededor de premios y castigos, estrategias utilizadas en la niñez de Marta y útiles en esta etapa vital, pero poco eficaces cuando se convierte en adolescente. Podemos deducir que es una familia que se ha quedado estancada en la anterior etapa evolutiva, no han sabido renegociar normas alrededor de la autonomía y el control y la transición de una etapa a otra, ha supuesto una crisis.

Cuando se pregunta a cada progenitor por las soluciones intentadas no se ponen de acuerdo. Raúl no entiende cómo su hija hace lo que le da la gana a pesar de castigarle y culpa a Cristina de “malcriar” a su hija siendo demasiado permisiva con ella.

Parece que Cristina y Raúl no han sabido trabajar en equipo y cada uno ha utilizado la estrategia que consideraba más oportuna para mejorar la convivencia con Marta. Raúl ha intentado estrategias más coercitivas mientras que Cristina no las respetaba. Así, entran en peleas conyugales y desavenencias sobre la educación de su hija.

3. Las transacciones interpersonales

Nos basamos en la idea de que la dinámica y los patrones de relaciones familiares se presentan en sesión de una forma u otra, verbalmente o no. Desde nuestra posición de mediador/a nos fijamos en cualquier patrón que nos ayude a identificar y entender el ciclo.

Por ejemplo, en el caso expuesto, podemos ver que Raúl y Cristina no se ponen de acuerdo ni en la descripción del problema ni en la solución al mismo. De forma verbal y no verbal (gestos faciales cuando el/la otro/a habla), se dejan entrever conflictos conyugales encubiertos que no hace falta resolver, gracias a que el problema de Marta se convierte en el centro de atención. Marta, a su vez, se muestra distante, como si no perteneciese a ese sistema familiar (postura girada a otro lado, mirada lejana...).



A través de preguntas circulares y favoreciendo la interacción de la familia, podemos entender mejor el ciclo. Cuando preguntamos a Marta por lo que hace cuando pelea con su madre, Marta nos comenta que su madre se acerca a ella para que le cuente lo que le pasa. Entonces Marta se da la vuelta, contesta mal a su madre y se mete en su habitación. A Cristina le molesta y acaba discutiendo con Marta. En esta dinámica familiar, Marta está triangulada en el conflicto Cristina-Raúl y esta triangulación le impide desarrollarse y crecer hacia una persona adulta.

De esta forma, la conducta problemática de Marta ayuda a que Cristina y Raúl no se miren a la cara obligándoles a afrontar sus problemas de pareja. Marta, como portadora del síntoma, mantendría un equilibrio familiar y su adolescencia supondría un desequilibrio y riesgo a la homeostasis. Para mantener a su familia “a salvo” tiene que seguir comportándose como una niña.

7.2. Intervención del ciclo sintomático

El objetivo principal del mediador para romper el ciclo de control es que la familia “cambie la mirada” con respecto al problema, cambie el foco del problema, del paciente identificado a lo relacional. Es decir, cambie su pensamiento de “mi hijo/a tiene un problema” a “tenemos un problema”. Solo de esta forma encontraremos la colaboración de todos los miembros de la familia.

7.2.1. ¿Cómo conseguimos un cambio de mirada?

Trabajar desde las fortalezas de la familia, lo que sí funciona:

Muchas veces, los y las profesionales seguimos la inercia de la familia y trabajamos desde lo que no funciona, lo que denominamos “el método del déficit”. Sin embargo, la familia necesita ver luz y esperanza de cambio porque las familias atrapadas en ciclos sintomáticos apelan una y otra vez a determinadas facetas de sí mismas con exclusión de otras, proceso que obstaculiza el desarrollo de todos sus integrantes.

Salvador Minuchin y Charles Fishman (1981) describen el yo como “multifacético” y sostienen que en diferentes contextos surgen diferentes aspectos de este. El contexto, por así decirlo, resalta determinadas facetas del yo. Si la familia se fija continuamente en lo negativo, es difícil ver más allá y ver sus propios recursos y fortalezas.

Por ejemplo, si los progenitores solo ven los malos comportamientos del hijo o la hija, les costará apreciar sus comportamientos prosociales, de manera que estos no serán reforzados y tenderán a desaparecer.

“Cuando los padres miran a sus hijos de otra manera y empiezan a confiar, estos empiezan a sentirse capaces, se animan a explorar el mundo de una forma más sana y asertiva y menos dependiente”

(María Recio, Minerva Rodríguez y Piedad Pozo)

La tarea del mediador o mediadora consiste en sacar a la luz las otras facetas de cada integrante de la familia con el fin de estimular nuevos patrones de interacción. A medida que los integrantes comienzan a verse de otra manera entre sí, pueden comenzar a interactuar de una manera diferente.

Despersonalización del problema

Ya hemos comentado que las familias con adolescentes que acuden a sesión, focalizan el problema en el/la adolescente. Problema y adolescente van de la mano y es a este al que hay que cambiar para que se solucione el conflicto familiar. Es decir, el chico o la chica ya está etiquetado/a, estigmatizado/a. (Ej.: es un/a chico/a muy irresponsable).

Esta manera de personalizar el problema en el/la adolescente provoca en este/a sentimientos de culpa que le paralizan en su camino a la autonomía. La culpa le facilita no responsabilizarse.

Para conseguir un cambio es esencial cambiar el foco del paciente identificado a un foco más relacional. De esta manera, la familia cambia su visión del problema. El problema ya no es el/la chico/a y al separarlo y verlo fuera de la persona se vuelve más fácil de entender. Ya no es su problema, sino nuestro problema. Consecuentemente, el conflicto se entiende desde una forma menos competitiva a una forma más colaborativa, una nueva forma de afrontarlo.

Trabajar el significado de educar

Cuando para los progenitores educar es sinónimo de obedecer, fácilmente entran en conflicto con el/la adolescente. Por un lado, la persona adolescente necesita cuestionarles y los progenitores se lo tomarán como una amenaza. Por otro lado, los progenitores le exigen responsabilidad sin dejarle espacio para su autonomía.

Sabemos que los padres y madres no lo tienen fácil en un contexto social lleno de peligros (o por lo menos eso es lo que transmiten los medios de comunicación) y poco facilitador de la independencia de los y las jóvenes (paro juvenil, necesidad de formarse durante muchos años...). No solo heredamos unas pautas rígidas de educación basadas en control, también los mensajes que da la sociedad actual refuerzan la idea de que el control es la única forma de evitar que los/las hijos/as sufran.

Sin embargo, lo único que genera el control es el alejamiento de los/las hijos/as, como hemos visto. Si le sumamos el hecho de que no es posible eliminar peligros por mucho control que ejerzamos sobre ellos/ellas, solo hay una solución: mejorar la convivencia familiar para que los/las adolescentes tengan más en cuenta la opinión de la persona adulta.

Los progenitores tendrán que hacer un cambio de mirada hacia la educación porque para muchos, educar es igual a obedecer y como ya contábamos, una persona adolescente que solo obedece no está bien diferenciada. Cuestionar significa probar, acertar o equivocarse. Es una paradoja pedirle a los/las adolescentes que sean responsables de sus actos si no les damos espacio para actuar por sí mismos/as.

Lo que se debe transmitir a las madres y padres es que no es posible eliminar peligros pero sí es posible crear un ambiente en casa en el que los/las adolescentes se sientan libres para expresar sus sentimientos. Al sentirse escuchados/as, estarán más dispuestos/as a escuchar sus opiniones y tener en cuenta los valores que les protegerán frente al mundo exterior.

Lo que se debe transmitir a los padres y madres:



Contextualizar la adolescencia

Pero todo esto no tendría sentido si los progenitores no tienen nociones de lo que significa ser adolescente dentro de su etapa evolutiva. Cuando les das información y normalizas la adolescencia, suelen relajarse.

La contextualización evolutiva es esencial para que los progenitores entiendan que los/las adolescentes necesitan cuestionar para lograr su proceso de autonomía.

Debemos recoger la angustia parental, muy entendible cuando hablamos de convivencia con un/una adolescente. Pero también trabajaremos esa angustia desde el “saber distanciarse” y considerar las verdaderas posibilidades de que les pase algo, poniendo todos sus esfuerzos en mejorar la relación con su hijo/a.

Un buen consejo para los padres y madres es que quiten hierro a la adolescencia de su hijo/a, que vean más allá de su conducta y de sus palabras porque detrás de ellas se esconde la necesidad del adulto/a, de su apoyo y comprensión.

Dentro de esta contextualización, distinguiremos las diferentes etapas de la adolescencia para que conozcan cuáles son las capacidades adaptadas a su edad, con el fin de no exigir de más o, por el contrario, de menos.

08.

DEMANDAS MÁS
COMUNES EN EL
SERVICIO DE UNAF

USO INADECUADO DEL CONTROL PARENTAL: EL CICLO SINTOMÁTICO



A continuación exponemos varios ejemplos de demandas y problemas más comunes con los que vienen las familias con adolescentes al servicio de mediación de UNAF. A pesar de distinguirlos en diferentes apartados, en la mayoría de los casos, las familias no vienen preocupadas por una sola conducta, más bien varias conductas-problema aparecen en el/la mismo/a adolescente. Porque

“Las conductas problemáticas adolescentes suelen agruparse, de modo que la presencia de una de ellas tiende a pronosticar la aparición de otra”

Jessor y Jessor, 1977

Queremos hacer hincapié en que todos los casos fueron tratados por considerarlos conductas problemáticas leves y moderadas, en ningún caso se trabajó con adolescentes con adicción a las drogas, nuevas tecnologías o casos de violencia física instrumental.

Estudios

Un motivo de consulta muy habitual en familias con hijos o hijas adolescentes son los estudios o más bien, la falta de motivación para estudiar.



Los progenitores, preocupados por el futuro de su hijo/a, acuden a mediación con angustia y desesperanza por no saber cómo afrontar el problema.

Es lógica esta preocupación en los progenitores influidos por un sistema de creencias sociales en el que parece que solo vales si tienes un título. Así, los progenitores defienden que la máxima y única responsabilidad de sus hijos/as es la dedicación a los estudios, con el fin de defenderse en el incierto futuro laboral que les espera.

Sabemos que la falta de motivación es un rasgo característico de el/la adolescente de hoy, especialmente en lo que al tema de estudios se refiere. También sabemos que, aunque los progenitores presionen al hijo/a, no consiguen buenos resultados. Es por esto por lo que vienen desesperanzados.

Siempre y cuando la conducta-problema del chico no venga acompañada de conductas más graves (no hay violencia física, ni problemas con la ley, ni consumo habitual de sustancias...), nuestra intervención se centrará en mejorar la relación filio-parental. Si fortaleciésemos la jerarquía parental, estaríamos reforzando el ciclo sintomático y agravaríamos el problema.

Para romper el ciclo de control, la familia tiene que dejar de centrarse en el síntoma (no estudiar) y de tratar de eliminarlo a través del control: castigarle o premiarle según suspenda o apruebe respectivamente, interrogarle acerca de sus tareas, etc.

Otra manera de ejercer el control es limitar las conversaciones familiares a los temas que preocupan a los padres y madres. Muchas veces la comunicación con adolescentes solo gira en torno a los estudios y al “tienes que”. Para motivar a la persona adolescente, es muy efectivo ampliar los temas de comunicación, sobre todo a temas de su interés (videojuegos, amistades, planes...).

Teniendo en cuenta lo que se le puede exigir al chico o chica según su edad y capacidad, podemos recalcar lo que hace bien, los logros escolares (no solo los que se refieren a las notas), a la vez que apoyar la labor de empoderar a los progenitores en su tarea parental.

Drogas

Las conductas de riesgo son el motivo de mayor preocupación por parte de los progenitores por las consecuencias y el peligro que acarrearán, no solo para la propia persona adolescente, sino también para las personas que le rodean.

Actualmente, experimentar con drogas en la adolescencia es bastante habitual. Los casos de consumo de alcohol o cannabis son los más recurrentes y, como hemos comentado anteriormente, si es esporádico, puede ser tratado en mediación.

El hecho de que sea un consumo esporádico es muy importante, ya que como señala Moffitt, la trayectoria transitoria de una conducta en un adolescente puede significar exploración. El problema es cuando la trayectoria de la conducta es persistente, en ese caso, estamos hablando de una conducta problemática grave.



Los efectos de las drogas son los aliados perfectos para el consumo por parte de un/una adolescente, quien necesita experimentar nuevas sensaciones. Les ayudan a desinhibirse y les proporcionan una aparente seguridad en sí mismos y en relación con los demás.

Dentro de la exploración necesaria en la adolescencia, probar sustancias entra dentro de la “normalidad”. El problema es cuando la conducta se vuelve desadaptativa y pierde su función exploratoria.

En esta línea, los progenitores temen las malas compañías que puedan “empujar” a sus hijos o hijas a consumir sustancias. A pesar de que el factor protector más importante para evitar que los/las adolescentes acaben en grupos de “malas influencias” sea el vínculo y el apego familiar, los progenitores no son conscientes de ello.

Veámos que trabajar el apego familiar es esencial para que el/la hijo/a sienta pertenencia al grupo familiar y no necesite buscar el apoyo emocional y la seguridad en otro grupo, quizás poco beneficioso.

“Creo que un vínculo seguro con los padres/madres puede reducir la influencia de los pares y, en consecuencia, aumentar la probabilidad de que el/la adolescente se adapte a los límites parentales... Si los padres/madres ya se sienten inseguros en su vínculo con el adolescente, puede ser un error sugerirles que den un paso atrás sin abordar antes los problemas de su relación mutua, con el objeto de aumentar la seguridad dentro del vínculo”

Susan Mackey, 1996

Actitud: Desobediencia, falta de comunicación, faltas de respeto

Las quejas de los padres y madres sobre la “actitud” de sus hijos/as adolescentes son comunes en la adolescencia de todas las generaciones. Queremos decir que son inherentes en el/la adolescente ciertas conductas que complican la convivencia familiar: falta de comunicación, cuestionamiento de normas y desobediencia.

Las quejas no solo giran en torno a la falta de colaboración de el/la adolescente en tareas del hogar y en la falta de cumplimiento de horarios, sino también en las malas contestaciones o aislamiento en su habitación. El bucle improductivo de comunicación sobre estos temas se vuelve contraproducente para una convivencia positiva en la familia.

Un bucle en el que mientras la persona adolescente pide que se le dé más libertad para poder ser responsable, el progenitor defiende que no le deja llegar más tarde a casa porque es irresponsable. Otro conflicto intergeneracional derivado de los diferentes significados que adquiere la palabra autonomía para los diferentes miembros de la familia. Para los progenitores significa responsabilidad mientras que para hijos e hijas significa libertad.

Ya decíamos que muchas veces la familia se bloquea en la transición de familia con niño/a pequeño/a a familia con hijo/a adolescente. Cuando esto sucede, los progenitores seguirán educando a su hijo/a desde el control y el/la adolescente podrá reaccionar, como hemos visto, con actitud rebelde o actitud sumisa, las dos caras de la misma moneda: de dependencia.

Pero la persona adolescente puede sentirse cómoda en su papel rebelde o sumisa. Que tus progenitores te traten como a un/a niño/a es la excusa perfecta para no responsabilizarse. Así pues, debemos animar al/la adolescente a responsabilizarse de sus actos, a elegir, a equivocarse, a aprender, porque actuar de esa forma es lo que mejorará su autoestima.



En esta nueva relación de progenitor-hijo/a adolescente podremos renegociar las normas. Potenciar la responsabilidad del chico/a a la vez que los progenitores le dejan espacio para ser autónomo.

Por supuesto, los límites son necesarios. Pero también lo es la comunicación. Hay quejas que a lo único que llevan es a perjudicar la relación padre/madre-hijo/a y no compensan. Así, distinguir entre lo realmente importante y lo que lo es pero en menor medida, es imprescindible para empezar otro tipo de relación.

Ej.: Empeñarse en que recoja todos los días su habitación es un trabajo muy costoso que da pocos frutos. Quizás los esfuerzos deben ir dirigidos a que mantenga recogidos los espacios comunes.

Nuevas tecnologías

El uso excesivo de móviles, videojuegos y redes sociales por las/los adolescentes es el tema estrella de hoy y una preocupación generalizada de las personas adultas. Las familias se sienten desbordadas y perdidas a la hora de manejar las nuevas tecnologías con sus hijos/as y muchos profesionales también.



Como profesionales, es importante tener en cuenta que las nuevas tecnologías no son adictivas, sino el uso que se hace de ellas. Es decir, habría que distinguir entre uso, abuso y dependencia. Ya sabemos que, en mediación, si detectamos que el/la adolescente tiene una adicción, derivamos a servicios especializados.

Un apoyo para guiarnos para detectar si existe adicción, pueden ser los criterios que establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la Décima Revisión de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10), en la que define la dependencia a drogas como:

- Deseo intenso o vivencia de una compulsión a consumir una sustancia.
- Disminución de la capacidad para controlar el consumo (inicio, final o cantidad ingerida).
- Síntomas de abstinencia.
- Tolerancia (necesidad creciente de aumentar el tiempo de consumo para sentirse satisfecho/a).
- Abandono progresivo de otras fuentes de placer o diversiones.
- Persistencia en el consumo de la sustancia a pesar de sus evidentes consecuencias perjudiciales.

Diríamos que un/a adolescente presenta un problema al respecto cuando el uso de las nuevas tecnologías deja de ser funcional y se convierte en una herramienta desadaptativa.

Las nuevas tecnologías suponen una brecha generacional entre progenitores e hijos/as, ya que estos antes nacían con un pan bajo el brazo y ahora, con un móvil en la mano. Es el motivo por el que las nuevas tecnologías dan respeto a las personas adultas, los cuales no crecieron con un perfil de Instagram, no son “nativos digitales”.

Este rechazo por parte de los progenitores está más que justificado cuando ven a su hijo/a colgado/a durante horas con el móvil. No solo se preocupan por el daño que produce el móvil en sí, sino por el daño derivado de la carencia de realizar otras actividades. (Ej.: tareas domésticas, conversaciones familiares, planes culturales...).

Hay que tener en cuenta la edad del chico o la chica a la hora de negociar las normas alrededor del uso de aparatos tecnológicos. La responsabilidad de un/a chico/a de 12 años no es la misma que la de uno/a de 17 años. Los acuerdos entre progenitores e hijos/as se establecen en un balance de responsabilidad y autonomía. Es decir, cuanta más edad más responsabilidad se les exige y más autonomía se les concede.

En ocasiones, existen normas paradójicas alrededor del uso de dispositivos por parte de los progenitores. Poco se puede negociar con chicos y chicas si sus progenitores están continuamente pegados al móvil o si este es usado como herramienta para la distracción del menor o la menor en momentos en los que la persona adulta no está disponible. Para poder negociar es imprescindible la responsabilización de los progenitores como figuras de referencia de sus hijos e hijas. El empoderamiento es una herramienta eficaz de cara a la responsabilización.

Muchos progenitores preguntan la edad adecuada para tener móvil y es imposible darles una respuesta relativa a años. El móvil puede ser muy funcional a edades tempranas dependiendo de la situación familiar, por lo que focalizaremos los esfuerzos parentales hacia un acompañamiento del/de la menor en el uso del mismo.

Como personas adultas, podemos estar de acuerdo en el uso excesivo del móvil por parte de los/las jóvenes. Sin embargo, esta opinión no debe “atraparnos” y debemos evitar la tendencia familiar de centrarse en el síntoma. Es positivo que como profesionales reconozcamos los propios prejuicios hacia la adolescencia para no caer en la trampa del ciclo sintomático.

BIBLIOGRAFÍA



Abal Ciordia, Mikel: “Mediación familiar con adolescentes implicados/as y factores protectores de resiliencia”. *IRSE-ÁRABA (Instituto para la Inclusión Social)*

Anderson, H.: “Conversación, Lenguaje y posibilidad”. Barcelona, Paidós. 1999.

Beyebach, M. “24 ideas para una psicoterapia breve”. Barcelona. Herder Editorial. 2006.

Bowen, Murray: *De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar. Compilación de Maurizio Andolfi y Marcella de Nichilo*). Paidós, 1991.

Bowlby, J. “Los vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida”. Madrid. Morata. 2006.

Coletti, M. y Linares, J.L. (comp). “La intervención Sistémica en los Servicios Sociales ante la Familia Multiproblemática”. Barcelona. Paidós. 1997.

Dio Bleichmar, E.: “Psicoterapia de la relación padres e hijos”. Barcelona. Paidós. 2005.

Dolado Ana: “El proceso de diferenciación del self en la adolescencia: el papel de la figura paterna”, *Facultad de Ciencias humanas y sociales de la Universidad Pontificia de Comillas*, 2015

Escudero, Valentín, Muñiz de la Plata, Cristina Unidad de Investigación en intervención y cuidado familiar de Universidad de La Coruña: *Adolescentes y familias en conflicto: Terapia familiar centrada en la alianza terapéutica. Manual de tratamiento*. La Coruña, Fundación Meniños, 2011

Fishman, H.C. (1995). “Tratamiento de adolescentes con problemas”. Barcelona. Paidós. 1995.

Funes Artiaga, Jaume: “¿Cómo trabajar con adolescentes sin empezar por considerarlos un problema?”, *Papeles del Psicólogo*, vol.23 (2003), pp. 1-8.

Gullón, Gregorio: “Mediación Familiar en Familias con hijos adolescentes como prevención de la Violencia Filio-Parental”. En Libro de Actas. I Congreso Nacional de Violencia Filio-Parental. (pag. 261-267). ISBN: 978-84-9727-613-9. Edt. EOS, Madrid.

Gullón, Gregorio: “Servicio de mediación familiar entre padres, madres e hijos adolescentes de la UNAF: cuando ellos son los expertos”, en “Aportaciones sobre la intervención social en tiempo de malestares. XII Congreso Estatal del Trabajo Social, Marbella (Malaga), 14 al 16 noviembre 2013” con ISBN 10: 84-616-6983-5 / ISBN 13: 978-84-616-6983-7 y editado por el Consejo General del Trabajo social.

Haley, J. *“Trastornos de la emancipación juvenil y terapia familiar”*. Buenos Aires. Amorrortu. 1980.

Lamas, C. : *“Para comprender la adolescencia problemática”*. Redes. 2007; 18; págs. 63-86.

Mackey, Susan k.: *“A neglected dimension in Family Therapy With Adolescents”*, Journal of Marital and Family Therapy, 22, págs. 489-508. 1996.

McConville, Mark: *Adolescencia: El self emergente y la psicoterapia*. Madrid, Sociedad de la cultura Valle-Inclán, 1995.

Micucci, Joseph A.: *El adolescente en la terapia familiar: Cómo romper el ciclo del conflicto y el control*. Buenos Aires, Amorrortu, 2014

Minuchin, S. : *“Familias y Terapia Familiar”*. Barcelona, Granica, 1977.

Minuchin, S.: *“Técnicas de Terapia Familiar”*. Barcelona. Paidós.1983.

Pereira Tercero, Roberto (Comp.): *Adolescentes en el siglo XXI: Entre impotencia, resiliencia y poder*. Madrid, Morata S.L., 2011

Siegel, Daniel J.: *Tormenta cerebral: El poder y el propósito del cerebro adolescente*. ALBA, 2014.

Suares, Marines: *“Mediando en Sistemas Familiares”* Buenos Aires, Paidós, 2002.

Watzlawick, Paul, Janet Beavin Bavelas, Don D. Jackson: *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona, Herder, 1991.



C/ Alberto Aguilera 3, 1º izq. 28015 Madrid
Tfnos: 91 446 31 62 / 50 · Fax: 91 445 90 24
unaf@unaf.org
www.unaf.org · www.mediador.org
Blog *Mediación para el acuerdo*



DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

Trabajamos por el bienestar de las familias



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL