

# Una teoría de la crisis familiar

## Ideas acerca del stress y de los obstáculos\*

Frank Pittman III, M. D. \*\*

Crisis es, de acuerdo con el diccionario Webster: "Un estado de cosas en las cuales de una u otra manera, es inminente un cambio decisivo". Crisis es el punto decisivo después del cual las cosas mejorarán o empeorarán. Este es un concepto central para la comprensión del cambio y por lo tanto de la terapia.

Se dice que en chino, la palabra "crisis" está compuesta con los caracteres (ideogramas) de: "peligro" y de "oportunidad". Ciertamente, la crisis es una oportunidad peligrosa, que no necesariamente debe ser evitada. Es posible tener una crisis que no dé lugar a un cambio. Mucha gente, muchas familias pasan por una variedad completa de crisis vitales sin agregar nada a su repertorio, sin aprender una misera cosa nueva.

Hay terapeutas que dedican su profesión a proteger gente en crisis de la posibilidad de aprender algo de sus crisis y sus vidas. Pero es realmente imposible lograr cambios sin crisis. En algún nivel debe haber alguna percepción del cambio inminente para quien

emprenda el difícil y a menudo atemorizante intento de hacer algo desacostumbrado.

### Crisis

Una crisis se presenta cuando un stress presiona a un sistema y requiere cambios fuera del repertorio usual de ese sistema. El estado de crisis es evidenciado por cambios no específicos en el sistema. Las fronteras se alujan, permitiendo al terapeuta o a cualquier otro entrar e influenciar en la manera en que opera el sistema. Las reglas y los roles se vuelven confusos. Las expectativas y prohibiciones cedan. Los objetivos y los valores pierden importancia y hasta pueden perderse del todo. Los conflictos no resueltos son revividos y se vuelven el foco de mucha atención. La tensión entre los miembros de la familia se incrementa.

Un terapeuta observando una familia en crisis, puede encontrarla desorganizada, disfuncional, sin dirección, luchando con asuntos hace ya mucho enterrados. El terapeuta puede juzgar que la familia está mucho más

\* Este es el primer capítulo del libro Turning Points. Treating families in transition and crisis. Norton, N.Y. 1988. Traducción de Carlos Díaz Usandivaras.

\*\* 960 Johnson Ferry Rd. Atlanta, GA 30342.

enferma de lo que está, creer que los conflictos revividos son los verdaderos temas y pasar totalmente por alto el stress. En este momento, los miembros de la familia pueden querer liberarse del stress de algún modo disfuncional que pueda reducir la tensión pero sin resolver el problema. Pueden decidir disolver la familia, deshacerse de algún miembro, conseguir el divorcio, tener un "amorío" (las fronteras alojadas lo permiten), o internar a alguien en un hospital. La presión sobre un miembro vulnerable de la familia puede alcanzar un nivel suficiente como para provocar síntomas y aun psicosis. El convertir en chivo emisario a un miembro puede convertirse en foco de atención de todos, y aquel miembro puede ser aislado, castigado o tratado. Esto puede parecerle perfectamente apropiado al terapeuta que no entiende el stress.

### Stress

Un stress es una fuerza que tiende a distorsionar. El stress es un tanto específico del sistema en cuestión; esto significa que lo que es estresante para una familia puede no serlo para otra. Los esfuerzos para cuantificar el grado de stress no han sido marcadamente exitosos. "La muerte de un esposo" o "la bancarrota" pueden ser considerados más estresantes para la mayoría de las familias que el "tomarse a trompadas con los vecinos" o "la Navidad", pero hay familias en las cuales el "ir a la cárcel" o los "embarazos ilegítimos" serían rutina, mientras que "una reunión familiar" podría precipitar una crisis. Hay muchos matrimonios en los cuales la muerte de un esposo podría ser por lejos, menos estresante que "la jubilación de un esposo". Esto depende enormemente de los valores y expectativas de la familia y de la naturaleza de las relaciones.

Un stress puede ser definido por medio de varios parámetros: si es explícito o encubierto, único o habitual, permanente o temporario, real o imaginado, universal o específico, y si éste es visto como surgiendo desde fuerzas intrínsecas de la familia o desde fuerzas extrínsecas y fuera del control de la familia.

En general, el stress crea menos problemas si es explícito. En un equivocado

esfuerzo por evitar perturbaciones o dolor o culpa o cambio, mucha gente mantiene secretos y con eso crea confusión. Cuando sucede algo que afecta a un miembro de la familia y no es comprendido por los demás, es un poco como vivir en una casa de fantasmas —un miembro ve y reacciona a fuerzas que los otros no ven—. Si un stress es explícito (la casa se quema), la familia puede unirse y los de afuera pueden ofrecer ayuda. Si éste es encubierto (un amorío secreto o una pérdida de dinero), nadie lo sabe para ayudar.

La respuesta al comportamiento habitual o recurrente es diferente de las respuestas a un comportamiento único. Un episodio de borrachera es bastante diferente del alcoholismo crónico. La pérdida de un trabajo es bastante diferente de la inestabilidad laboral recurrente. Muchas batallas familiares ocurren alrededor de la cuestión de si el stress es único o habitual. La distinción es un tema de considerable significado. El sexto fracaso en el colegio, de un amorío, el sexto arresto, o intento de suicidio o episodio de violencia pueden llegar a ser molestos (odiosos) antes que alarmantes para la familia. Una persona llamada para ayudar puede quedarse pasmada ante la irritada complacencia de familias que han pasado por esto muchas veces. La misma persona, por otra parte, puede más tarde ser sorprendida cuando la familia reacciona al siguiente episodio en la serie como si tal cosa nunca hubiera ocurrido antes.

Las familias pueden también luchar respecto de si un cierto stress es temporario o permanente. El miembro de la familia que puja por el cambio puede concentrarse en los efectos y estigmas permanentes, resultantes de situaciones temporarias como: un aborto, un arresto, el fracaso en un grado escolar o una aventura, aunque no ocurra un resultado más permanente, como un bebé, el encarcelamiento, la expulsión o el divorcio. De la misma manera, la gente que se resiste al cambio puede ver sólo los aspectos temporarios de alguna cosa y subestimar las consecuencias a largo plazo. La madre que no quiere que su hijo se ponga un aro, trata la oreja agujereada como si fuera per-

manente como un tatuaje, más que como algo temporario como un peinado. Muchos adolescentes, que abandonan el colegio, insisten que volverán al colegio en el año siguiente. Un hombre joven, casado por séptima vez, no tenía nada más permanente en su mente que el trabajo dental que su futuro suegro podía realizar.

A veces no es claro si un stress es real o no. En raras ocasiones un chico puede denunciar un incesto que en realidad no ocurrió; mucho más común es que haya ocurrido y ha sido negado por ambos padres. La misma cosa puede suceder con las infidelidades. A veces la gente destruye a sus hijos a fin de evitar que el incesto se descubra, o convence a todos de la locura de un esposo para mantener en secreto un amorío clandestino. Sin embargo desde la posición de un terapeuta puede no importar tanto si el acto ocurrió, mientras lo que sí importa es que las relaciones y tensiones son harto reales. A veces un niño puede denunciar un movimiento incestuoso de un nuevo padrastro o madrastra quien es, en realidad, intrusivo de modo no sexual. Un amorío imaginado puede no ser todavía sexual, pero puede captar con precisión la dirección que toma la atención de alguien. La realidad emocional puede tener prioridad sobre la realidad física. La precisión emocional es enormemente importante, aun si los detalles físicos son borrosos.

Mientras la gente transita a través de un periodo estresante, puede volverse tan egocéntrica que falle en darse cuenta de que ésta es una experiencia universal, una experiencia que ellos comparten con la mayoría de las familias. Ellos pueden sentirse completamente solos, como si esto estuviera sucediéndoles sólo a ellos. Las organizaciones de autoayuda alientan a la gente a reconocer que otros pasan también por lo mismo que ellos están pasando. Cada etapa del desarrollo se muestra verdaderamente atemorizante para quien lo ve como específico de él o de su familia, más que como algo universal, que abarca a todo el género humano. ¿Todos los adolescentes se masturban? ¿Todos los adolescentes violan a los

vecinos? El desempleo es alto, ¿pero es universal? Las infidelidades ciertamente no son específicas de esta familia, pero ¿son universales? La gente necesita monitorear su posición en las variadas y acampanadas curvas de la vida. Cuando las experiencias son más o menos específicas de esta persona o esta familia, esto debería llevar a los miembros de la familia a reflexionar por qué su experiencia es tan diferente de la universal.

El stress puede surgir desde el interior de la estructura de la familia, o una familia puede encontrarse en una situación estresante provocada por fuerzas externas a ella. Al enfrentarse a un enemigo, ayuda saber, como lo hacía Pogo, si el enemigo somos nosotros o no. Las familias en las que la culpa es siempre externalizada pueden no sentir necesidad de cambiar la conducta que da lugar al stress.

Padres de niños que fracasan en el colegio pueden culpar al sistema escolar, los adictos culpan a los médicos o a Vietnam, los negros culpan a los blancos y viceversa, los hombres culpan a las mujeres y viceversa, y todos culpan a los padres, mientras nadie asume la responsabilidad por el cambio. Por otra parte, es igualmente de poca ayuda internalizar cada stress y culpar a un defecto favorito en la estructura familiar por todo lo que sucede. Los chicos de familias divorciadas pueden culpar de su pobre rendimiento escolar o de su habitación desordenada a los problemas matrimoniales. Matrimonios en conflicto pueden culpar de todo lo que sucede ahora a un antiguo amorío, a un desagradable pariente político o alguna vieja ofensa. La gente deprimida puede culpar a algún defecto interno, por cualquier crisis, preguntándose constantemente: "¿cómo he fracasado?". Haciendo esto, ellos pierden la oportunidad de asignar apropiadamente las responsabilidades dentro de la familia, o de escapar, o de comprender realidades difíciles. Si estos parámetros pueden ser definidos apropiadamente, el stress, sus características, efectos y fuentes pueden ser comprendidos con claridad suficiente como para poder manejarlos.

Cuando el stress es claramente definido, se vuelve tangible y específico y esto señala el camino para el cambio. Cuando el stress es confuso, la crisis se extiende innecesariamente y se amplifica incontrolablemente. La identificación y definición del stress es central para la resolución de una crisis familiar.

Cada crisis involucra el interjuego entre el stress y las características de la familia que la hacen vulnerable a este stress particular. He encontrado que es tan eficiente como terapéutico iniciar la evaluación de una familia en crisis enfocando el stress mismo, más que los síntomas específicos asociados con el estado de crisis o las múltiples particularidades de la familia que la hacen susceptible al stress. Esto no es porque el stress sea el más importante contribuidor al problema, sino porque él es el factor más inmediato, la última gota y el punto de entrada más neutral y discernible a las complejidades del caos familiar.

#### Cuatro categorías de crisis

Cada crisis es tal vez única, pero la mayoría cabe generalmente dentro de cuatro categorías, basadas primariamente en la naturaleza del stress: sucesos inesperados, crisis evolutivas, crisis estructurales y crisis de cuidado. Estas cuatro categorías raramente ocurren en forma pura —la superposición y el interjuego entre las categorías no son nada para que el terapeuta se inquiete—. El propósito de todo esto no es categorizar exactamente, sino reducir la siempre cambiante complejidad de la crisis a algo más manejable.

#### Sucesos Inesperados

La primera, más simple y menos común de las crisis, es la provocada por sucesos inesperados. El stress aquí es explícito, único, real, específico y extrínseco. Alguien puede morir, la casa se puede incendiar, la economía puede desmoronarse, la cañería puede desbordarse justo antes de que lleguen los huéspedes, un boleto de apuestas puede resultar ganador, el trazado de la

autopista puede pasar justo por el patio delantero de la casa, o un chico puede ser secuestrado. Si todos pudieran obrar conjuntamente para definir el stress y los cambios requeridos, la crisis podría no destruir a la familia. Pueden ser necesarios cambios mínimos en la estructura familiar, dependiendo de la permanencia del stress. Los más importantes puntos acerca de los sucesos inesperados son: que el stress es obvio y que surge claramente de fuerzas externas a la familia. Es real. No podía ser anticipado. No ha sucedido antes. Es improbable que suceda otra vez. Ningún examen de conciencia ni reproche es apropiado o útil (aunque ambos ocurran). La anticipación de la recurrencia estaría fuera de lugar (aunque tal ansiedad es casi universal). La mayor parte de la atención familiar puede ser dirigida hacia el reagrupamiento necesario para mantener a la familia funcionando.

Obviamente, los sucesos inesperados, pueden ocurrir con más o menos probabilidad tanto en familias saludables como en familias con toda variedad de problemas. No obstante los subsiguientes problemas y las nuevas crisis, pueden volverse confusos. Una vez se quemó la casa de una familia en la que había incesto, abuso de drogas, alcoholismo y una abuela matriarcal e intrusiva. Sin embargo el fuego dio lugar a que la familia se focalizara en la hiperactividad de un niño, el cual había sido previamente ignorado en la gran casa pero se volvió intolerable en el hotel temporario.

El peligro de los sucesos inesperados está en la búsqueda de culpa —el esfuerzo por encontrar algo que alguien hubiera podido hacer para prevenir la crisis—. Este esfuerzo, indudablemente, descubrirá toda clase de deficiencias personales y familiares a las cuales puede ser atribuida la responsabilidad por la crisis. En consecuencia, la tarea real de obrar juntos y adaptarse a la situación puede ser evitada en favor de ataques y defensas, cambiando o no estos irritadores irrelevantes. (Sic.)

En una familia funcional, todos se juntan en el esfuerzo de resolver la crisis inmediata, cualquiera sea el problema del momento.

Esto sucede en las canchas de básquetbol, cuando el juego es interrumpido para encontrar una lente de contacto perdida. Los equipos rivales se unen a la búsqueda hasta que el problema es resuelto y entonces reanudan la dura lucha. Hay, aun durante las guerras, ceses del fuego.

Un humilde encuentro con el destino nos iguala, nos purga de narcisismo y petulancia y del sentido de que sólo nosotros estamos siendo maltratados. Esto produce una necesidad del uno por el otro que hace palidecer nuestras previas diferencias. Las viejas heridas se repetirán —los ceses de fuego y las treguas no duran mucho, pero una tregua puede ayudar a curar hasta las más horribles crisis—. Cuando la familia no puede ser distraída del juego o de la guerra por una situación única, cuando no puede haber cese del fuego o tregua, la estructura familiar está en problemas y un suceso inesperado se toma en una clase de crisis totalmente diferente. Meros sucesos inesperados no traen la gente a terapia, pero ocurren mientras la gente está en terapia.

Cuando alguien muere o queda discapacitado, o se empobrece o enriquece o es robado o violado, puede haber alguna sensación de que esto no hubiera sucedido si sólo... Esto es inevitable y a menudo útil. Pero la gente puede aceptar sólo un monto finito de responsabilidad por los volubles trabajos del destino, así que cuanto más horrible es el stress, menos probable es que sirva como una experiencia útil. La culpa es útil sólo en muy pequeñas dosis. Como Bob Beavers dice en "El matrimonio exitoso": "Yo tengo una regla de oro acerca de la culpa. La culpa es útil sólo si no dura más de cinco minutos y produce algún cambio en la conducta."

—Las crisis de sucesos inesperados ofrecen una oportunidad para resolver aun los más resistentes de los problemas estructurales de una familia. Cuando los miembros de una familia se acercan, sin culpa, en una intensa base emocional, viejos asuntos pueden ser o resueltos o descartados, la comunicación se abre y el contacto se hace sin tener que volver a librar antiguas batallas.

Esto no siempre sucede y la ventana-libre-de-culpas, abierta por la crisis puede cerrarse rápidamente. Esta es una oportunidad para la reparación; cuando las emociones acerca de la crisis actual toman prioridad sobre las emociones acerca de algo del pasado.

#### Caso I: La oveja negra de la familia

Nunca fue claro para Shep qué había sucedido cuando él tenía 15 años. Todo lo que sabía era que cada cosa que hacía producía conmoción y sus padres le gritaban y chillaban todos los días. Le llamaban "la oveja negra de la familia". Entonces le dijo a su padre dónde iría, se mudó, consiguió un trabajo, vivió con su jefe y no tuvo contacto con su familia hasta que les envió una invitación a su graduación. Ellos fueron. Supo que su madre era ahora una alcohólica, sus padres estaban divorciados y su padre casado de nuevo. El contactó a su madre y ella, ebria, se enfureció y le echó la culpa de todo. El contactó a su padre, quien lo acogió y prometió no mencionar nunca el pasado. Shep quedó aliviado y nunca más se refirió al tema. Diez años más tarde, Shep había escalado en el negocio de su jefe, fue suficientemente exitoso como para emplear a varios parientes, estuvo cerca de su padre y trató de tolerar a su madrastra, pero mantuvo distancia con su madre, hermano y hermanas, y ellos con él.

Shep desconfiaba de todas las relaciones, pero la terapia se centró en su relación con su mujer y con el mundo, ayudándolo a sobreponerse al sentido de ser "la oveja negra" que debe ser aislada a causa de sus fechorías. De alguna manera la terapia nunca se ocupó efectivamente del aislamiento con su familia. Aquello fue un error, pero un error pronto corregido por un suceso inesperado.

El padre de Shep se ahogó durante una tormenta en el lago. En el funeral, Shep vio a sus hermanos por primera vez en años. El mencionó algo acerca de "la oveja negra de la familia" y se quedó sorprendido cuando su hermana supuso que se estaba refiriendo a

su padre. Entonces se enteró que el amorío de su padre con su actual madrastra había estado ocurriendo en la época de los conflictos que lo habían llevado a él a alejarse de su hogar y a su madre a beber. Supo que el padre desapareció poco después que él se fue y se ocultó por un año, manteniendo en secreto el paradero de Shep. No fue entonces su propia acción sino la de su padre que había arruinado la familia y lo había aislado a él de ellos.

Después del funeral, Shep no fue a la casa de su madrastra, sino que vino a verme y a contarme la historia. Yo le hice llamar a su madre, de la que Shep había pensado que había renegado de él. La madre estaba llena de alegría. Ella quería creer que la tormenta en el lago que había hundido a su errático ex marido era "una venganza de Dios" y el retorno de su hijo era "un regalo de Dios". Shep no podía pensar en aquellos términos, pero vio claramente que él no era ya más la oveja negra sino el hijo pródigo que regresaba.

La muerte del padre de Shep no estaba en ninguna forma conectada a la escisión en la familia, pero ella la saneó. Pocas ceremonias en la vida tienen más poder para volver a juntar la gente que los funerales.

### Crisis del desarrollo

Las crisis del desarrollo son universales y, por lo tanto, esperables. Deberían ser explícitas, pero pueden tener algunos rasgos encubiertos. Pueden representar cambios permanentes en el status y función, más que sólo fases temporarios. Surgen desde la naturaleza de la biología y la sociedad más que desde la estructura familiar. Son muy reales. Las crisis del desarrollo no son nada único y sobre todo no pueden ser prevenidas. Las crisis del desarrollo usuales incluyen: el matrimonio, el nacimiento de niños, el comienzo del ciclo escolar, la pubertad, el volverse independiente y dejar el hogar, el envejecimiento de los padres, la jubilación, la vejez y la muerte. Algunos de estos cambios evolutivos son sutiles y graduales, otros son abruptos y dramáticos. Algunos están biológicamente

determinados y otros están socialmente determinados.

La promiscuidad y el embarazo de los adolescentes, el uso de drogas, las deficiencias en la escuela, no son verdaderas crisis evolutivas, pero son tan frecuentes que casi parecen serlo. Las infidelidades, las crisis de la edad media de la vida y el divorcio están tan cerca de ser universales que en algunos segmentos de nuestra sociedad, parecen estar al borde de convertirse en crisis esperables. Los niños ilegítimos, la cárcel, el desempleo, la adicción, etc., pueden ser casi tan comunes en otros segmentos de la sociedad. Todos ellos son, por supuesto, evitables por la gente involucrada, pero poderosas fuerzas de la sociedad pueden estar alentando justamente este comportamiento precisamente en esta etapa de la vida y la conducta esperada puede ocurrir en familias de cualquier estructura.

Hay crisis evolutivas más sutiles en el matrimonio. Una es el enfriamiento del amor romántico que ocurre dentro del primer año, poco más o menos, del matrimonio, en la medida en que la gente ve a sus compañeros más claramente y ve que sus compañeros ven a ellos también más claramente. La luna de miel está terminada y generalmente reemplazada por una relación de compañerismo mucho más madura. Otra es el enfriamiento de la intensidad sexual, que ocurre en los hombres alrededor de la década de los treinta años, cuando el impulso se vuelve hormonalmente menos urgente y más dependiente de la relación. En sus cuarenta los hombres se vuelven particularmente interesados en los patrones de éxito o fracaso en sus carreras y en repensar sus objetivos. Las mujeres, que están orientadas hacia sus carreras, pasan por la misma situación. Las mujeres cuyas vidas están centradas en sus niños están mucho más propensas a las crisis en la etapa del nido vacío.

Ocurren también sutiles etapas evolutivas en la crianza de los chicos. A los dos años de edad aprender a decir "no". A los seis años se preocupan por agradar. A los catorce años ignoran los valores de sus

padres, en busca de la inalcanzable popularidad reaseguradora de sus pares, a menudo crueles y encuentran múltiples deficiencias en ellos mismos. A los dieciséis años quieren libertad. A los dieciocho años, anticipando realmente la emancipación, pueden sentir temor.

En cada etapa evolutiva, alguna clase de crisis es inevitable. La familia es convocada a adaptarse a la cambiante capacidad funcional o al estado emocional de la persona que está entrando en una nueva etapa del desarrollo. La respuesta natural de la familia es retardar o aun penalizar y evitar el cambio. Los problemas surgen cuando una parte de la familia trata de impedir la crisis en vez de comprender y adaptarse a ella. Pueden también ocurrir problemas cuando alguien en la familia quiere que los cambios evolutivos se produzcan aun más rápido o más dramáticamente.

Una crisis evolutiva común es la centrada en la sexualidad del adolescente. Los padres pueden llegar a extremos asombrosos para impedir que sus chicos, especialmente sus hijas, sean sexualmente activos. Una madre trató de reducir quirúrgicamente el pecho de su hija de catorce años. La intervención de los adultos en la sexualidad de sus hijos puede llegar tan lejos como el incesto o el voyeurismo. Por otra parte, algunas familias lo ignoran completamente. Una niña de catorce años pasó por un embarazo y parto sin que sus padres lo sospecharan y este caso no es de ningún modo único.

Un enfoque del todo diferente fue adoptado por otra familia. Los padres se enorgullecían de su liberalidad. Ellos adoctrinaron a su hija de quince años en el control de fertilidad, hicieron que tomara y que fumara marihuana con ellos y la alentaron a tener "experiencias". Sólo se oponían a que fumara cigarrillos, ya que ellos pensaban que podía empeorar su asma. Ella rechazó las "experiencias" y se quedaba en su cuarto fumando cigarrillos hoscamente. Los padres habían pasado por alto la regla cardinal de las crisis del desarrollo: éstas no pueden ser detenidas ni producidas prematuramente. Sólo pueden ser comprendidas y de ese

modo amortiguadas y coordinadas con todas las otras fuerzas que operan en la familia.

La crisis evolutiva ocurre en su dimensión total cuando la estructura familiar no parece capaz de incorporar la nueva etapa del desarrollo.

En muchas formas, los cambios que ocurren en la terapia son como stress evolutivos que pueden provocar crisis. Como todos los terapeutas saben, el cambio terapéutico es frágil a menos que la estructura familiar pueda cambiar para acomodarse a él.

### Caso 2: Cinturón de castidad

Los padres de Twink estaban pasando por el divorcio. El padre era maestro y pastor (clérigo) con dedicación parcial en una pequeña ciudad cercana y poca gente se le acercó lo suficiente como para enterarse de lo torturado que estaba. Era silencioso, agrio y en realidad bastante desvalido. No le gustaba el sexo, pensaba que debería haber permanecido célibe y nunca se sintió capaz de llenar las expectativas sexuales de su mujer. Evitaba la intimidad con ella tanto como con cualquier otra persona. Ella era una persona gregaria, alegre y capaz. Recordaba, vulgar y frustrada, preguntándose por qué se había casado con alguien tan inapropiado. Ella había tenido un amorío (aventura) o tal vez no. El creyó que sí, aunque ella lo negó, y el usó ese pretexto para evitar el sexo totalmente. Sus depresiones eran profundas y frecuentes, durante las cuales bebía, sufría y hablaba de suicidio. Se quedaba levantado toda la noche, usualmente solo, escuchando a Bach, y pensando sobre el celibato. La familia trataba de cuidarlo pero, quedando exhausta, lo hospitalizó. El mejoraba en el hospital, pero de vuelta en el hogar, la familia se preocupaba, lo acosaba y él volvía a hundirse en sus actitudes de retracción patética y torturada.

En terapia, su mujer llegó a darse cuenta de que sus sacrificios por su marido se habían convertido en parte del problema. Ella quería alejarse y él también, pero ninguno de los dos tenía apuro alguno en hacerlo.

Ella regresó a la escuela de enfermería tan pronto como Twink tuvo edad suficiente. Se trasladaba a una escuela en la ciudad y luego empezó a quedarse allí, hasta que finalmente no era más que una visitante de fin de semana en su casa. La tímida pequeña Twink y su estólido y apartado hermano revoloteaban alrededor del padre y, extrañamente, sus depresiones parecían menos intensas. Hasta se volvió más funcional con respecto a su casa y dejó de tomar. El plan estaba funcionando. En tanto las cosas iban mejorando, la terapia fue desapareciendo.

La madre se graduó en la escuela de enfermería y empezó a trabajar en un hospital de la ciudad, el hermano se graduó en la secundaria y se fue a la universidad. Twink tenía 14 años y la madre decidió que éste era el momento para el divorcio que todos ellos deseaban. Ella podía ahora mantenerse a sí misma, su hijo había crecido y se había ido y Twink era "suficientemente grande".

Twink eligió vivir con su padre en el pequeño pueblo. Se parecía mucho a su padre y prefirió la vida tranquila que él llevaba, a la más turbulenta compañía de su madre. Pero estaba cambiando, convirtiéndose en una adolescente y mostraba menos interés en su padre en cuanto empezó a tener citas.

Su padre vio la adolescencia como anormal y amenazante, más que inevitable, y trató de detenerla. Se volvió deprimido y empezó a restringirla. Dijo que temía que ella pudiera tener relaciones sexuales con su nuevo novio, quien era un par de años mayor y sabía manejar. En apariencia, Twink obedecía pasivamente pero secretamente empezó a ver a su novio los fines de semana en casa de su madre. La madre aceptó a este jovial muchacho en el círculo íntimo de la familia, recibéndolo a menudo a comer, permitiéndole que la ayudara en sus tareas domésticas. La madre estaba muy ocupada y tenía sus propias citas. Pasaba la noche afuera a menudo y le gustaba que el muchacho se quedara allí con Twink. El padre se enteró y estaba horrorizado. Trató de que Twink se abstuviera de ver a su madre o al muchacho. Sobrevino una batalla judicial y yo fui involucrado otra vez.

Yo vi a la familia conjunta y separadamente, pero no pude encontrar una solución suficientemente rápida. No veía razones para impedir las visitas de Twink a su madre. El padre se sintió traicionado por mí también, pero como de costumbre, fue demasiado pasivo para protestar abiertamente. Antes de que el asunto de la custodia pudiera ser decidido, todo el infierno se desató una noche.

El padre se puso desesperado, sintió que su integridad dependía de poder dar protección a su hija contra el sexo. Desacostumbrado a la acción, se excedió, se apoderó de Twink, negándose a permitirle ver y aun hablar con el muchacho y le dijo que había contratado a un matón para asesinarlo. Cuando Twink escuchó estas noticias inverosímiles, robó el auto a su padre y trató de atropellarlo con él.

Los jóvenes se escaparon juntos. El padre hizo apresar al muchacho y hospitalizó a la chica. La madre y yo conseguimos liberar a ambos, mientras yo trabajaba con el frenético padre, quien estaba más aterrado por su propia conducta que por el intento de su hija de matarlo. El llegó a ver sus drásticas actuaciones como una forma de anunciar que no podía controlar una situación que pensó que debiera estar en condiciones de controlar. Al darse cuenta de que no podía impedir lo inevitable, retiró los cargos y dejó a Twink decidir dónde quería vivir. Poco después, el muchacho que había tenido lo suficiente con esta familia loca, consiguió otra chica.

Twink transfirió todo su veneno al muchacho y gradualmente retornó a la casa de su padre.

Cuando yo vi a Twink otra vez, algunos años más tarde, ella confesó que no había tenido, en realidad, relaciones sexuales con el muchacho hasta que se escaparon juntos. Antes de aquello, ella le tenía miedo al sexo, pero estaba demasiado turbada para decirsele a su madre y demasiado enojada como para darle al padre la satisfacción de saberlo. Ella está ahora, a los dieciocho años, en paz con ambos padres, yendo al colegio, sintiéndose sexualmente bien pero preocu-

pada por su timidez. Amaba a su padre pero no deseaba ser como él, ni como su madre. Quería encontrar un término medio. Su madre se volvió a casar, y su padre, ya completamente libre del alcohol, tenía citas ocasionalmente, pero había decidido que vivir solo le daba más paz. En esta familia fueron ocurriendo varias etapas evolutivas a la vez, la emancipación del hijo, la liberación de la madre de un matrimonio muerto y la adolescencia de la hija. Cada evolución dejó al padre más aislado. El toleró y aun recibió bien a las dos primeras pero su dependencia fue severamente amenazada por la última de la serie.

Lo que es más, la adolescencia de Twink y la sexualidad consiguiente, retumbaba con el tema del sexo no resuelto en la estructura familiar. El defecto central en el matrimonio había sido el temor del padre al sexo, el cual entraba en conflicto con el deleite que la madre ponía en él, y el divorcio, aunque fue bienvenido por ambos, precisamente acentuaba sus irreconciliables diferencias acerca del sexo.

La pareja discutió sus diferencias sobre el sexo a través de Twink, enganchando su muy normal etapa del desarrollo a su conflicto estructural continuo. Un progenitor empujaba demasiado fuerte en una dirección, el otro empujaba fuerte en la otra y Twink, por primera vez en su vida, no podía satisfacer a ambos al mismo tiempo.

Esta es la más dramática crisis del desarrollo que yo puedo recordar pero la dinámica y estructura de la crisis no es diferente de muchos otros casos similares y más sutiles, en los cuales la sexualidad de un adolescente o alguna otra etapa evolutiva inevitable, requieren que la familia deba dirimir un problema no resuelto en su estructura.

### Crisis estructurales

Las crisis estructurales puras son aquellas crisis recurrentes en las cuales las fuerzas dentro de la familia se vuelven regularmente exacerbadas. Aun si hay stress extrínsecos, la crisis es esencialmente la exacerbación de un patrón intrínseco. Puede

no haber stress externo perceptible: la crisis puede ser como un terremoto surgiendo periódicamente desde fuerzas internas profundas. La crisis puede ser recurrente, a menos que la primera en la serie sea manejada suficientemente bien como para resolver el problema interno. El stress puede ser abierto, pero los stress encubiertos son aun más aptos para provocar una crisis. Si un stress real no gatilla la próxima crisis en la serie, uno imaginario lo hará. La crisis realmente no tiene nada que ver con el stress y no representa un esfuerzo para evitar o comprender o cambiar algo. Estas familias sencillamente funcionan de esta manera de vez en cuando, en respuesta a misteriosas fuerzas en la familia, simplemente repiten sus viejas crisis familiares y confunden a cualquier pobre terapeuta que ande cerca.

La mayor parte de las familias verdaderamente patológicas tienen crisis de esta clase. Estas son las más difíciles de tratar, en tanto que la crisis no es un esfuerzo para producir cambio sino que es realmente un esfuerzo para impedir el cambio que se está produciendo. Familias con un miembro alcohólico, miembros violentos, miembros adúlteros, todos caen dentro de esta categoría. Así también lo hacen familias que tienen un miembro que intermitentemente usa intentos de divorcio o de suicidio o cambios de trabajo o fugas o alborotos, como reacciones a los stress ordinarios. Debido a la excesiva y no específica cualidad de la crisis típica de la familia, ésta tal vez nunca pueda manejar efectivamente los diversos stress que encuentra. Toda la energía de la familia se va en evitar el cambio, no importa cuáles stress han de ser mal manejados en el camino. Es como si estas familias hubieran dedicado toda su energía a evitar que se produzca alguna transición evolutiva. Una familia puede pasar por décadas de crisis estructurales apuntando a mantener la pareja lejos del divorcio o lejos del casamiento.

Las familias alcohólicas son especialmente difíciles. Nada debiera ser más fácil de resolver que el alcoholismo: sólo no tomar. Pero los alcohólicos pueden ser personas tristes, difíciles sin su alcohol, de

modo tal, que las familias pueden no requerir y aun no tolerar su sobriedad. Por supuesto, aun si objetaran, no podrían controlar completamente el beber, pero no tienen por qué tolerarlo si no lo desean. La gente no tiene por qué tolerar la violencia con su culpa productora de remordimientos, el adulterio con sus desorientantes mentiras, o los intentos de suicidio con su amenaza de culpa para toda la eternidad.

Con todo, hay gente que vive con gente que hace estas cosas, y le permite criar a sus hijos y controlar sus vidas. No es sólo dependencia, lo que mantiene a tales matrimonios juntos, puesto que no hay trabajo más duro que quedarse. No es tampoco protección lo que mantiene a las familias juntas, desde que el cónyuge parecer sentir que él o ella es básicamente culpable.

Debe ser el patrón de la crisis en sí que se convierte en su propia recompensa, que impide siempre tomar en cuenta la realidad y manejar las deficiencias racionalmente.

En familias de esta clase, si el terapeuta trata de focalizar la crisis de la semana, la familia insiste en hablar del patrón de largo alcance de caos intermitente, pero si el terapeuta trata de focalizar los conflictos familiares de larga duración, la familia hablará de la última crisis en la serie. A toda costa, la familia debe evitar resolver el mismo problema del que se quejan. Muy pronto, la familia se olvidará de qué se estaba quejando originalmente y se unirá contra el terapeuta.

Una típica manera de evitar tanto el cambio, como la terapia, es amenazar con destruir la familia ante cada encrucijada. Un patrón estructural común que está sujeto a crisis intermitentes de exacerbación, ocurre en aquellos matrimonios, en los cuales alguien recurrentemente amenaza con el divorcio. Algunas personas se han convencido a ellos mismos que sus matrimonios no son dignos de ellos. Ellos pueden ver al matrimonio como perteneciente a sus esposos, quienes lo usan como una forma de tiranía sobre ellos, como si lo estuvieran reteniendo cautivo. Ellos toman poca responsabilidad en hacer que el matrimonio funcione, pero no se van.

De vez en cuando se topan o aun precipitan una crisis, durante la cual depositan la responsabilidad en el otro esposo por demostrar éste su compromiso con el matrimonio mediante algún sacrificio o tolerancia. Estas personas pueden hasta acusar a sus esposas de ser las causantes de que ellos tengan amoríos extramaritales. Una mujer de éstas tenía varios hijos ilegítimos a quienes dejó con su amable y tolerante marido. En otro matrimonio, el hombre trajo a su amante a vivir con la pareja, diciendo a su mujer que era un favor que él le estaba haciendo a ella al permanecer casado, ya que ella era una mujer tan fea. Tales rufianes familiares parecen enloquecedores para los de afuera, pero su conducta cumple una función en la familia. Esposas estructuralmente frágiles soportan a menudo esos rufianes y se quejan de la tiranía pero la protegen. Lo que parece ser el problema es en realidad casi la finalidad para la familia.

Familias que toleran tales energúmenos y asumen la responsabilidad por haber causado conductas extrañas recurrentes de alguien, no son víctimas impotentes sino poderosos cómplices. Si el rufián unilateralmente detiene el caos, ella o él puede destruir la razón de ser de la familia.

### Caso 3: Viernes a la noche en casa

Ursula tomaba. Su alcoholismo empezó después del tumor cerebral de su hijo, la cirugía y la resultante discapacidad. En realidad, Uppy estaba en el hospital cuando Uppingham empezó su amorío con la mejor amiga de Ursula. Todo pasó años atrás y no estaba claro, entonces o ahora, qué vino primero: si la enfermedad de Uppy, el alcoholismo de Ursula o el asunto de Uppingham. Cada uno quería verse a sí mismo como reaccionando a la conducta de uno o ambos de los otros. Antes del caos del tumor cerebral, del amorío y el alcoholismo, todo lo cual culminó con la partida de Uppingham y el intento de suicidio de Ursula, habían sido, como a ellos les gustaba recordar, una familia feliz.

Ursula había sido bella y encantadora,

aunque un poco delicada. Uppingham había sido exitoso y protector, aunque un poco exigente y el pequeño Uppy había sido el brillante y alegre cumplimiento de sus sueños.

Pero después del caos ellos vivieron juntos recelosamente. Uppy no podía con el colegio o empleos, o tenía ataques de furia de vez en cuando, rompiendo cosas y pegando a sus padres cuando éstos trataban de reprimirlo. Ursula renunció a sus actividades sociales, se quedaba mucho en su habitación y desapareció impredeciblemente en su secreta niebla alcohólica. Uppingham siguió funcionando bien en el trabajo pero aun después de muchos meses de sobriedad por parte de Ursula, él no quería salir con ella. Los viernes a la noche se sentaba en su silla escuchando canciones folklóricas tristes, haciendo que Ursula le trajera bebidas, mientras él se lamentaba de la crueldad del destino que lo mantenía atado a una esposa alcohólica y a un hijo retardado. Cuando el alcohol lo envolvía, él le contaba a ella de su tristeza por haber abandonado a su amiga, su amante, y ella lo consolaba.

De tiempo en tiempo, el patrón cambiaba ligeramente. Uppy, habiendo sufrido algún fracaso en otro intento en su vida, armaba un batifondo. Uppingham salía de casa, solo, quejándose de que no tenía con quién beber, ya que Ursula estaba en tratamiento con Antabuse o con reuniones en Alcohólicos Anónimos (AA). O Ursula se emborrachaba y amenazaba con el suicidio otra vez. Un gatillo seguro para exacerbarlo todo podía ser cuando Ursula alentaba a Uppy a tratar de funcionar bien. Uppingham insistía en que el muchacho era retardado. Uno de los tantos defectos estructurales de esta familia era la insistencia de Uppingham en que él era víctima de su esposa e hijo enfermos. En cada episodio esta definición debía ser reafirmada y ambos, Ursula y Uppy, cooperaban reafirmando sus discapacidades.

Ocurrió una crisis en la serie interminable, cuando Ursula desafió el patrón e hizo efectuar una evaluación psicológica a Uppy. La evaluación reveló que la inteligencia del muchacho era normal.

El padre tuvo una pataleta, despidió al psicólogo y aseguró al muchacho que después de todo era un retardado.

Ursula entonces hizo otro intento de suicidio. Después de esto, Uppy pudo aprobar algunos cursos en el colegio, pero empezó a hacer destrozos con el auto que lo llevaron a alejarse de la escuela.

Ursula estuvo sobria por un año y parecía que las cosas estaban mejorando. Pero Uppingham sufría, verbalizando más sobre la injusticia de su cruel destino como guardián de los enfermos.

Ursula entró en un patrón de emborracharse cada seis meses más o menos, para que Uppingham se sintiera más cómodo. Si ella no podía conseguir su atención, podía quejarse a Uppy, quien se pondría furioso y entonces Uppingham tendría que responder.

Ningún esfuerzo terapéutico podía separar a estas tres personas la una de la otra. Durante los tiempos tranquilos, Uppy y Ursula se involucrarían con otros en crisis, y funcionarían en forma bastante efectiva para cuidar a Uppingham sin hacerle ver que él era parte del problema. La más útil maniobra terapéutica fue recomendarles, paradójicamente, que vivieran en tres casas separadas. Ellos entonces, empezaron a demostrar lo bien que podían estar juntos.

### Crisis del cuidado

Las crisis del cuidado ocurren en familias en las cuales uno o más miembros son no funcionales y dependientes. El miembro no funcional, dependiente, somete a la familia por su requerimiento de cuidados. Los niños pequeños, los ancianos y los inválidos, naturalmente requieren cuidados de otros miembros de la familia. El cuidador puede ser provisto dentro de la familia y llegar a agotar sus recursos. La familia puede necesitar ayuda exterior.

Cuando una familia depende de la ayuda exterior, está sujeta a impredecibles stress que surgen de fuerzas que están fuera de su control. Por ejemplo, cuando la "baby sitter" falla, alguno en la familia puede tener que faltar en el trabajo o en el colegio. La más

sería de las crisis del cuidado ocurre cuando la ayuda necesaria es muy especializada o difícil de reemplazar. Las crisis del cuidado también involucran a aquellos que dependen del exterior para el sostén económico, como los que viven de un subsidio, los que dependen de fundaciones de ayuda, de "cuotas de alimentos", o de la beneficencia de extraños.

Las familias que dependen de un terapeuta están en la misma situación que aquellas en condiciones médicas crónicas. Otra situación en la que una familia depende de fuerzas externas a su propia influencia, surge cuando un progenitor único tiene una prolongada relación amorosa con una persona casada.

En todas estas situaciones la familia vive sin control sobre aquellos de quien depende. No importa cuán desesperado está alguien, su terapeuta se va de vacaciones en febrero y esto no es negociable. Familias que viven de un subsidio o de una cuota de alimentos no tienen influencia sobre las fuerzas hostiles de las cuales depende su sostén y nada es negociable.

Una familia con una enfermedad crónica está igualmente incapacitada para controlar su destino, puesto que los tratamientos, órdenes y restricciones, dejan a cada uno dependiendo de los médicos, los únicos que pretenden comprender la situación. Algunas situaciones psiquiátricas son crónicas. La depresión bipolar parece predominantemente química, genética y escapa al control del paciente o su familia. Los esfuerzos de la familia por influenciarla difícilmente son útiles y son usualmente destructivos, alentando al maníaco depresivo a controlar todas las emociones. La esquizofrenia es probablemente, al menos parcialmente química en su origen, bien puede volverse recurrente o crónica y es incompletamente influenciada por el esfuerzo individual o familiar. El esfuerzo de la familia, por encontrar una cura (asignar culpa a ellos mismos, al paciente o a algún otro), puede impedir la aceptación de la naturaleza crónica o recurrente de estas condiciones. La esquizofrenia puede usualmente ser manejada y estabilizada sin invalidismo, pero bien puede requerir medicación

o terapia a largo plazo. La resistencia de la familia a continuar el tratamiento lleva frecuentemente a recaídas.

Si existe una discapacidad crónica la familia necesita establecer una relación con el cuidador, en la cual sus necesidades sean consideradas. Igualmente importante puede ser la comprensión de los miembros de la familia de la naturaleza de la dependencia, del propósito del cuidador y de las reglas de la relación. Si el modus operandi del cuidador es misterioso para ellos, la relación perderá cualquier aspecto de predecibilidad. Las crisis del cuidado pueden ocurrir cuando las reglas del cuidador cambian y no parecen negociables, o cuando el cuidador toma decisiones sin explicarlas.

Las crisis del cuidado también ocurren en cualquier terapia en la que la agenda de la familia, no es del todo igual a la del terapeuta, lo cual es, por supuesto, el caso en la terapia familiar en general, cuando el terapeuta está intentando realizar un cambio mientras la familia está intentando impedirlo.

Una simple crisis del cuidado resultó cuando la madre de un hombre maníaco depresivo, estuvo sentada durante mi completa descripción de la enfermedad oyendo que yo decía "librium", cada vez que decía "lithium". Ella leyó todo lo que pudo acerca del "librium", y su potencial adictivo, y empezó una exitosa campaña para impedir que su hijo tomara la medicina. Sólo después del siguiente episodio maníaco, ella cuestionó directamente mi uso de lo que ella pensaba era una droga depresiva con capacidad adictiva.

La más típica y obvia crisis del cuidado ocurre en el manejo de aquellos cuya discapacidad física o mental es reciente y no totalmente aceptada. Manejar miembros seniles de la familia puede ser particularmente traumático. Como vemos en el siguiente caso deben ser establecidas las necesidades específicas, así el cuidado ofrecido es ni tanto ni tan poco.

#### Caso 4: Manejo de la casa

Winton y Winona habían estado ena-

morados desde la escuela y casados por 60 años. Ella era brillante e imaginativa y había tenido éxito en su propia carrera antes de retirarse para cuidar a Winston. El era médico pero se había jubilado temprano debido a su salud. No habían tenido hijos y podían manejarse con un pequeño presupuesto. Winona lo adoraba y Winston contaba con ella para que lo cuidara y todo lo demás. Al llegar a los ochenta, Winona empezó a dejarse estar. Winston pasaba cada día en un club con sus amigos y volvía a su casa a la noche a cocinar la cena para ellos. Eran tan felices como siempre, aunque las enfermedades venían más frecuentemente y la casa era un desorden. Winston sugirió mudarse a un hogar para ancianos. Winona estaba abrumada ante la perspectiva de deshacerse de un acopio de tesoros acumulados durante toda su vida que llenaban su casa. Se rehusó firmemente a mudarse. Gradualmente, Winona se desmejoró y podía llegar a olvidarse de apagar la cocina. No podía quedarse sola. Dependía de una empleada que venía todos los días y la organizaba.

La crisis empezó cuando Winston tuvo un ataque y quedó paralizado de un lado. El ya no podía cuidar de Winona y ella no podía cuidar más de él. Fueron a diferentes pisos de un hogar geriátrico. Winston necesitaba cuidado de enfermeras permanente, mientras que Winona necesitaba sólo comidas y ligero apoyo. No obstante, ella conservó su empleada, quien venía todos los días y se quejaba del cuidado que Winona recibía. Cuando la empleada finalmente volvió loca a las enfermeras con sus insoportables esfuerzos por demostrar que era indispensable para Winona, la administración del hogar dijo que la empleada tenía que irse. Los parientes jóvenes estuvieron de acuerdo.

Winona, aturdida por la pérdida de la empleada, amenazó con el suicidio. El equipo profesional siguió su línea de procedimientos y requirió que Winona, siendo una suicida, fuera hospitalizada psiquiátricamente. En cambio, se hizo un arreglo para que Winona fuera a casa de un pariente a fin de

ser evaluada psiquiátricamente. Ella no pareció ni remotamente suicida o aun depresiva, sólo un poco preocupada por sus pérdidas de memoria. Y entonces reveló que no sabía cómo llegar a la habitación de Winston, en el otro piso del hogar y tenía que no estaría en condiciones de visitarlo a menos que la empleada estuviera allí para mostrarle el camino.

Ya que la empleada había mantenido a Winona apartada de las enfermeras, ella no tenía idea de cómo pedirles ayuda. Una vez que su necesidad fue conocida, consiguió alguna ayuda con orientación y cuando ella y Winston fueron mudados a una habitación juntos, ella pudo haber servido como guía de turismo en el lugar. Winona no necesitaba un hospital psiquiátrico, sino sólo instrucciones para llegar al ascensor.

#### Descubriendo los obstáculos

Definir el stress es la parte fácil. Los stress pueden ser a menudo descubiertos por la simple pregunta a la familia: "¿Por qué ahora?". No había dificultad en estos cuatro casos en determinar que fue estresante para Shep asistir al funeral de su padre o para los padres de Twink permitir su adolescencia o para Ursula y Uppingham pasar juntos un viernes por la noche o para Winona perder a su empleada. Pero una crisis requiere las dos cosas: un stress que impone un cambio y una inflexibilidad que impida que el cambio requerido se realice.

La compleja e intrigante pregunta en la intervención en crisis tiene que ver con: por qué este particular stress es estresante para esta particular familia. ¿Cuál es la inflexibilidad esencial, el obstáculo, en esta familia que hace difícil para sus miembros hacer los cambios necesarios para adaptarse a este stress particular? ¿Cuál, sobre todo, es el cambio que esta familia debe evitar? Qué es esto, tan precioso, en esta estructura familiar que debe a toda costa ser protegido? Aun en un suceso imprevisto donde el stress podría ser stesante para cualquier familia?, la adaptación al stress podría ser particularmente difícil para esta familia específica. En

las crisis evolutivas y particularmente en las crisis estructurales, el stress puede no ser difícil para alguna otra familia. Las familias cuidadoras ya están llevando tal carga que están a merced de toda clase de stress.

En familias en crisis hay stress, pero hay también algo que inhibe la flexibilidad de la familia, lo suficiente como para hacer de sus iniciales esfuerzos una respuesta inútil. Tal como lo vemos, Shep nunca debía preguntar por qué sus padres se habían divorciado, ya que él creía que esto se debía a que él había sido tan mal chico. Los padres de Twink, quienes habían estado dispuestos a divorciarse debido a sus diferentes conceptos sobre el sexo, no podían permitirse llegar a algún acuerdo sobre la sexualidad adolescente de Twink. Cualquier acuerdo sobre el sexo podría haber invalidado las razones para el divorcio que ambos deseaban. Uppingham no podía reconocer abiertamente que había sido derribado de su exaltada posición como héroe de la familia por su aventura amorosa, de modo tal que eligió asumir la respetable posición de martirizado cuidador de los incompetentes aun a costa de mantenerse infeliz y mantener inválida a su familia. Winona, después de pasar toda una vida basando su identidad en cuidar de Winston, no podía admitir que estaba demasiado confusa para continuar con su trabajo de toda la vida y necesitó una empleada para guiarla hasta él. Estos pequeños fragmentos de protectora inflexibilidad eran sólo parte del cuadro total, pero son ejemplos de los rasgos especiales de la estructura familiar que debe ser protegida del cambio aun al precio de una crisis extrema o de la infelicidad crónica.

Cada familia, como cada copo de nieve, es única y ricamente compleja. Sería imposible explorar todo de ella. Cualquier esfuerzo por cambiar a una particular familia de acuerdo al ideal o a la norma de alguien, podría ser tan cruel y loco como el lecho de Procusto.

Procusto era el legendario posadero que tenía una cama de cierta medida y llevaba a cada uno de sus huéspedes a través del proceso de recontarlos o bien estirarlos para

que cupieran en ella. Los terapeutas que intentan hacer esto no son mejor recibidos que los posaderos que hacen lo que Procusto. Es bastante posible, y por mucho, más respetuoso, mantener el foco sólo sobre aquellos aspectos de la estructura de la familia que no están funcionando bien en el momento, en la crisis que está ocurriendo.

Aun entonces, la naturaleza del estado de crisis produce tal disrupción de las fronteras de la familia, de los patrones de roles y la asignación de reglas, del funcionamiento orientado hacia metas, del sentido de la historia pasada y de la tensión entre los miembros de la familia, que a menudo hay confusión en determinar qué es parte de la actual crisis y qué es parte del patrón familiar.

Respondiendo a la pregunta: "¿Qué es, sobre todo, lo que la familia desea que no hubiera cambiado debido a la crisis?", el terapeuta debe mirar más allá de las simples respuestas ofrecidas por la familia y hacer notar, respetuosamente, las peculiaridades de la familia en crisis. Desearía poder darles una fórmula clara para categorizar los obstáculos en la familia y mientras he ideado y aun publicado tales categorías, me doy cuenta de que yo, en realidad, no las uso en la práctica. Aquellos terapeutas familiares que tienen un sentido más global de qué es saludable y qué no lo es, deben tener categorías para ubicar a las familias en ellas, y, por lo tanto, deben elegir los parámetros en base a los cuales las evaluarán. A menudo esto resulta de colocar a las familias al lado de un "continuum" o un par de continuos, que pueden ser válidos pero tienen poco que ver con la crisis inmediata. Ya que prefiero pensar en síndromes, conjuntos de síntomas relacionados y factores causales, los "continuum" simplemente no son aplicables.

No hay una manera correcta de ser familia. Pero hay algunas maneras en las cuales las familias están estructuradas que las hacen más susceptibles para entrar en crisis bajo cierta clase de stress. La gente de estas familias, debiera saber que tienen la opción de cambiar o no.

Evaluando la apreciada inflexibilidad de

una familia, el terapeuta observa toda clase de peculiaridades y mientras resulta cortés respetarlas, es una buena prueba de la realidad el reconocerlas. Ellas pueden o no ser parte del problema. No se puede dar por sentado que la gente sabe cuándo se está comportando inadecuadamente, cuándo sus acciones y patrones son inusuales. En muchas familias, la gente no comenta directamente aun los más bizarros y ofensivos comportamientos. La extrema cortesía no es necesariamente útil en la vida familiar o en la terapia familiar.

Los terapeutas que observan conductas inapropiadas pueden sorprenderse al darse cuenta que nadie las había mencionado antes.

Los obstáculos relevantes en la familia serán expuestos durante el proceso de la terapia, en tanto que el alerta terapeuta percibe las dificultades que la familia encuentra para venir a la terapia, para definir el stress, para intentar resolver o no el problema. La familia bien puede ya haber identificado sus obstáculos favoritos y puede estar luchando a causa de ellos pero aquellos no son necesariamente los más relevantes. Las inflexibilidades relevantes son aquellas que impiden a la familia hacer los cambios dictados por el stress que gatilló la crisis vigente. Estos no son siempre predecibles y pueden ser mejor identificados a través del proceso de la terapia. Pueden llegar como sorpresas para el terapeuta y la familia y pueden aparecer como resistencias al cambio.

El proceso mismo de terapia de crisis familiar puede romper todas las formas de reglas familiares y desafiar ciertos obstáculos. Por ejemplo: los miembros de la familia pueden no estar dispuestos a venir a la terapia, tal vez porque temen ser cambiados, tal vez porque es contra su regla el reconocer que tienen problemas o necesitan ayuda. Aun cuando algunos miembros de la familia vienen, ellos pueden resistirse a definir los miembros de la familia y pueden insistir en dejar afuera a algunas personas poderosas de otras generaciones.

Algunas familias pueden objetar el incluir a alguno de los hijos o aun a alguno de los

progenitores, prefiriendo simular que el miembro excluido es demasiado perfecto o poderoso como para ser involucrado. Si alguien está viviendo un amorío el protagonista es una fuerza significativa en la familia, pero que debe permanecer secreta.

El solo acto de traer los jugadores al campo de juego puede asustar a la familia, llevándola hacia la salud o fuera de la terapia.

### Obstáculos en la comunicación

Esperar que la familia hable abiertamente acerca de las cosas y revele secretos puede ser terrible. Las reglas contra la comunicación abierta solocan la mayor parte de las soluciones a los problemas. Los primeros investigadores de familia invirtieron años analizando fragmentos de conversaciones familiares, con la intención de determinar las reglas acerca de quién puede decir qué, a quién, y acerca de cuándo y cómo. Las reglas son generalmente sutiles y no codificadas y pueden aun no ser aparentes para los miembros de la familia.

Muchas luchas familiares ignoran enteramente el contenido y focalizan exclusivamente si las personas están hablando respetuosamente o tienen derecho de decir lo que están diciendo. El trabajo más fundamental de un solucionador de problemas familiares, es ignorar todo esto y permitir que los miembros de la familia aporten los mensajes y opiniones necesarios.

Las familias hasta pueden tener dificultades para reírse de sí mismas.

A mí me gusta contar la historia, verdadera, de la familia en la que no estaba permitido reír. El padre tenía lesionado su nervio facial y cuando sonreía, su boca caía hacia un costado, lo cual causaba que la comida o la saliva cayeran sobre su corbata. Por lo tanto, en la comida no le estaba permitido a ninguno de la familia, decir ningún chiste. Subsiguientemente, una de las hijas sufría de ansiedad aguda cuando alguien le sonreía, lo cual inhibía severamente su sociabilidad con todos, menos con la gente más deprimida. Esta historia podría ser con-

tada muy seriamente y construida de manera que pareciera trágica, pero mi objetivo es enfatizar ridiculeces. Yo cuento historias como ésta, en el deseo de hacer ver a la gente las posiciones ridículas en que ellas mismas se ponen cuando lo toman todo tan seriamente.

Las familias tienen a menudo conflictos sobre la comunicación.

Cuando un hombre de una diplomática y silenciosa familia se casa con una mujer de una familia ruidosa y amante de los conflictos, ambos esposos pueden sentirse continuamente incómodos. El puede considerarla "loca", ella puede llamarlo "estirado". Los dos diferentes estilos de comunicación llevan a dos juegos de reglas incompatibles, gobernando la comunicación. El estilo más abierto, no siempre prevalece. Un progenitor definitivamente silencioso, no emotivo y no comunicativo, puede destruir toda la vida por millas a la redonda. Cuando un chico liberado decide abrir la comunicación con una familia cerrada, o un chico cauteloso e hipócrita, entra en una familia tormentosa, el estilo del chico puede gatillar una crisis.

Hay cosas de las que no se puede hablar, secretos que la familia resguarda entre unos y otros, secretos de la familia protegidos del mundo. Hay tópicos que no pueden ser discutidos, sexo y dinero son tabúes populares. Hasta hay palabras que no pueden ser mencionadas. A las familias que le tienen pánico al lenguaje soez yo les cuento la verdadera historia de la anciana que eran tan formal que tenía sobre su capa un gran letrero bordado, deletreando las palabras que no podían ser dichas en su correcta casa.

### Obstáculos en la Intimidad

La terapia familiar requiere que la gente se acerque, comparta sus problemas y aun que tome responsabilidad por los efectos del uno sobre el otro. La terapia familiar alienta la intimidad, a menudo un nivel de intimidad más alto del que la familia puede tolerar fácilmente.

Hay familias que pueden tolerar poca

distancia y hay familias que pueden tolerar poca proximidad. Y hay relaciones dentro de la familia, en las cuales, un bando se une cerradamente para distanciarse del otro bando. La pareja puede unirse al margen de los chicos, un progenitor y un hijo pueden unirse dejando afuera al otro progenitor o a la esposa del hijo, o los hijos pueden encerrarse excluyendo a los padres. Cuando se requiere que la familia trabaje conjuntamente en la crisis o en la terapia, estas alianzas se rompen. La tensión familiar se incrementa.

La tensión familiar es difícil de describir pero es palpable.

Puede ser vista como una medida de la experiencia de los miembros, unos con otros. La tensión puede ser tan baja que nadie se siente involucrado en la vida de ningún otro. Los adolescentes pueden desarrollar graves hábitos de consumo de drogas, los adultos jóvenes pueden tener amorfos, y los mayores pueden deteriorarse con la enfermedad de Alzheimer, antes de que alguien se entere que pasa algo inusual.

Un problema más visible es una familia con alto nivel de tensión, en la cual cada uno rebota en todos los demás y no es nada claro dónde empieza cada emoción o quién tiene cualquier problema. Cuando la tensión es alta, los síntomas y emociones son transmitidas rápidamente. Aun la conducta suicida puede ser contagiosa. Hay familias "aglutinadas", madres sofocantes, "folie a deux", "horribles parejas" y otras formas de describir relaciones en las cuales la tensión emocional es tan intensa que las emociones de una persona son sentidas inmediatamente por otros miembros de la familia y parecen ser propiedad del que reacciona más que del que las origina. Algunas personas hasta experimentan las sensaciones físicas de otros o piensan que pueden hacerlo, y de esa manera producen varias enfermedades psicosomáticas o trastornos de alimentación. Asimismo, los paranoides parecen más conscientes del enojo de otros que del propio; no saben de sus ataques a los demás, pero son agudamente conscientes de las respuestas de las personas a sus no recono-

cidos ataques. Esto los lleva a sentirse inexplicablemente atacados.

### Obstáculos en los roles

Cada familia asigna roles a sus miembros. Algunos roles son funcionales (proveedor, cocinero, banquero, recolector de desperdicios, etc.) y otros son emocionales (bufón, médico de la familia, consejero social, problema de la familia, etc.). La asignación de roles funcionales es generalmente bastante clara y obvia, aunque pueden ser conflictivos. La rigidez en los roles es una frecuente fuente de propensión a la crisis. Las familias que funcionan bien proveen cierto grado de respaldo para un miembro cuyo rol no está siendo cumplido.

Algunas familias asignan roles en base al sexo, lo cual tiene la ventaja de evitar la discusión sobre estos temas, pero impide la flexibilidad necesaria para la adaptación al cambio. Tan repugnante como es para la mayoría de nosotros, el arreglo "yo Tarzán, tú Jane; yo cazo, tú cocinas", es tan trabajable como cualquier otro si ambas partes están de acuerdo. Pero si Jane no puede cazar y Tarzán no puede cocinar, ambos pueden morir de hambre si uno dejara de funcionar.

Hay hombres que han sido criados para ser domésticamente incompetentes, esperando ser servidos por la mujer. Estos hombres pueden extender su inflexibilidad funcional a sus esposas también, rehusándose tolerar una esposa que trabaja. Por contraste, hay mujeres que han sido criadas en la creencia de que ellas nunca deberían desempeñar un trabajo remunerativo fuera del hogar y, por lo tanto, nunca se prepararon para tener una carrera. Tales personas, cuando tienen la obligación de desempeñar roles que ellas consideran inapropiados para su sexo, pueden sentirse abusadas. No es fácil mantener una familia que contiene un príncipe o una princesa que se siente demasiado especial como para hacer el trabajo que debe ser hecho.

La propensión a la crisis no es precisamente el resultado de la rigidez emocional o

funcional. También puede surgir de la relajación funcional. Algunas familias prefieren ignorar ciertos roles, como si éstos no fueran realmente necesarios. Hay familias en las cuales nadie hace la limpieza regularmente, o paga las cuentas, o supervisa los planes o determina si la conducta de la otra gente es apropiada o no. Así, cuando la corriente eléctrica se corta o la basura bloquea el acceso a la cocina o varios miembros están a la deriva, la crisis ocurre y la situación es tratada como única. Entonces, el miembro que expresa insatisfacción es visto como el problema.

En algunas familias, una persona, tal vez un adulto o tal vez alguno de los chicos, es definido como vulnerable: o alguien quien no puede hacer nada, quien debe siempre ser complacido y obedecido. Un chico asmático, quien podría dejar de respirar si se lo molesta, padres alcohólicos que podrían empezar a beber si se los molesta o aquellos definidos como mentalmente enfermos, son los primeros candidatos para este rol. Si alguien cuestiona la vulnerabilidad del paciente de la familia, es el cuestionador el que se convierte en "el problema" de la familia, el único cuyo comportamiento debe ser cambiado. La familia otorga la más alta prioridad a proteger al paciente de la familia de volverse auto-suficiente. Estas familias son particularmente propensas a las crisis del cuidado.

Hay otros roles emocionales que sofocan a las familias. Si el padre debe siempre saber lo mejor, si el segundo hijo debe siempre estar en falta, si el hijo designado para el éxito debe siempre estar libre de culpa en sus fallas, si los actos de la madre deben siempre ser vistos como amor, si alguien debe ser siempre algo, entonces nunca nadie puede ser comprendido y no puede realizarse ningún cambio.

### Obstáculos en las reglas

Así como los roles familiares determinan quién hace qué, las reglas familiares determinan quién no puede hacer qué. Las reglas familiares son aun más ubicuas que los roles familiares y a menudo también biza-

ras. La propensión a la crisis resulta cuando las reglas prohíben a la familia funcionar o vincularse con el mundo, cuando las reglas interfieren con la normal socialización y desarrollo de los hijos o impiden la información y la discusión de problemas que requieren cambio. Las posibilidades de un crecimiento sofocante parecen proporcionales al grado con el cual la familia teme al mundo a su alrededor.

Las reglas parecen ser más estrictas en aquellas familias que se experimentan a sí mismas como diferentes del mundo que los rodea. Las familias de minorías étnicas o grupos religiosos pueden sostener su identidad por la rigidización de sus reglas. Las familias que están intentando escalar socialmente o que sienten su posición social amenazada pueden volverse ansiosamente rígidas, mientras aquellas que han renunciado a tener éxito en el mundo pueden desistir de las reglas y sólo dejar que la vida transcurra. Los pobres desanimados a veces parecen operar sin estructura, sin planes, sin normas, sin reglas.

Aquellos progenitores que están menos involucrados en las actividades diarias de sus familias, tales como padres militares que están intermitentemente alejados, pueden insistir muy vigorosamente en las reglas para mantener sus influencias. Familias que se influyen la una a la otra muy directa y personalmente son probablemente las que necesitan menos reglas: ellas se conocen mutuamente lo suficiente como para confiar en ellos mismos.

### Obstáculos en la historia familiar

Cada familia tiene ciertos asuntos que nunca fueron resueltos y son mantenidos en depósito para alguna conmoción en que sean necesarios. Estos conflictos pasados caen en dos categorías: aquellos que son secretos o acerca de los que se miente, y aquellos que son abiertos, simbólicos y pasados.

Obviamente, cualquier asunto real tiene que ser manejado de alguna manera en el momento en que ocurre, con algunas perso-

nas actuando y otras al menos aceptando o tolerando tal acción. Pero los asuntos secretos no pueden ser resueltos con satisfacción de nadie y los asuntos simbólicos existen para el propósito primario de permanecer sin resolver.

Normalmente, los secretos involucran violación de reglas en el pasado. Alguien tiene una aventura, miente acerca de ello y no ofrece ninguna explicación por su cambio de comportamiento, dejando a todos vagamente confundidos. Tales problemas pueden ser archivados por años. Pueden consumirse mucha energía en proteger un asunto secreto de la historia pasada. Una nota no obtenida, una deuda no anunciada, un chico abandonado, un matrimonio no reconocido, un terrible secreto de la familia de origen. El secreto puede afectar el comportamiento y las decisiones sólo ligeramente la mayor parte de las veces pero, como un campo ligeramente minado, puede hacer peligrosas a algunas áreas. La gente suspicaz puede saber cuándo hay un secreto y puede volverse crecientemente incómoda en torno de la persona que lo oculta; con todo, ellos pueden hacer un terrible trabajo adivinando cuál es el secreto.

Por contraste, ciertos conflictos no resueltos pueden ser conocidos por todos, como parte de la mitología familiar. Ellos existen para impedir que el cambio tenga lugar y tal vez como una advertencia de unos a otros sobre aquellas imperfecciones que nunca deben ser cambiadas. Las acotaciones "él nunca" o "ella siempre" pueden referirse a conflictos aparentemente no resueltos, que son tolerados, mientras sirven como aviso de que ningún esfuerzo hacia el cambio puede ser útil. Hay personas que "siguen intentando" mucho tiempo después de haber "perdido las esperanzas", saboteando así sus propios tibios esfuerzos. Los que "se dan cuenta" de que se han casado con la persona "equivocada" podrán quedarse en el matrimonio, pero se asegurarán de que nunca funcione.

Toda la historia es, por supuesto, severamente distorsionada y sirve primariamente como fuente de lecciones prácticas. La insis-

tencia sobre una cierta visión del pasado puede ser vista como un obstáculo, una forma de definir las cosas que se "rigidifican". Las familias propensas a las crisis están a merced de sus propias definiciones de ellos mismos y de su pasado.

### Obstáculos en los objetivos

La gente se pone metas a sí misma, metas económicas, metas académicas, metas experienciales o emocionales. La gente sabia adapta aquellos objetivos a la realidad en vez de enganchar su vagón a una estrella y abandonar completamente el planeta. Cuando valoran a sus metas más que a ellos mismos, se vuelven deprimidos. Cuando ponen metas ideales para sus personas amadas, pueden infligir graves daños. Con todo, no es infrecuente que la gente sufra gran dolor cuando debe abandonar o modificar un objetivo que puede parecer bastante necio y grandioso a los demás. Cuando no pueden abandonar una meta que es claramente inalcanzable, tal inflexibilidad de objetivos puede sabotear la respuesta a la crisis. Altas normas y nobles ambiciones pueden resultar en obstáculos. Si una familia se propone el objetivo de evitar ciertas experiencias y luego debe enfrentar a una de aquellas, puede ser devastador. Cuando una familia se dedica a pasar la vida sin que nadie en la familia tenga un divorcio, un aborto, un amorío, una detención, una hospitalización psiquiátrica o aun un fracaso escolar, cualquier reconocimiento abierto de que todo no ha sido ideal, parece destruir el propósito de la familia. Las familias que deben tener sólo experiencias ideales pueden sentir que no hay recuperación de una mala experiencia. Algunas familias sienten poca voluntad de seguir después de que una hija tiene un embarazo ilegítimo, fracasa en el colegio, va a la cárcel o al hospital. El divorcio es cosa común después de una violación o de la muerte de un hijo, aun cuando no haya un culpable, sólo un sentido de inalcanzable perfección. El fracaso escolar, el aborto, o el adulterio, marcan a la familia de por

10  
vida, volviéndose una mancha imborrable en sus blasones familiares.

Esto hace a los adicionales esfuerzos bastante inútiles, ya que el objetivo primario no es más alcanzable. La vida raras veces actúa blandamente con cualquiera de nosotros. Con todo la mayoría de nosotros nos damos cuenta de que la vida es una comedia, no una tragedia y nadie la pasa sin un ocasional pastel en la cara.

### Obstáculos en los valores

Algunas particularidades de la estructura familiar son meramente patrones dentro de los cuales la familia ha caído. Los patrones pueden ser cambiados con bastante facilidad y probablemente no serán conservados cuando ya no funcionan más. Otras peculiaridades, sin embargo, son expresiones del sistema de valores de uno o más miembros de la familia y aquellos valores pueden parecer cruciales para la identidad familiar. Los obstáculos más íntimamente conectados con los sistemas de valores son los más relevantes, los más proclives a volverse resistentes en gran escala a las respuestas a la crisis.

Las inflexibilidades son aprendidas generalmente en la familia de origen. La gente puede, sin pensarlo, adoptar los objetivos y valores de sus progenitores y nunca cuestionarlos.

La gente que creció felizmente puede suponer que sus vidas, sus matrimonios, sus chicos, sus familias serán exactamente como aquellas de sus progenitores. Pueden no tomar en cuenta el cambio social. La gente que aprendió los estereotipos sexuales de una generación previa, puede tener gran dificultad en renunciar a los privilegios masculinos o la protección femenina o cualquier ventaja de la que disfrutaron sus padres. Tal vez, los obstáculos más comunes y problemáticos son aquellos que involucran al género y a la generación, la creencia de que las relaciones que uno experimentó en la familia de origen entre esposo y esposa, y entre padres e hijos, son de algún modo la forma en que las cosas deberían ser. Los hombres particularmente quienes

experimentaron a sus padres ejerciendo autoridad sobre sus mujeres e hijos y recibiendo indiscutido respeto, pueden esperar la misma relación en sus propias familias. Ellos pueden verse a ellos mismos como "cabeza de la familia", y sentirse bastante frustrados cuando los demás no los ven en esta exaltada posición. Pueden sentirse defraudados y pueden sabotear cualquier cambio que parezca disminuir su autoridad sobre los otros, aun si aquella es la única forma en que los otros miembros de la familia pueden crecer y volverse adultos.

Las personas están también influenciadas —mucho más de lo que creen— por sus grupos étnicos, su religión y sus clases sociales. La religión puede "rigidificar" al definir ciertas acciones o emociones como "pecaminosas" y, por lo tanto, prohibidas, aun si son inevitables o salvadoras. La clase social puede "rigidificar", declarando ciertas acciones o emociones, como de "clase baja" o "clase media", o "snobismo" y, por lo tanto, prohibidas para los miembros de esta familia. La etnicidad puede "rigidificar" declarando ciertas acciones y emociones como "foráneos" y, por lo tanto, prohibidas. La religión, la clase social y la tradición son fundamentalmente conservadoras, sosteniendo a las familias agrupadas como bastiones contra el desorden, pero se enfrentan a menudo con una sociedad cambiante e inflexible en tiempos de crisis.

Algunas personas nunca cuestionan las razones de sus creencias cualesquiera que sean. Las personas que no son muy brillantes recuerdan sólo la primera cosa que aprendieron acerca de cualquier tema y rechazan cualquier información, subsiguientemente que no parezca compatible con aquello. Como consecuencia, sus creencias y siste-

ma de valores pueden ser firmemente sostenidos y nunca examinados. Aquellos que sí piensan acerca de sus valores, habitualmente lo hacen porque lo que ellos observan en su hogar, no parecía funcionar para sus padres, o lo que ellos aprendieron de sus padres, no funciona para ellos. Cuando los objetivos y valores de uno han nacido del conflicto y la elección, ellos pueden ser sostenidos aún más firmemente. Se ha dicho que "nadie está listo para la vida hasta que se dé cuenta de que sus padres estaban rematada y delirantemente locos", lo que significa que todo lo que se le ha enseñado es peligrosamente sospechoso y debe ser continuamente reexaminado hasta estar seguro de que esto es una creencia de su propia elección y, por lo tanto, cambiante frente a nuevos datos. Las familias que constantemente reexaminan sus metas y valores se vuelven más interesantes y más flexibles. Las que meramente reafirman sus metas y valores sin cuestionarlos jamás pueden volverse muy rígidos y sofocantes. Las que no se examinan a ellas mismas y lo que creen, las que simplemente no piensan acerca de tales cosas, no pueden tener una visión de largo alcance de ellos mismos y de su lugar en el mundo.

Todas estas peculiaridades estructurales pueden ser furiosamente protegidas por las familias o partes de ellas. Con todo, ellas se están revelando gradualmente a los terapeutas, quienes están intentando comprender por qué la familia bajo stress no puede dar los pasos evidentes que otras familias darían para aliviar el estado de crisis y proceder al cambio. Estas inflexibilidades: valores para la familia, resistencias a los terapeutas son los obstáculos hacia los cuales está dirigida la terapia.

*No es que ellos no pueden ver la solución.  
Es que ellos no pueden ver el problema.*

G. K. Chesterton