

¿POR QUÉ VALE LA PENA ACUDIR A TERAPIA FAMILIAR CON ENFOQUE SISTÉMICO?

Mtra. Ofelia Desatnik Miechimsky

Universidad Nacional Autónoma de México

Resumen

A lo largo de la entrevista, la Mtra. Ofelia Desatnik Miechimsky nos plantea que la terapia familiar con enfoque sistémico ofrece la posibilidad de entender que los problemas que viven las personas, nunca son sólo su problema ya éste tiene un impacto en sus relaciones y éstas, a su vez, inciden de algún modo sobre dicho problema. Cuando se trabaja con un enfoque sistémico, se genera la posibilidad de comprender las dificultades y las alternativas desde diferentes lugares, de abrir espacios para dialogar, consensuar y disentir, atendiendo los efectos relacionales que cada comportamiento tiene y, viceversa. Entender y comunicar mejor, construir nuevas lógicas para conducirnos en nuestras relaciones, elegir de modo más claro los valores que se desea proteger y los modos en que se pueden cuidar los vínculos, son algunos de los aspectos que podrían lograrse al acudir a terapia familiar sistémica.

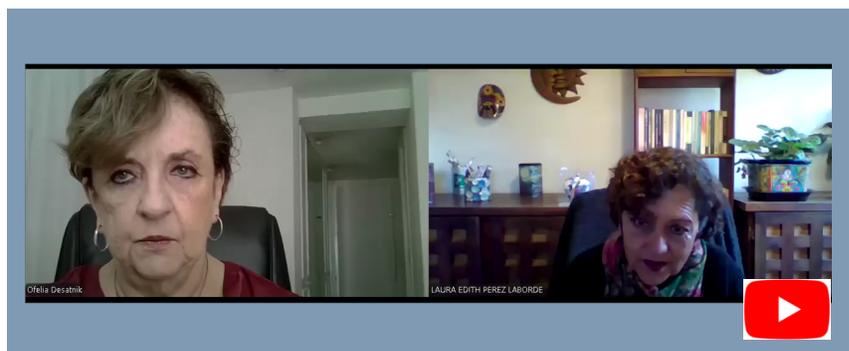
Mtra. Ofelia Desatnik Miechimsky
Facultad de Estudios Superiores
Iztacala, UNAM.
Contacto:
odesat@gmail.com



Entrevista realizada el
05 de noviembre de 2024
Por: Dra. Laura Edith Pérez Laborde

Cita recomendada:

Pérez-Laborde, L. E. (2024). ¿Por qué vale la pena acudir a Terapia Familiar con enfoque sistémico? [Entrevista a Ofelia Desatnik Miechimsky]. *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 7(1), 45-52. <https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.7.1.2025.621.45-52>



<https://youtu.be/0qnC2mraYYk>

ENTREVISTA

<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.7.1.2025.621.45-52>



Entrevistadora: Buenas tardes, maestra Desatnik. Le agradecemos muchísimo que haya aceptado esta entrevista para la revista Redes en este número especial sobre terapia familiar, que es su área de expertes. Usted es parte de quienes supervisan y dirigen la revista, pero esta es una maravillosa ocasión para poder escuchar cómo es que se involucró en esto de la terapia familiar, porque el camino común de los y las psicólogas no suele ser hacia la terapia familiar como tal, sino más en modelos que son más individuales. Entonces, pues quisiera comenzar pidiéndole que nos cuente un poco cómo es que ocurrió esto, cómo fue a dar a la terapia familiar.

Mtra. Ofelia. Buenas tardes, qué gusto estar en esta conversación. Muchísimas gracias por invitarme a este diálogo y la verdad que siempre es un gusto y me honra mucho poder estar en esta manera de compartir lo que uno ha hecho, que son cosas que uno va haciendo en la vida, pero si se pueden compartir y tienen un eco en los demás, da más gusto.

Yo estudié la carrera de psicología en la facultad de psicología de la UNAM, y después de un tiempo estuve muy ligada al tema de la educación. Empecé una maestría en psicología educativa y entré a la FES Iztacala al área educativa de desarrollo y educación dando clases. Entonces tenía yo este enfoque, pero además me interesó mucho la terapia y empecé formándome para dar terapia individual a niños y adolescentes. Esto pues es una manera de

compartir con colegas, pero también con las familias. El hecho de que uno se vaya saturando o sintiendo que faltan cosas, es el camino para ir buscando más.

Yo trabajaba con niños y con adolescentes, hacíamos una entrevista familiar, una entrevista escolar, pero faltaba muchísimo por entender cómo estaba todo ligado y entré a una maestra en terapia familiar. Esto fue un punto crucial en mi formación y también en mi vida, porque de tener el foco puesto en el niño o el adolescente, en la persona individual, pudimos como ampliar a un área mucho más conectada con lo que es la vivencia de las personas y sobre todo pensando en hay una parte muy importante que se vuelve fundamental.

En esta manera de ver las cosas, el enfoque individual, se responsabiliza exageradamente a la persona que va a terapia como el único depositario de todos los problemas. Y a raíz de que me formé en la terapia sistémica, me di cuenta de que hay una corresponsabilidad en la manera en que convivimos con nuestros compañeros de vida, las parejas, las familias, los hijos, incluso con los colegas. Esto ya me ha acompañado durante años, ya tengo muchos años en la terapia sistémica, creo que la corresponsabilidad es importantísima. También los padres se sienten a veces impotentes, piensan ¿qué hago con el niño?, ¿cómo lo promuevo y cómo lo ayudo? Si la terapia está tan centrada en el niño, no hay manera de involucrarlos en este interés de decir estoy participando, estoy haciendo algo para que

cambie. O sea que no es nada más para corresponsabilizarse, sino para compartir los efectos del cambio. Si a mí me dicen que soy parte de, entonces voy a saber que lo que yo haga también está influyendo para bien o para mal. Entonces, esto se extendió a las áreas clínicas en las que trabajo. Yo tengo una práctica clínica personal, pero también en la manera de formar colegas, en donde transmitir esta idea de que lo sistémico es una forma de incluir el contexto, de incluir la secuencia de vida, las etapas del ciclo vital, las maneras de ver el mundo que vamos compartiendo, pudo como dar esta extensión de que todo tiene que ver con todo y no hay una única versión de los hechos. Y también, el hecho de la psicología tradicional que siempre se centró en la persona, donde se explica lo que me pasa a partir de ideas como “yo tengo una situación traumática” o “yo no pude resolver o yo no pude enfrentarme”, se vuelve un tema también muy injusto porque teóricamente tiene sus bases, pero éticamente tiene una parte que me parece injusta al pensar que una sola persona que tiene que hacer el cambio o no hacer el cambio.

Lo sistémico es un enfoque donde estos contextos en los que se desarrollan las personas tienen mucha más relevancia que en otros modelos que son más individuales. En las terapias individuales todo lo que pasa o deja de pasar es responsabilidad de quien está en la terapia. Y entonces si yo cambio, pero los demás no cambian, no hay manera. O sea, yo puedo llegar a mi casa y tener una serie de comportamientos muy proactivos o muy novedosos, pero si los demás no se sienten parte del problema y no saben que la interacción también es parte del cambio, no voy a tener los efectos de mover al sistema.

Entrevistadora: ¿Y entonces, bueno, justo en ese mismo sentido quisiera preguntarle cuáles diría que son estos signos o situaciones que le podrían indicar a una familia o una pareja que sería bueno considerar una terapia?

Mtra. Ofelia. Hay cuestiones de la vida cotidiana que tienen que ver con las etapas del ciclo vital y entonces uno tiene como la idea de lo esperado. O sea, los niños a cierta edad tienen que ir a la escuela, los niños a cierta edad tienen que buscar un poco de independencia, tienen que tener amigos o las parejas después de unos años pasan por estas crisis o por estas situaciones. Entonces sí tenemos, culturalmente, una serie de deberes ser, de ideas preconcebidas de cómo es lo esperado en una familia, en una pareja, a veces hay como un nivel de frustración o de autocrítica y se piensa ¿por qué no se está dando, por qué mi hijo adolescente sigue queriendo que lo lleve a todos lados?, ¿por qué no tiene amigos, ¿por qué mi esposo o mi esposa tienen esta manera de ver las cosas donde no toman en cuenta mi punto de vista?

Entonces lo que parece ser un ciclo vital fluido, de repente empieza a tener tropezones y eso es algo que en las familias pudiera ser una señal de alarma o de foco rojo que indica que ahí está habiendo necesidad de dialogar. Otro tema muy importante en las familias es que no se hablan de los problemas, hay un mito al respecto, que si tocamos el problema se va a hacer más grande o que si ya tocamos el problema ya lo trajiste a la realidad, si no estaría dormido y entonces es como que “ya despertaste el tigre”. Y pasa, muchas veces, que las familias tienen pocas habilidades o piensan que si comunican cosas que están pasando se va a romper el sistema e incluso hay parejas que cuando hacen la cita preguntan o piden como favor no mencionar la palabra separación por ningún motivo, porque hay un mito que si va a terapia la gente, ahí se van a exaltar los conflictos o ahí se van a romper las parejas. Y en realidad lo que ocurre es que se da un espacio donde hay posibilidad de conversación y de darnos cuenta de cosas que están pasando, pero que no nos atrevemos a decir.

Otra manera de también valorar por qué ir a terapia tiene que ver con momentos de crisis que pueden ser por un duelo, por una pérdida,

por una migración, simplemente un cambio de casa ya se considera un movimiento dentro de la familia, o un cambio de escuela. Cualquiera de esas cosas puede dar lugar a una serie de tensiones y entonces los padres deberían tener como un sensor que les diga a qué horas lo cotidiano ya no es tan cotidiano. Y no sé, quizá este ejemplo puede sonar muy burdo, pero si tenemos un auto y está forzándose y forzándose, pero hoy ya llegué, ya no importa atenderlo, puede ser que un día te deje tirada. Entonces hay una manera, digamos, de alerta, que indica cuándo son las primeras señales en donde hay que pensar qué hacer porque algo no anda tan bien. En el caso de las familias, pues los adultos, las parejas o los adultos mayores o quienes están involucrados en la familia podrían decir: aquí valdría la pena intentar hacer esto o hacer algo, pero es muy común que las personas se resistan porque piensan que ya se están diagnosticando como problemáticas. Hay un mito muy repetido y se cree que si voy a terapia es porque no puedo sola o solo, las familias también piensan: “si no puedo solo, qué pena, qué desastre, no aprendí nada de mi familia”. El hecho es que hay que atender las señales de alerta. A veces son llamativas, a veces no tanto, pero son cosas que generan una duda ante la que hay que hacer un alto para preguntarnos si podemos solos y quizá es necesario empezar a ver la terapia como un recurso y no como una demostración del fracaso al llevar la vida familiar correctamente.

Habría que preguntarnos si algo de lo que se está haciendo en esta familia al final puede terminar, ya sea en un desastre de plano, o en el malestar de algunos, en que nos llevamos menos bien o en que no podamos conectarnos de la misma forma, o en que tengamos una sensación de estar perdidos. Esas serían buenas razones para ir a terapia familiar o de pareja.

Ahora, hay que considerar que en la vida hay cambios continuos. A veces nos resistimos y pensamos que podemos frenar el cambio, pero la evolución tanto biológica como emocional, como en el sistema, siempre está en

movimiento. Entonces, a veces frenar el cambio pudiera ser como una manera de resistirnos a que las cosas de veras cambien, puede pasar que un adolescente empieza a pensar distinta de sus padres y nos preguntemos ¿cómo puedo lidiar con esa diferencia? Porque ocurre una cuestión de pensar que el adolescente está contra ti cuando, simplemente, hay una evolución cotidiana, como que son maneras de poner límites que los jóvenes o los niños van marcando y es parte natural de la evolución tanto biológica, como emocional, como social y cognitiva. Entonces, si los padres se resisten a eso, lo que están haciendo es poner como una faja, como una barrera al cambio y van a terminar por pegar contra pared.

Muchas veces no es fácil o viene como una desilusión porque se piensa que si está pensando así mi hijo o mi hija, es porque yo no pude ser buen padre o madre. Las premisas con las que fuimos educados y educadas son muy cambiantes, así que pensar que las cosas están cambiando porque yo no lo hice bien es una manera muy autoculpaquizadora que no sirve.

Más bien la idea es abrirnos al cambio y decidir con qué me quiero quedar, con qué no, ir a terapia ayuda a tener un espacio de mediación para entender qué está pensando cada quien, como cada quien ve la vida. Por ejemplo, los jóvenes que se van a estudiar fuera o que se independizan y se van a rentar un cuarto, no lo están haciendo para ir contra los papás, sino a favor de su independencia, no se va porque no quiere a sus papás, se va porque quiere seguir creciendo. La manera de puntuar o de describir ese tipo de acciones responde a premisas, a maneras de definir la realidad que a veces no ayudan en la armonía, en los procesos. En la terapia podemos descubrir que no es que yo estoy mal completamente o el otro es el que está mal completamente, sino que talvez ninguno de los dos está mal y, al mismo tiempo, un poco los dos muy bien.

Otra cosa que pasa es que la gente tiene diferencias básicas, todos tenemos muchas similitudes y diferencias. Por ejemplo, la escuela

es un medio para evaluar si el niño está adaptado a lo que le toca hacer o no, muchas veces en la escuela van empezando a notarse ciertas diferencias y lo importante es no diagnosticar como patológico, como raro, como inadaptativo, combatir esas definiciones que a veces dan en las escuelas o en los escenarios sociales o en los eventos, en los clubs deportivos donde se afirma que el niño no puede, el niño no sabe, no es adecuado, no es adaptable. Y entonces, la terapia puede ser un espacio de diálogo donde, cada uno, pueda asentar lo que está sintiendo y lo que se tiene que hacer para enfrentar mejor las situaciones.

Entrevistadora: Y en su experiencia, ¿cuál es este beneficio que puede traer acudir a terapia familiar o de pareja comparado con tomar una terapia con enfoque individual?

Mtra. Ofelia: Cuando inició la terapia sistémica, que fue como en los años 70, había como un boom en contra de las definiciones individuales. Por ejemplo, están documentados algunos casos en la literatura en donde había una adicción de uno de los miembros de la familia, iba a una clínica, después de un mes regresaba muy bien y después de otro mes empezaban los síntomas nuevamente. Y entonces, ahí se dieron cuenta que el problema no era solo de la persona, sino que era del sistema, porque la persona entraba en una dinámica relacional muy complicada que hacía que este síntoma o que esta problemática se volviera a presentar, lo cual es evidencia de que no era un problema de la persona únicamente.

Con los años se fue resaltando mucho la noción de que el sistema es algo donde todos participamos y cada quien ocupa un lugar. También empezaron a haber modelos que tienen que ver con no patologizar, con no señalar como inadecuado un comportamiento, porque todo el sistema está interactuando. Entonces es como un engrane, si se mueve un

pequeño engrane de un todo, ese pequeño engrane va moviendo piezas del sistema.

Cuando estamos en una terapia individual, eso no tan fácil se observa; yo no digo que no hay cambios en la terapia individual, pero los cambios no se observan tan fácilmente y no involucran a los demás. Y me parece, incluso lo he escuchado por parte de familias que no saben qué hacer, que se dan cuenta de que la persona que va a terapia está teniendo cambios importantes, pero no los entienden, porque como no hay una involucración del sistema en este tipo de terapias, todos se quedan como marginales viendo a ver si pasa algo, sin saber bien qué hacer.

El cambio individual es importante, pero el cambio del sistema me parece que es fundamental, porque si no, se responsabiliza exageradamente al individuo o hay como una negación o una no involucración de qué está pasando y no se sabe qué hacer. La terapia sistémica es un escenario en donde cada quien va tomando un lugar y se va engranando y esto se va observando. A veces hay familias que van una sola sesión a terapia y después de años te los encuentras y preguntas ¿por qué nada más una sesión? ¿Qué pasó? Y ellos te dicen que con una sesión vieron que cambiaron algunas cosas y quisieron esperar a ver qué más cambiaba.

Entonces, desde lo sistémico, se cuestiona también la idea de que la terapia llegó para quedarse y que debes invertir en ella por años porque, si pensamos sistémicamente, a veces los sistemas, las familias, las parejas tienen sus propios mecanismos de autorregulación, un pequeño cambio va dando lugar a otros. Hay personas o familias que van a terapia un año y otras que van a una sesión o cinco sesiones, es muy variable, pero se parte de la idea de que el cambio se debe siempre al movimiento que hace el sistema para cambiar o para darse cuenta que no pueden cambiar. A veces la gente va a terapia para reconocer y darse cuenta que no es fácil el cambio. Por ejemplo, en la migración, la gente se aferra mucho a patrones desde su lugar de origen, no aprenden el

idioma, no aprenden las costumbres, siguen comiendo lo mismo que comían en su casa, lo cual es una manera de resistirse al cambio y está bien, es una validación y no habría que decir: “qué mal que no se adaptan”; más bien se entiende que necesitan todavía de esto y se acepta la idea de que ya irán adaptándose a nuevas cosas, sin renunciar a lo que tienen. Por eso digo que a veces la terapia también es para darse cuenta por qué no es fácil cambiar.

Entrevistadora: ¿Cuáles suelen ser estos aspectos en los que las familias mejoran cuando van a terapia?

Mtra. Ofelia: Yo creo que se abren canales de comunicación. Por ejemplo, hay modelos de comunicación en las familias que podrían pensarse como que alguien es el conmutador y centraliza toda la comunicación y el terapeuta pregunta y siempre esa persona responde. A veces puede ser la mamá, el papá, uno de los hermanos, el abuelo y entonces, en la terapia, esta comunicación centralizada en una persona pudiera abrirse a los demás para que cada quien comunique lo que le toca

Otra cuestión es que la terapia sistémica toma mucho en cuenta el contexto y entonces la manera de entender lo que pasa en la persona y en la familia también está incluido, entrelazado, con lo que pasa en el contexto. Por ejemplo, cuando hay enfermedades crónicas, hay situaciones que vienen del contexto que la terapia sistémica ayuda a ver y que sirven para conectar que no es una cuestión de patología, que no es una cuestión de ineptitud o que no es porque no le echó ganas, sino que la enfermedad es un proceso multicausal y que requiere diversas acciones para poder ser afrontada adecuadamente. Hay una situación entrelazada con el contexto que se vuelve muy importante de observar para poder entender todas las implicaciones de un problema.

Entrevistadora: ¿Entonces esta comunicación que sé que se abre en los procesos de terapia llevaría a las personas no sólo a entender mejor lo que está ocurriendo con los otros, sino también a comunicar mejor?

Mtra. Ofelia: Decir lo que quiere comunicar y respetar lo que no se quiere comunicar. También hay transiciones de ciclo vital que cuestan mucho trabajo y hay estresores asociados a momentos del ciclo vital, la terapia ayuda a sobrellevar o transitar de una manera más tranquila o más o menos atropellada por las etapas del ciclo vital. Ante esas cosas la intervención puede ir hacia varias direcciones, puede ser que no se abra la comunicación, más bien que se acepte o se respete que la autonomía de sus miembros refleja que no van a decir todo y que no van a contar todo y eso también es un cambio importante, que no necesariamente es comunicar de más, es reconocer la autonomía y los límites que cada quien pone a su persona. Y esto pasa muchísimo con adolescentes, con jóvenes, en la pareja también hay estos mitos de que la pareja tiene que estar unida y encontrar a su media naranja y decirse todo, realmente el proceso de terapia es un proceso de encontrar los puntos de contacto y los puntos de individuación. Entonces no siempre la terapia es para vivir armónicamente y para que todos digan todo. Muchas veces es “yo acepto que tú no quieres comunicar esta parte de tu escuela o de tu vida”.

Comunicar mejor cosas que se han dicho de maneras inadecuadas, comunicar más claramente cosas y al mismo tiempo darle la oportunidad a los otros de que entiendan ciertas formas de estar del otro; a veces eso es un gran cambio, porque en la familia, sobre todo en la familia mexicana, por una cuestión cultural, pasa que se guardan mucho las ideas sobre muchas cosas, por ejemplo lo que uno piensa sobre los padres, cosas que no te gustan o que sí te gustan, pasa nunca se habla explícitamente o enojos o sentimientos fuertes, dolorosos, de momentos de la vida de la familia

que no se dijeron, pero que ahí están como una piedra en medio de la familia que no está dejando que fluyan.

A veces se entera uno que en alguna parte del proceso de la familia hubo un problema económico o un problema en donde nadie dijo nada y se quedaron con ese hueco donde alguien se metió de más y nadie se lo dijo y habría que decírselo. Se va dando y no hay un prototipo de familia único, a veces las ideas normativas, las ideas de lo normal o anormal o lo que es una familia funcional y, entonces también en la terapia lo que toca es tratar de entender que no hay una manera única de estar bien en familia y detectar cuáles son las reglas sociales o las reglas familiares para ver si las queremos seguir.

Algo importante es que aunque se trata de una terapia con enfoque familiar, no quiere decir que siempre tenga que estar la familia completa, en realidad se trata de que en las intervenciones se consideran siempre los aspectos relacionales, porque desde la conversación que se tiene con la persona, suponiendo que sólo vaya una integrante de la familia, se trae a los otros a colación, que le ayudan a mirar distinto lo que está ocurriendo entre la familia, no sólo en ella misma o en él mismo. ¿Y a veces hacemos preguntas como qué diría tu hermano si estuviera aquí sentado? ¿Cómo definiría tu papá esto que estamos hablando? O sea, es una manera de, a través de lo que llamamos preguntas o preguntas reflexivas, traer a la sesión a las personas de la familia que en ese momento pueden no estar, pero que están presentes en su vida.

Entrevistadora: Pensando en todos estos aportes que hace la terapia familiar al afrontamiento de problemáticas y a la superación de estas, cuál sería el consejo que usted le daría a estas familias, parejas que están renuentes a tomar terapia familiar, que se sienten inseguras, que piensan cosas como “yo como le voy a ir a contar ahí mis problemas”. Algunas parejas tienen temas que tienen que

ver con cosas muy íntimas y tienen algo de resistencia a ir a terapia; ¿qué les diría que les ayudaría a comprender el beneficio que tendría para ellos la terapia?

Mtra. Ofelia: Yo pienso que estamos en una situación multifactorial donde todo influye y que la vida actual es muy estresante y con muchas influencias cruzadas. Entonces pensar que uno puede con todo y que uno tiene la respuesta es difícil y aparte es una carga muy fuerte para las personas.

Entonces yo lo que aconsejaría es permitirse preguntarnos ¿qué pasaría si tienes un espacio donde puedes dialogar y ves otro punto de vista? También es abrir a otras maneras de ver la realidad y si no sirve, no pasa nada, puedes ir dos, tres veces y si no te gusta no sigues. Pero perder el miedo escuchar otra manera de pensar y saber que no es contra nadie, sino es a favor de sus familias o a favor de cada quien.

Y no se trata de que lo que diga el terapeuta será la verdad, sino de un diálogo horizontal, donde efectivamente puede ser que el terapeuta tenga una súper expertez, tiene sus estudios, tiene mucha experiencia, pero en la conversación terapéutica la voz del consultante tiene el mismo peso y siempre vale la pena tratar de cotejar y poner sobre la mesa lo que se piensa. Si no lo intento, nunca lo voy a saber.

Por otra parte, es decidir que también es un modelamiento para los hijos y para la pareja y para el resto de la familia. Si yo me animo a ir a hablar con alguien y cotejar y poner sobre la mesa ideas, quiere decir que le estoy abriendo el espacio, le estoy sugiriendo a los miembros de mi familia. Hay una cuestión, yo creo que es generacional en los adultos mayores, de no decir las cosas, pensar que lo de la familia es algo muy privado, que la terapia se mete en tu vida, entonces resulta importante reflexionar que eso no es algo dañino. Ahora, sí hay terapias que digamos que cimbran más lo que la gente está viviendo, hay estilos de terapeutas también, pero yo creo que la oportunidad de

acercarse con alguien y poder cotejar puntos de vista reflejaría una manera como de esperanza, esperanza de que las cosas pueden ser diferentes, no necesariamente van a ser, ni los terapeutas somos magos, ni todo se va a lograr, pero si es una oportunidad.

Entrevistadora: Claro, una oportunidad de construir algo distinto.

Mtra. Ofelia: O de abrir una idea que no se me había ocurrido y que me da como una ventana para escarbar un poquito para ver de qué se trata y a lo mejor y entiendo algo que antes no entendía.

Entrevistadora: Bien, pues muchas gracias por su tiempo maestra Ofelia, agradecemos mucho esta entrevista y esperemos que esto motive a las personas que todavía estaban dudando, para ir, probar y ver qué beneficios le puede traer la terapia.

Mtra. Ofelia: Claro, si a veces tenemos ideas muy fatalistas o muy negativas como “que aquí ya no hay nada que hacer o ya no va a cambiar”, por eso reitero la terapia no es mágica, puede ser que sea cierto que hay pocas alternativas, pero por qué no abrir esa puerta y decir a ver qué puedo entender diferente y a lo mejor algo va a aportar a la vivencia de esa familia o de esa pareja. O, por lo menos, pensar en estas cosas mínimas que se podrían lograr y tal vez así se pueda aceptar que efectivamente ya no había nada que hacer.