

M.A.R.

Visión Sistémica – Duelo y Eneagrama

Cursos de verano – Universidad del País Vasco

24 de Julio del 2006

Por Carlos Odriozola, Psicólogo

A continuación, voy a presentaros la filosofía y la práctica que aporta el Proceso M.A.R. en su aplicación familiar.

Quiero señalar primeramente que el modelo de abordaje familiar es un modelo de elección frente al individual o grupal, especialmente en los supuestos de pérdidas repentinas, y diría que necesario cuando el fallecid@ es un hij@ sin emancipar en el seno de una familia nuclear.

Cuando un tipo de pérdida como ésta ocurre el sistema familiar se estremece, se resquebraja, se quiebra y sus componentes entran en un profundo caos emocional, poniendo en serio peligro la estabilidad afectiva de la familia.

No es raro que ante este escenario de tan difícil elaboración se disparen los mecanismos de defensa evitativos del dolor y se desarrollen distintas estrategias para evitar que a la pérdida de uno de sus miembros se añada la de la propia familia.

El trabajo realizado con familias a lo largo de muchos años, unido a mi formación en otros campos de la psicología y la psicoterapia (humanista, gestáltica, bioenergética, transpersonal) han contribuido a la identificación de unas estrategias que con fines homeostáticos se ponen de manifiesto de forma repetitiva.

Mis observaciones me llevan a considerar que cuando el Sistema Familiar está en crisis por un caos emocional se crean o se manifiestan 3 subgrupos, o sectores, desde donde analizar, entender, e interpretar la vivencia, la elaboración de la pérdida.

Me estoy refiriendo al sector del **pensar**, el sector del **hacer** y el sector del **sentir**.

Cuando el grupo familiar es un grupo sano, maduro, en contacto con un dolor que no tratan de eludir, entonces estos tres sectores interactúan, intercambian y se interrelacionan de una forma rica, respetuosa y compensada.

Cada uno desde su atalaya comparte el mismo dolor y cada miembro es a la vez soporte y motivo de atención.

Con el paso del tiempo esta familia elaborará su duelo, quedando en todos ellos el sereno sentimiento de Agradecido Recuerdo.

Sin embargo, en muchas ocasiones la tragedia es de tal magnitud que el sistema no está lo suficientemente maduro-preparado para elaborar la pérdida, poniéndose de manifiesto un grave peligro de ruptura familiar por desmoronamiento emocional.

Ahora los distintos sectores ya no son atalayas desde donde contemplar, entender y compartir, sino RINCONES en donde cerrarse, refugiarse y protegerse en la equivocada creencia de que,

desde ahí, contribuirán a equilibrar la amenazadora tensión, garantizando así la supervivencia del Sistema.

Pensar para no sentir: Los miembros del rincón intelectual, tienen como misión compensar el sufrimiento desgarrador que expresan los ubicados en el subgrupo emocional.

La forma o medios de los que disponen son:

- a) La racionalización o intelectualización.
- b) El silencio – aislamiento.
- c) La desconexión – anestesia.
- d) La negación u olvido.

Los ubicados en este rincón proponen con su estrategia una “neutralidad emocional” que vaya colocando “las cosas en su sitio”.

Hacer para no padecer: Los incluidos en el rincón del hacer tratan de desviar la atención del sistema hacia terrenos menos conflictivos y sobre todo menos contaminados por el sentimiento disgregador de la pérdida.

Los encargados de esta misión disponen así mismo de varias estrategias o recursos para lograr sus propósitos:

- a) Comenzar una batalla legal, sin descanso, tratando de identificar culpables y no terminar hasta que “se haga justicia”.
- b) Integrarse (¡antes de tiempo!) en Asociaciones, u O. N. G. donde ayudar y acompañar “a otros” que están atravesando o vayan a atravesar parecidas circunstancias.
- c) Involucrar al Sistema en cambios de residencia, trabajo, viajes, nuevos retos...
- d) Captar la atención del grupo familiar mediante la aparición de nuevas enfermedades, fracasos escolares, accidentes recurrentes o sencillamente conflictos de convivencia.

Su misión es sustituir el emergente familiar, dejando que el sentimiento de pérdida pase a un segundo plano.

Y ya en tercer lugar tenemos a los componentes del rincón del sentir.

Sentir para no olvidar: Ellos son los portavoces y representantes del sufrimiento y, por tanto, los encargados de mantener viva la tragedia y de hacer saber que nada es, ni será, igual que antes. El sufrimiento se entiende de esta manera como una desvirtuada manifestación del “amor”.

Las formas o recursos en que el sufrimiento se instala y se cronifica son, entre otras, las siguientes:

- a) Proliferación de fotos u otro tipo de recuerdos en los distintos lugares de la casa.
- b) Mantener la habitación y sus objetos personales tal y como estaban antes de su partida.
- c) Vestir o mantener un luto (emocional y comportamental).
- d) Todo ello acompañado de crisis afectivas, catarsis emocionales, desvinculaciones relacionales o falta de alegría de vivir.

Visto así, desde una perspectiva sistémica en donde lo prioritario fuera el principio homeostático de continuidad y permanencia, podría parecer no solo interesante y adecuado, sino hasta... mágico, cómo pueden repartirse los roles para que aquello no se derrumbe.

Sin embargo, esta “aparente estabilidad” no lo es tal, como veremos a continuación.

En primer lugar, la elaboración del duelo implica el recorrido de un proceso que atraviesa por diferentes fases y que culmina emocionalmente con un doloroso, sereno y agradecido recuerdo.

Mientras los tres subgrupos actúen de forma estanca e inconsciente de sus propósitos, ningún sufrimiento podrá ser elaborado como dolor, ni mucho menos alcanzar el sereno agradecido recuerdo.

En segundo lugar, si bien los distintos miembros del sistema se han “sacrificado” cada uno desde su rincón, con el fin de mantenerse unidos, la lectura consciente de los otros componentes no es, en absoluto, de valoración por el sacrificio prestado.

Por el contrario, desde el rincón intelectual envían mensajes de desaprobación al rincón emocional tachándolo de inmovilistas, de anclarse en el pasado de no preocuparse por los vivos y de sentirse afectivamente ignorados y enjuiciados como insensibles monstruos.

Los del rincón del hacer también centran sus críticas en el sector emocional, (no olvidemos que ahí es donde se ubica la posibilidad de desestabilización) invitándoles a que dejen de preocuparse por lo que no hay y comiencen a ocuparse por los que están.

La vida continua y no podemos quedarnos contemplando fotos con los brazos cerrados.

Mientras tanto, desde el rincón emocional no pueden comprender la insensibilidad, deshumanización e inexpresividad de unos, ni la imperturbabilidad y el seguir como si nada hubiera pasado de los otros.

Así se instauran en el sufrimiento y nadie vive el dolor.

Tácita y expresamente se cruzan recíprocas acusaciones de desapego, frialdad, egoísmo, capitalización del dolor o protagonismo. Una vez más, se instala la paradoja y terminará ocurriendo lo que se trataba de evitar.

El sistema está en peligro, así que, “Sálvese quien pueda”.

Bien, termino esta reflexión señalando las ventajas de un abordaje familiar frente al individual o grupal:

- 1) Al trabajar con todos los miembros del sistema, este se refuerza en su necesidad de permanencia, cohesión y unidad.
- 2) Aparecen (o se refuerzan) relaciones de complicidad y alianzas. Se explican y comprenden las diferentes actitudes y reacciones ante la pérdida en un clima de ausencia de juicio.
- 3) Las posturas o elementos resistentes son identificables y susceptibles, por tanto, de elaboración y colaboración.
- 4) La expresión del dolor en el contexto familiar favorece el acercamiento, la comprensión, la empatía y la complicidad.

- 5) “La reutilización de la pérdida en beneficio de la colectividad”, última fase del Proceso M.A.R., tiene en el abordaje familiar especialísima importancia. La propia dinámica del trabajo hace que los familiares saneen temas pendientes, cierren situaciones inconclusas y se proponga un modelo de convivencia y comunicación, íntimo, respetuoso y amoroso, que posibilite, en última instancia, el crecimiento de sus miembros