

Prólogo a la edición en lengua española

Alicia Moreno Fernández

Stefano Cirillo, Matteo Selvini y Anna Maria Sorrentino, autores y terapeutas reconocidos internacionalmente y responsables de la Escuela de Psicoterapia «Mara Selvini Palazzoli» en Milán, nos ofrecen en este libro una guía acerca de los procedimientos y convocatorias en las primeras fases de un tratamiento psicoterapéutico. *Entrar en terapia* es el resultado de la evolución del trabajo de la llamada Escuela de Milán, un equipo pionero en el desarrollo de la terapia familiar sistémica en Europa liderado inicialmente por Mara Selvini Palazzoli, que desde los años 70 ha ido desarrollando diferentes metodologías de intervención dirigidas fundamentalmente a familias con hijos/as menores o jóvenes adultos afectados por graves problemas como anorexia, psicosis, distintas situaciones de maltrato y todo el espectro de traumas y dificultades relacionales. Los autores nos invitan, en cierto modo, a visitar su Escuela en Milán para observar sus intervenciones, estar presentes en las deliberaciones del equipo terapéutico e incluso compartir con nosotros sus diálogos internos, dudas, reacciones emocionales o dilemas acerca de cómo actuar en complejas situaciones clínicas. Ha sido para mí una alegría y un gran honor recibir la invitación de Stefano Cirillo de escribir este prólogo a la edición española del libro y espero que este texto sirva a su vez de invitación y de puerta de entrada a las personas de habla hispana que vayan a aprender, disfrutar y conmoveerse, como yo, con la lectura de este libro.

Los/as terapeutas, y muy especialmente quienes nos denominamos «terapeutas familiares sistémicos», recibimos demandas de ayuda muy variadas: adultos o jóvenes adultos aquejados por problemas psicopatológicos más o menos graves o crisis vitales y que desean hacer una terapia individual; parejas con dificultades de relación, en las que con frecuencia uno de los cónyuges está más motivado hacia la terapia y el cambio que el otro; o bien, peticiones de ayuda para niños/as o adolescentes que pueden provenir originalmente de otros profesionales (contexto médico, escolar o de servicios sociales) o de los propios padres, quienes solicitan nuestra intervención para cambiar el comportamiento de sus hijos/as que son «pacientes no solicitantes» y, a menudo, reticentes a venir a consulta. Para orientarnos en estos primeros pasos en nuestra intervención y decidir a quién convocar a las entrevistas, a través de qué parámetros o conceptos realizar la evaluación inicial y cómo y con quiénes establecer el contrato terapéutico, los autores nos ofrecen un mapa y nos invitan a acompañarles paso a paso en este proceso.

En esta visita virtual a la Escuela de Milán me imagino un lugar presidido por el retrato y la presencia simbólica de Mara Selvini y, tal como los autores describen en este libro, «una sala central, donde están el paciente y su sufrimiento, en torno a la cual se extiende una pared circular, en la que se abren diversas puertas, cada una de las cuales nos introduce a una parte de la sala central». Estas son las *siete puertas de entrada a la terapia*, distintos mapas y conceptos a través de los que vamos entrando sucesivamente en la sala central para explorar y dar sentido a los problemas que afectan a la(s) persona(s) que nos consulta(n), y posteriormente retroceder y elegir sucesivamente otra vía de entrada. Algunas puertas dan acceso a territorios ampliamente visitados y conocidos por los terapeutas sistémicos, como el *análisis de la demanda* (uno de los temas tratados extensamente por el equipo de Milán), el *diagnóstico o formulación de hipótesis sistémicas* a través de las trece dimensiones que propone Matteo Selvini, o la exploración de la *historia intergeneracional*, visitando la infancia de los padres y los hechos más significativos de las relaciones y la historia familiar en varias gene-

raciones. Otras puertas nos invitan a acercarnos a los pacientes a través de diversos territorios o enfoques menos transitados por los terapeutas sistémicos, estableciendo una conexión, que los autores consideran muy necesaria, entre lo relacional y lo individual: la exploración del *estilo de apego*, vinculado a experiencias relacionales tempranas; el *tipo de personalidad*, siguiendo sobre todo el modelo de Lorna Benjamin que establece un puente entre el funcionamiento interpersonal e intrapsíquico del paciente (reflejado en una tipología o trastorno de la personalidad) y su historia relacional; o la exploración de la *sintomatología* que, «como un hilo de Ariadna, en su expresión estrictamente subjetiva, nos conduce al mundo interior del paciente». Tal como lo presentan los autores, no se trata de un diagnóstico que etiqueta o cosifica, sino que nos invita a explorar la historia y el drama existencial de la persona, dando sentido a los sufrimientos y traumas vividos y haciendo visible a la persona también en su dimensión individual y no solo como parte de un sistema de relaciones. Y, por último, accedemos a la séptima puerta: *las emociones del terapeuta*, quien debe estar dispuesto a comprometerse personalmente en el encuentro terapéutico y a distinguir cuándo sus reacciones emocionales le indican algo acerca del estilo de relación de los consultantes, y cuándo remiten a experiencias personales previas que le facilitan o quizá dificultan ser agente de cambio para los pacientes. Nos encontramos aquí con la descripción que hacen los autores de una especie de sala interior donde el terapeuta recibe a quienes acuden a consultarle. «Esta sala tiene los “muebles” que se han acumulado en nuestra vida, muebles agradables o engorrosos que deberán ser ordenados para hacer este lugar interior “habitabile” para quien recibimos. También los pacientes traen su equipaje a esta sala y suscitarán en nosotros reacciones diversas según la compatibilidad de este equipaje con nuestros espacios interiores». Para que al abrir esta puerta la habitación donde recibimos a los pacientes esté bien amueblada y tanto ellos como nosotros nos sintamos cómodos y seguros, son necesarios dos instrumentos esenciales que se subrayan en el libro: el trabajo en equipo en un contexto de apertura y colaboración, y el trabajo sobre la persona del terapeuta, indispensable en cualquier

programa de formación. Al adquirir una nueva perspectiva sobre nosotros mismos, desarrollar la autoobservación y la actitud de sana autocrítica y un compromiso personal con nuestra propia diferenciación, llevaremos en nuestra mochila un buen equipaje para acompañar a los pacientes en su propio camino. A través de las descripciones de Cirillo, Selvini y Sorrentino acerca de sus intervenciones, queda claro cómo los autores mantienen esta atención y honestidad sobre sus propias reacciones emocionales en situaciones que a veces son verdaderamente dramáticas. El valiente relato de una larga y compleja terapia con una paciente que finalmente se suicidó es, en este sentido, un regalo de generosidad y humildad.

El libro nos ofrece una descripción muy detallada, clara y llena de ejemplos clínicos de cómo orientar los *contactos preliminares* (recoger y analizar la demanda de consulta y establecer el contrato y formato inicial de entrevistas) y la *fase de consulta* en la que «se evalúa el problema y los recursos para afrontarlo y se hace una reconstrucción de forma compartida del proceso que ha conducido al estado actual de malestar». En el último capítulo se apuntan asimismo las líneas generales de intervención en la posterior *fase de terapia* cuando, una vez establecida una visión común sobre el problema y un claro contrato terapéutico, el trabajo se centra en superar los síntomas o problemas iniciales. El hilo conductor en esta exposición de las distintas fases del proceso terapéutico lo constituyen los distintos contextos de intervención (primera puerta): la consulta para un paciente no solicitante, habitualmente un/a niño/a o adolescente; las consultas para mejorar relaciones de pareja o familiares problemáticas; las peticiones de intervención en contextos coactivos o coercitivos, y las solicitudes de terapia individual.

Una de las aportaciones más interesantes del libro es la descripción de cómo utilizar y combinar diferentes convocatorias en las entrevistas para facilitar el proceso terapéutico. Es muy útil, por ejemplo, el análisis en la primera parte del libro de cómo construir una explicación psicológica que dé sentido al problema o síntoma del adolescente que es traído a terapia, involucrando primero a sus

padres y luego al resto de la fratría en una visión no acusatoria y empática con el sufrimiento del hijo y construyendo una relación de colaboración entre el paciente, la familia y el equipo terapéutico. Además, sostienen que en muchos casos lo más eficaz es una combinación de entrevistas individuales y familiares, valorando en cada entrevista, junto con el equipo terapéutico, cuál puede ser la mejor opción de convocatoria para el siguiente encuentro: algún miembro de la familia individualmente, los padres, los/as hijos/as, el/la paciente y algún/a hermano/a, etc. Esto contrasta con las primeras formulaciones del equipo de Milán, en la época en que solo intervenían si acudían los miembros de la familia nuclear al completo y partían de una redefinición del problema exclusivamente en términos relacionales o sistémicos: formulaciones basadas en la supuesta funcionalidad del síntoma, entendido como una especie de sacrificio o un intento de protección al sistema familiar. Esta formulación «estrictamente sistémica», que podía implícitamente culpabilizar a la familia, se ha revisado y evolucionado para construir «un contexto de benevolencia y cooperación». Se intenta así comprender el sufrimiento del paciente y también el de los propios padres que, aunque han podido contribuir a las dificultades actuales de sus hijos/as, han sido víctimas a su vez de las carencias y los conflictos no resueltos de la generación anterior.

Otras cuestiones referentes a las convocatorias me han parecido especialmente significativas, como la propuesta de Paola Covini de incluir dentro del proceso de terapia de pareja algunas sesiones conjuntas con los/as hijos/as cuando el equipo terapéutico tenga la sensación de que puedan estar afectados por los problemas de la pareja y esta no lo reconoce o lo minimiza. Esta convocatoria implica una actitud de cuidado hacia los/as hijos/as, una oportunidad de escucharles y legitimar sus preocupaciones o malestar por los problemas que perciben en la relación entre sus padres y también una forma de tranquilizarles por el hecho de que sepan que los padres están recibiendo ayuda. Asimismo, dar voz a los/as hijos/as puede ser un catalizador del cambio en la pareja, que se conmueva al verse reflejada en su relato.

Otro formato de terapia potencialmente muy movilizador es la terapia individual de adultos con la inclusión de familiares significativos que describe Alfredo Canevaro. Estas entrevistas familiares contrarrestan el riesgo de que el/la terapeuta establezca una alianza implícita con el/la paciente en contra de su familia de origen o pareja y contribuyen a promover la diferenciación, desbloquear situaciones de *impasse* y facilitar un encuentro emocional «que permita el alimento afectivo y la confirmación del sí mismo de los pacientes»; un «regresar para volver a hacer las maletas y volver a partir de nuevo».

Y finalmente quiero subrayar otra propuesta de trabajo que me ha llamado la atención: la invitación a las familias de origen de los/as estudiantes de la Escuela a participar en unas jornadas en las que se habla de la elección profesional de los/as hijos/as y de los recursos y límites que los familiares perciben en ellos. Esta es otra apuesta valiente y que requiere un gran compromiso personal por parte de profesores, alumnos y familiares y va un paso más allá del trabajo sobre el genograma y los patrones de relación con la familia que incluimos habitualmente en los programas de formación de terapeutas.

Los terapeutas con formación previa en terapia familiar sistémica tienen a través de este libro la oportunidad de superar viejos estereotipos sobre anteriores rigideces y un cierto autoritarismo atribuido al estilo terapéutico de la Escuela de Milán y a los primeros tiempos de la terapia familiar sistémica. Tanto los terapeutas sistémicos más experimentados como los profesionales en formación o provenientes de otros modelos terapéuticos encontrarán aquí un libro muy valioso y fruto de un amplísimo trabajo de investigación clínica que integra el enfoque intergeneracional, sistémico, diádico e individual. Es el mapa de un complejo territorio en el que los autores y profesores del equipo de la Escuela nos guían a través de las rutas que ellos mismos recorren para establecer desde las primeras fases de la intervención los encuadres y formas de trabajo que optimicen la colaboración y el cambio. Un mapa construido desde la complejidad y multidimensionalidad para entender el

sufrimiento humano, los dilemas y conflictos en las relaciones y las posibilidades de cambio que se abren al contar con la fuerza de los vínculos familiares. He tenido el privilegio de ser una de las primeras personas que leen este libro en español y espero que a partir de ahora tenga un feliz y largo recorrido y que acompañe, inspire y abra nuevas puertas en la práctica clínica de muchos/as terapeutas de habla hispana.

Madrid, marzo de 2018