

Las Cartas Terapéuticas en el Modelo Sistémico

Adrián Montesano, Dámaris Muñoz, Victoria Compañ, Guillem Feixas

Las cartas terapéuticas son un recurso narrativo de gran interés en la terapia. Pueden encontrarse muchos antecedentes del uso de cartas en los inicios del modelo sistémico. Por ejemplo, Bowen (1978) enviaba cartas a las familias para negociar que temas eran los más importantes para trabajar en la siguiente sesión de terapia. Selvini (1978) también enviaba cartas a modo de recordatorio a las familias que le consultaban. El procedimiento de “Escribir, leer y quemar” de De Shazer (1985) para combatir los pensamientos de tipo obsesivo es también un referente claro del uso de material escrito con fines terapéuticos. Pero no es hasta 1993 que se populariza el uso de cartas en el contexto terapéutico tras la publicación del libro de White y Epston, el cual goza de una gran aceptación y difusión a nivel mundial. En la actualidad el uso de la escritura por parte del terapeuta o de la familia se ha empleado a una infinidad de situaciones. Es un médium tecnológico que no conoce límites y cuya aplicabilidad tiene tantas facetas como terapeutas lo utilicen. Un trabajo muy sistemático sobre el uso de cartas en terapia familiar puede encontrarse en Linares, Pubill y Ramos (2005).

Una de las ventajas principales de utilizar material escrito en terapia es que permite expandir la intervención más allá del espacio y el tiempo de la sesión en sí. Permite entrelazar el discurso que se genera en el contexto de la terapia con momentos de la vida cotidiana de las personas incrementando el valor del mensaje a través del poder de la palabra escrita. Como veremos, las cartas pueden perseguir objetivos muy distintos en función de cada caso. Estos objetivos pueden ser más o menos explícitos en el contenido de la carta, pero siempre se tiene una intención táctica en la escritura.

Las cartas pueden estar firmadas por el terapeuta, por el equipo o por una parte del mismo, e irán dirigidas a la familia en su conjunto, a un miembro concreto, al paciente identificado, a un subsistema, al derivante, o a alguna persona significativa del entorno. Ello dependerá de la estrategia que se considere adecuada para un caso en particular y del momento del proceso en que se encuentre la familia. A grandes rasgos, en el inicio de la terapia las cartas tienen por objeto afianzar la acomodación con la familia y asegurar el vínculo y la participación de todos los miembros. En las fases intermedias en cambio las cartas suelen escribirse con una intención provocadora en la que se desafía la dinámica familiar y la función del síntoma con el propósito de superar el bloqueo y conseguir un cambio. Al final de la terapia es frecuente que los terapeutas familiares afines a las técnicas narrativas utilicen las cartas para hacer una evaluación final del proceso, para despedirse o incluso para provocar cuando la familia abandona la terapia sin haberse producido el cambio deseado.

En el cuadro 1 puede observarse una clasificación de los tipos de cartas más comunes usadas en terapia familiar en función de los objetivos que persiguen. Para ello hemos utilizado los textos de White y Epston (1993) y de Linares, Pubill y Ramos (2005). El lector encontrará pautas de la estructura básica de cada tipo de carta que le sirvan de guía en su construcción pero de él dependerá tener en cuenta las particularidades del caso al que quiera aplicar la técnica. Junto a cada nombre se indica con una letra (I = inicio, D = desarrollo, F = Final) el momento del proceso más habitual para cada tipo de carta.

Tipo	Definición / objetivo	Construcción / Estructura	Consideraciones
Invitación (I)	Incluir a personas significativas ausentes en la terapia	Sentido de la ausencia Se ha hablado de ti Nos gustaría entenderlo Necesidad de estar todos	Tono cálido
Despido (D)	Ayudar en la transición para dejar de desempeñar las funciones asociadas a un rol determinado	Agradecer servicios Señalar sacrificios Enmarcar emociones Eximir de responsabilidad	Utilizar experiencias muy próximas la vida de la persona y familia
Predicción (F)	Asegurar el cambio haciendo predicciones de un futuro libre del problema (profecía autocumplida)	Connotación positiva Desarrollo del cambio Prevención de recaídas Hacerlo público	Diferentes versiones: Carta a mi mismo No abrir hasta cierta fecha
Contraderivación (D, F)	Hacer público el cambio y conseguir audiencia	Logros alcanzados Lo que los otros dicen de ti Ejemplos de logros Trato de experto	Puede dirigirse a alguien concreto o "A quien pueda interesar"
Recomendación (D, F)	Fortalecer relaciones positivas y dinámicas funcionales	A quien pueda interesar Presentar nueva imagen Qué ha cambiado Cómo continuar el cambio	Negociar el contenido con la familia o subsistema correspondiente
Breves (I, D, F)	Notas simples acerca de acontecimientos relacionados con el desarrollo de la terapia	Reflexiones post-sesión, petición de ayuda, e mails, Cuando no asisten, convocar público, historiar acontecimientos extraordinarios, desafiar relaciones. Eso me recuerda a... (otras personas)	Cuando va dirigida a personas externas se acuerda el contenido con la familia
Contradocumentos (F)	Contrarrestar el efecto de la etiquetación y los informes. Incidir en la red asistencial determinada por el problema	Certificados, cuentos Declaraciones Autocertificados Historias de éxitos	Puede utilizarse en distinto momentos del proceso terapéutico, pero casi siempre al final
Alternativas (D, F)	Presentar una elección entre dos o más posibilidades y: 1. Sólo una factible 2. excluir la de no cambio (ilusión de alternativas)	Elogio de la familia o subsistema Declaración de fracaso terapéutico Presentación de alternativas y sus consecuencias. 1. Señalar cambio más razonable 2. sólo incluir cambio 2	Convocar 6 meses si es el final de la terapia y 15 días si es durante el proceso.

Tipo	Definición / objetivo	Construcción / Estructura	Consideraciones
Alianza provocativa (D)	Promover una alianza para evitar que se establezcan coaliciones. Usualmente con miembros prestigiosos implicados en la homeostasis.	Justificar envío de carta Explicar funcionalidad del síntoma ligado a dinámica relacional Pedir ayuda como única forma de cambio Solicitar colaboración en acciones concretas Agradecimientos	Tono de la carta formal pero provocativo
Provocación escindida (D)	Utilizar el equipo para contraponer dos posturas antagónicas. El terapeuta se presenta como avalador del cambio mientras que el equipo se muestra reticente o apuesta por no cambio	Explicitar situación de no cambio Manifiestar el desacuerdo del equipo Describir división de opiniones 1. Equipo: Relacionar el no cambio con hipótesis involutiva 2. Terapeuta: dificultad superable	La composición de cada posición puede variarse por ejemplo: los hombres del equipos las mujeres
Desveladoras (D, F)	Explicitar el juego disfuncional incluyendo a cada miembro y su situación particular.	Justificar carta con una introducción Acomodación (calidades de la familia) Introducir el problema con raíces en el pasado Remarcar riesgos de seguir así Resaltar recursos para combatir el problema Despedir y convocar	Hay que ser cautelosos pues puede perjudicar la alianza terapéutica. Utilizar estilo constructivo. Evitar coaliciones
Yo auxiliar (D)	Recoge la técnica psicodramática en la que se incorpora una "voz en off" para explicitar un mensaje de una persona que cuesta ser verbalizado.	El emisor habla con palabras del equipo Explicitar la interpretación del equipo Justificar ambas versiones en una situación disfuncional Redefinir constructos valorativos y proponer nuevas definiciones constructivas Subrayar sufrimiento por el síntoma	Combinar acomodación y desafío. La redefinición debe incluir la esperanza de cambio.
Paradójicas (D, F)	Relacionar la homeostasis con la producción del cambio. Provocar el cambio a través de la prescripción del no cambio	Acomodación (resaltar calidades de la familia de unión y sacrificio) Relacionar calidades individuales de los miembros con los síntomas (connotación positiva) Señalar posibilidades de evolución si la familia no cambia. Eventualmente sugerir el no cambio.	Convocar a 6 meses si es el final y 15 días si es en el proceso.

Ejemplo de contradocumento

Desde el modelo de terapia narrativa de White se le da mucha importancia a cómo la tecnología de poder a través del lenguaje escrito define y moldea a las personas. Por ejemplo, el expediente de un estudiante es un vehículo de la valía de la persona y determina en gran medida el acceso a oportunidades laborales. En el caso de los informes psiquiátricos el impacto en la definición de la identidad de la persona es mucho mayor. Con más frecuencia de lo conveniente en la práctica clínica se dan situaciones en las que una persona desenfunda una carpeta llena de informes médicos y psiquiátricos para contarle al terapeuta la retahíla de conclusiones que los expertos han hecho sobre la persona y su problema. Es por ello que la terapia narrativa muestra gran interés en **contradocumentar** y describir las capacidades de la persona, su competencia y su lugar en la comunidad a través de cartas, certificados y declaraciones personales.

Una de las técnicas de contradocumentación más famosas en terapia narrativa es la utilización de **certificados** que den testimonio de los nuevos relatos. Preferentemente se utilizan con niños y adolescentes pero pueden adaptarse muy fácilmente al mundo de los adultos. Tremendamente ingeniosos son los certificados diseñados por White y Epston (1993), por ejemplo: Certificado de Domador de Monstruos y Cazador de Fantasmas, Certificado de Victoria sobre el Pipi Traicionero, Certificado de control sobre la Ruin Caca, Certificado de huida de las Rabetas, los cuales son emitidos por instituciones tan pintorescas como la Asociación Australiana de Domadores de Monstruos y Cazadores de Fantasmas o la Sociedad Internacional de Vencedores del Miedo. Estos certificados se entregan normalmente en el marco de una celebración. En la figura 1 presentamos un ejemplo de un diploma entregado a un niño que había superado un problema de impulsividad.

Figura 1 Certificado de Domador de Caballos Salvajes



Ejemplo de Carta

Utilizar cartas como cierre narrativo de la terapia incrementa la eficacia de la comunicación así como la divulgación de los cambios logrados. A continuación se presenta una carta dirigida a una pareja fuertemente polarizada que decidió finalizar la terapia prematuramente y que encontró continuación a través del intercambio epistolar. Cabe señalar que como mensaje analógico complementario al contenido de la carta, esta se entregó partida por la mitad (de arriba abajo) para subrayar la idea de la necesidad de colaboración de ambos como equipo para hacer frente al problema.

Estimada Pareja:

Queríamos escribiros unas palabras que puedan servir de recuerdo del trabajo que habéis realizado durante estos cinco meses. Lo primero de todo felicitaros porque después de muchos años en los que habéis estado jugando en bandos contrarios a consecuencia del sometimiento a la dictadura de la rivalidad, habéis tomado la decisión de volver a caminar uno al lado del otro y empezar a funcionar como un equipo.

Pareciera que habéis empezado a entender la importancia que esto tiene para el bienestar emocional y la salud individual y de pareja y habéis empezado a ganar terreno a los mandatos de la rivalidad. Os confesaremos que hubo momentos en los que nos preocupaba que no entendieseis los riesgos que comportaba jugar en equipos rivales. En la terapia observamos que, bajo el influjo de la consentida rivalidad, tú, Dorotea, dedicabas gran parte de tu atención en señalar lo que Teófilo “no hacía” y tú, Teófilo, aprendiste a responder “escapando”. Así se consolidó el círculo vicioso en el que os quedasteis atrapados: “a mayor crítica, mayor escapismo y viceversa”.

Tanto sufrimiento cuando lo que en realidad los dos estabais buscando todo este tiempo era el reconocimiento, el cariño y el amor del otro. En nuestra opinión, hacéis bien en desoír lo que la rivalidad tiene preparado para vosotros. Durante la terapia habéis realizado algunos pasos en esta dirección:

- 1. Habéis empezado a hablar y compartir las cosas que os preocupan e interesan.*
- 2. Habéis retomado salidas, viajes, actividades, etc... que han sido y son placenteras para vosotros.*
- 3. Habéis empezado a tomar decisiones conjuntamente llegando a acuerdos en los que cada uno tiene que ceder y poner algo de su parte.*

Os animamos a seguir avanzando en esta dirección: tú Teófilo a seguir amplificando tus señales de cariño y de reconocimiento hacia Dorotea y tú, Dorotea, a continuar poniendo más confianza en Teófilo. Ambos tenéis que valorar los gestos de buena voluntad que cada uno hace hacia el otro, pues es la manera en que podéis desplazar a la obstinada rivalidad.

Os deseamos mucha suerte y una buena continuación en la búsqueda del bienestar.

El Equipo Terapéutico

Referencias

Bowen, M. (1978). *Family therapy in clinical practice*. New York: Aronson

De Shazer S. (1985). *Keys to solution in brief therapy*. New York: Norton.

Linares, J. L., Pubill, M. J., Ramos, R. (2005). *Las cartas terapéuticas. Una técnica narrativa en terapia familiar*. Barcelona: Herder.

Selvini-Palazzoli, M., Boscolo, M., Cecchin, G. y Prata, G. (1978) *Paradox and Counterparadox*. New York: Jason Aronson.

White, M., Epsom, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona: Paidós.