

Terapia sistémica / Entrevista con el doctor Alfredo Canevaro

La familia como recurso terapéutico

Su participación en las sesiones de psicoterapia es de gran utilidad para "desanudar" conflictos irresueltos

Julieta Bravo

Para LA NACION

"Intento promover un encuentro intenso y liberar los obstáculos para que el paciente pueda desarrollar el impulso natural y espontáneo que todos los seres humanos tienen de ir hacia el mundo. Esto muchas veces está frenado por los conflictos no resueltos con la familia de origen", dijo el doctor Alfredo Canevaro, psiquiatra y psicoterapeuta argentino que desde hace 40 años trabaja intensamente en la terapia familiar.

Canevaro, que recientemente visitó la Argentina para dictar un seminario sobre la terapia individual sistémica en la Fundación de Lactancia y Maternidad (Fundalam), es uno de los pioneros de esta disciplina. Fue el primer presidente de la Sociedad Argentina de Terapia Familiar y director fundador de la revista *Terapia familiar*. Desde hace varios años, está radicado en Italia y es docente de la Escuela de Psicoterapia Mara Selvini Palazzoli, en Milán.

"Los seres humanos necesitamos la nutrición afectiva y la confirmación de nosotros mismos en nuestro proyecto existencial. Y esto, si bien es propio de cada uno, lo aportan nuestros padres, es decir, nuestra familia de origen, aunque muchas veces ellos no lo puedan brindar por miedo a quedarse solos, desprotegidos o abandonados", explicó el especialista que promueve sesiones compartidas para tratar de resolver los conflictos y las carencias afectivas.

"Es rehacer las valijas y partir nuevamente más seguros hacia su propio proyecto", subrayó.

Encuentro emocional

El experto enfatiza la importancia de la familia de origen como recurso terapéutico. En todos los modelos de la psicoterapia individual, el terapeuta busca valorizar las capacidades del paciente para creer en sí mismo y para buscar la propia identidad de manera libre y espontánea. En cambio, en este modelo de trabajo se intenta que sean también los padres o los demás familiares quienes den un fundamental mensaje de aceptación y confirmación. Este proceso no puede ocurrir solamente en el plano cognitivo, sino a través de un intenso encuentro emocional.

Según Canevaro, una familia es un sistema en el que las partes interactúan y se modifican recíprocamente. El ser humano adulto se debate permanentemente entre dos ejes fundamentales: la necesidad de pertenencia a un sistema familiar que nos ha dado la vida, el código genético y el nombre, con el que hemos acumulado infinitas interacciones. Y por otro lado, la necesidad de diferenciación, que es el impulso espontáneo que nos lleva a explorar el mundo y a diseñar un proyecto existencial autónomo.

Quien no tenga resueltas sus necesidades básicas puede hacer una sintomatología de cualquier tipo: depresiva, fóbica, obsesiva, ataque de pánico, problemas psicosomáticos, o "engancharse" en relaciones insatisfactorias, porque se busca en esos vínculos aquello de lo que se carece. Estas personas tienden a creer en el amor romántico, caen en la idealización recíproca, y a veces los malentendidos terminan inevitablemente en una frustración.

"La persona que hace una separación física de su seno familiar, a pesar de los conflictos irresueltos, intenta vanamente resolverlos a través de la relación afectiva con otras personas en el mundo. El cónyuge o el *partner* se siente maltratado cuando se le exige algo que no es suyo. De ahí nacen muchos problemas; entonces, lo que hago con las parejas es tratar de eliminar los conflictos no resueltos con cada familia de origen, que los lleva a la frustración, y promover una unión genuina entre ambos", explicó Canevaro.

Si un joven adulto tiene dificultad para organizar su proyecto existencial, o tiene conflicto con su familia y no puede diferenciarse ni insertarse en el mundo, sus amigos y terapeutas le aconsejarán, en general, apartarse de su núcleo familiar para poder realizar su proyecto personal. "En cambio, en mi filosofía terapéutica la diferenciación de cada individuo debe hacerse en el marco de la familia", enfatizó.

El psiquiatra acaba de publicar un libro que tiene mucho éxito en Italia - *Cuando vuelan los cormoranes* -, que trata de cómo aprovechar los recursos de la familia de origen y del *partner* en la terapia. Mientras los padres viven y no importa cuál sea su edad, un encuentro terapéutico que pueda abordar los nudos no resueltos y eventualmente logre desatarlos podría cambiar una vida.

"He visto -dijo- muchos pacientes que vinieron luego de varios fracasos terapéuticos. Cuando hay un sincero reconocimiento del daño cometido y existe un genuino pedido de perdón, se produce un vuelco extraordinario en la vida de la persona."

La técnica de la mochila

Canevaro se apoya en el trabajo con la familia de origen, a la que considera muy importante, para que cada paciente se desprenda y pueda volar libremente hacia su propio destino. A lo largo de todos estos años, ha creado técnicas experienciales que favorecen este trabajo para promover una relación afectiva que intensifique el proceso terapéutico.

Hace 15 años, Canevaro inventó la técnica de la "mochila". La utiliza cuando el joven adulto ya ha resuelto su conflicto y está enfrentando su proyecto existencial original. Entonces, llama a los padres a una sesión y les propone un breve ejercicio que debe hacerse "en el momento justo".

El ejercicio consiste en que el padre y la madre del paciente se sienten frente al hijo o a la hija, se tomen de las manos y se miren a los ojos. Los progenitores deben buscar dos o tres cosas de su propio carácter que hayan forjado a lo largo de sus vidas y de las cuales estén orgullosos. Luego, le darán esos dones a su hijo, que los llevará en su mochila en el largo camino de la vida.

"En ese momento, le digo al hijo que deje de sí a los padres dos o tres cosas de su propio carácter, de sus hobbies o de sus sueños. El ejercicio termina con el pedido de un abrazo, en silencio, y que cada uno apoye la cabeza sobre la espalda del otro el tiempo necesario. Se producen encuentros muy intensos y emotivos. Es un espaldarazo a la vida. Todos los pacientes me dicen que ese momento fue fundamental para sus vidas", concluyó Canevaro.

Textual

"Los seres humanos necesitamos la confirmación de nosotros mismos en nuestro proyecto existencial. Y eso lo aportan los padres"

"En mi filosofía terapéutica la diferenciación de cada individuo debe hacerse en el marco de la familia".