

CONGRESO NUEVAS TECNOLOGÍAS Y TERAPIA FAMILIAR

TALLER

NUEVAS TECNOLOGÍAS Y NARRATIVAS DEL APEGO EN TERAPIA FAMILIAR

Publicado en Cuadernos de Terapia Familiar nº 81 - 82, 2012, págs. 30-35.

Resumen

En este taller, y a través del análisis de algunas viñetas clínicas con adolescentes usuarios del Hospital de Día en el que trabaja el autor, se plantean las bases para una perspectiva sistémica de la interacción entre nuevas tecnologías y terapia familiar, y se proponen cuatro hipótesis guía para orientar las intervenciones.

Abstract

In this workshop, and through the analysis of some clinical vignettes with adolescent users of the Day Hospital where the author works, the same is done for a systemic perspective of the interaction between new technologies and family therapy, and proposes four hypotheses- guide to direct the interventions.

En 1965 Umberto Eco publicó una polémica serie de ensayos con un título que ha hecho fortuna y que, todavía a día de hoy, es de uso común: *“apocalípticos e integrados”*. Este libro nace en la época en la que se da el acceso de las clases más desfavorecidas a los bienes de la cultura a la vez que éstos se empiezan a producir con medios industriales. En el ensayo que da título al libro, Eco presenta la tesis de que hay dos actitudes: la de los apocalípticos, que rechazan la trivialización y la banalización de la cultura de masas, y la de los integrados, que aplauden la ampliación de los contenidos y de las formas de acceso a la cultura con independencia del nivel de su contenido (Eco, 1968).

Hay tres elementos en el ensayo de Eco de plena actualidad y que tienen claros paralelismos con el tema que nos reúne en este congreso:

- 1) De la misma manera que los primeros lectores del ensayo de Eco ya vivían en un mundo configurado por las que entonces eran las nuevas formas de comunicación (radio, periódicos, televisión, música grabada, etc.) nosotros vivimos en un mundo configurado por el acceso a internet, a las redes sociales, a la mensajería instantánea y a la rápida caducidad y renovación de soportes tecnológicos y de las informaciones.
- 2) Vivimos estos cambios y la toma de conciencia de sus efectos en condicional: el aumento de la complejidad hace surgir nuevos retos y nuevas posibilidades que apenas podemos prever. Estas tecnologías se mueven y nos mueven por las emociones que nos despiertan y, a su vez, se rediseñan en función de la emoción que esperan producir.

Es evidente que las nuevas tecnologías se han instalado en nuestras vidas y que lo han hecho para quedarse. En nuestro trabajo cotidiano es difícil encontrar adolescentes sin

teléfono móvil independientemente de la clase social. De hecho, en las aulas en nuestro país el 65% de los niños de entre 8 y 12 años tienen un móvil, cuando la media europea de acceso a la telefonía móvil es entre los doce y los quince según comentaba en una entrevista en La Vanguardia el periodista Jordi Romanach el 26 de febrero.

Es, por tanto, un fenómeno que aparece de lleno y en toda su complejidad en el trabajo con los adolescentes.

Preparando las notas para este taller me acordé de Gregory Bateson y su compleja idea de los procesos mentales. Si imaginamos el circuito de realimentación que se da entre una persona invidente y su bastón (o su perro lazarillo) podemos entender la riqueza del bucle informacional que se se crea: la persona ciega contacta, al menos en parte, con el mundo a través de su bastón y lo mueve para captar diferencias que le permitan hacerse un mapa del entorno. A su vez, el bastón en contacto con las superficies retroalimenta a quien lo lleva, quien a su vez cambia el movimiento según la información que obtiene del bastón. Para Bateson el bastón, en ese contexto, forma parte del proceso mental y de la construcción de la representación del mundo del invidente. De una forma mucho más general, mi hermana filóloga me comenta que están apareciendo errores gramaticales y de sintaxis impensables hace veinte años y que solo se explican a partir del uso masivo de la mensajería de los teléfonos móviles y los teclados de ordenador. En resumen, la forma en que vivimos nos hace desarrollar tecnologías de acorde a lo que hacemos y a como lo hacemos y, éstas, a su vez, modifican cómo somos y cómo vivimos en una continua escalada de adaptaciones mutuas.

A lo largo de las ponencias del congreso vamos viendo, y seguramente se puede constatar en la práctica profesional de los que participan en él, que el uso masivo entre jóvenes y adolescentes de las nuevas tecnologías de la información crean problemas nuevos y añaden nuevas complejidades a los viejos, a la vez que suman nuevas posibilidades de interacción. Apocalípticos o integrados, no podemos pensar en el efecto de las nuevas tecnologías desde fuera de ellas.

La propuesta de este taller es intentar abordar el uso y la influencia de las nuevas tecnologías desde una perspectiva sistémica y discutir cuatro hipótesis-guía sobre la interacción entre nuevas tecnologías y terapia familiar.

Hace algunos años tuve la oportunidad de escuchar a Manuel Trujillo Pérez-Lanzac, director del Departamento de Psiquiatría del Bellevue Hospital de New York en un seminario en el que nos explicaba que, en las sociedades avanzadas, había un continuado aumento de la morbilidad al juntarse la disminución del apoyo psicosocial con un incremento de los retos y exigencias. Añadía que a nuestra época se la podría caracterizar como la “época de la ansiedad” y lo argumentaba con el hecho de que los niños en situación “no clínica” de nuestras sociedades habrían dado positivo en los baremos de tan solo hace cincuenta años.

Parece que aquí se unen dos factores: el primero hace referencia a un fenómeno propio de las grandes urbes y que es la pérdida o fragilidad de las redes de apoyo informales por un lado, y a la cultura que mira el cuidado y la dependencia con desconfianza e incluso estigmatizándola (Dra. Elsa Wolfberg, comunicación personal).

El segundo tiene relación con el papel que juegan las nuevas tecnologías en el nivel de estrés:

Los adolescentes utilizan la telefonía móvil como centralita de su red social de contactos. Si bien esto permite aumentar exponencialmente la red de personas con las que relacionarse y posibilita la accesibilidad al encuentro con los demás a chicos que de otra manera quedarían sin apenas contacto social, a menudo quien no está localizable por móvil suele correr el riesgo de quedar “fuera del juego”. La posibilidad de contacto continuo incrementa la espontaneidad y la flexibilidad. Los jóvenes planifican mucho menos sus encuentros y proyectan sobre la marcha economizando organización y tiempo, pero incrementando de nuevo el riesgo de “quedarse fuera”. Además, tener móvil puede ser un factor a la hora de ser elegido como amigo, y los adolescentes se encuentran con una cada vez mayor exigencia a la hora de responder a los mensajes.

Nuestra experiencia con los adolescentes con los que trabajamos nos ha permitido hacer dos observaciones en cuanto al uso que dan con mayor frecuencia a las nuevas tecnologías, una referente al contenido y otra referente a la forma, y que serán el punto de partida para nuestras dos primeras hipótesis.

La primera es que en la mayoría de los mensajes lo que prima no es el intercambio de informaciones concretas, si no la “comunicación empática”, esto es, la expresión de la emoción y el mantenimiento del sentido de pertenencia y proximidad. Ahora bien, la empatía es un fenómeno complejo y uno de sus efectos es crear “filias y fobias”.

Vale la pena detenernos un momento en este concepto. La Real Academia de la Lengua Española define la empatía como “*identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro*” lo que sitúa el concepto de empatía como una cuestión diádica. Desde una perspectiva sistémica podemos aproximarnos al fenómeno de la empatía como efecto de una relación triangular. El filósofo Fritz Breithaupt ha argumentado que la “escena primaria” de la empatía es una situación en la que un tercero se encuentra como observador (activo o pasivo) frente a dos que se acercan con una relación no armónica y que solo adoptando la perspectiva de al menos una de las personas involucradas podemos registrar y sentir la significación de los acontecimientos (Breithaupt, 2011). Los motivos por los que podemos tomar partido son variados y complejos (nuestro interés, el juego de nuestras identificaciones, estrategias de poder, etc.) y las narraciones que empleamos a menudo toman el valor de autojustificaciones de la toma previa de posicionamiento y colaboran en su mantenimiento. Desde esta perspectiva, la empatía aparece no como un fenómeno de identificación entre dos sino como la toma de partido a favor de uno u otro en una escena de tres, lo que nos permite sugerir nuestra primera hipótesis:

Hipótesis 1)

Muchos de estos mensajes que se transmiten a través de las redes virtuales y de la telefonía móvil son argumentos para sostener la toma de posición en estos conflictos triangulares. Esto no es diferente de lo que ha pasado siempre en los pasillos y los patios de los institutos (o en los patios de vecinos). La diferencia está en que las redes sociales

y la continua accesibilidad que propician las nuevas tecnologías incrementan vertiginosamente la velocidad con la que varían las alianzas y las coaliciones entre los adolescentes y, en consecuencia con estos desplazamientos, la visión preferencial del adolescente se vuelve frágil y le requiere mucho de su energía para mantener su imagen frente a los demás.

La visión preferencial es la imagen que uno va construyendo de sí mismo a través del recorrido de su biografía y con la que espera que las personas que le son significativas interpreten sus palabras y actos (Ramos, 2008) y es puesta a prueba por las exigencias a nuevos roles y expectativas que implican los cambios de ciclo vital. Esto cobra especial relevancia en la adolescencia por que los adolescentes tienen que entretejer sus recuerdos, las expectativas recibidas de sus familias, las competencias que desarrollan, sus decepciones y pérdidas en la tarea de desarrollar su identidad narrativa (Aznar, 2008). Además, los adolescentes lo hacen en un momento en el que están a la vez separándose de sus padres y buscando nuevas figuras de apego lo que los hace más vulnerables a la presión, a las corrientes de opinión, al etiquetaje.

La investigación parece corroborar la posibilidad que apuntamos con esta hipótesis. Se ha estudiado que el entramado de comunicaciones y contacto continuo a través del móvil ejerce un efecto de reafirmación del estado del ánimo. Un estudio del 2005 con más de 12.000 adolescentes de entre 13 y 19 años demostró que la probabilidad de sentirse solo es inversamente proporcional al número de conversaciones telefónicas que realizaba y al número de mensajes cortos que intercambia (Ling, 2005). Esto, además, también incrementa las posibilidades de conflicto con los adultos: los adolescentes se pueden ver atrapados por la paradoja de que estar permanentemente localizables para los compañeros los hace estar, a la vez, permanentemente bajo la observación de los padres. Por otro lado es evidente que el uso de las nuevas tecnologías está influyendo sobre la forma en la que narramos. Conversaciones faltas de contenido semántico cuyo único significado es el de "estoy ahí", contactos sin la modulación de la comunicación no verbal que generan cadenas de malos entendidos, la necesidad de una respuesta rápida, etc. Además estas narraciones pueden ser muy circunstanciales, apelando a situaciones inmediatas, pero aún así despertar emociones muy intensas en relación al valor relacional que tienen.

El interés de esto está en que los lingüistas vienen a coincidir en que la forma universal de expresar una emoción es una narración y que la teoría del apego incide en que la capacidad de establecer narraciones coherentes y complejas en las que se puedan alternar diferentes puntos de vista es un elemento fundamental en la intersubjetividad y en la regulación emocional.

De aquí deriva nuestra segunda hipótesis:

Hipótesis 2)

La nueva forma de construir relatos hiperbreves, con conexiones y desconexiones continuadas, en un momento en el que el adolescente está especialmente empeñado en la labor de construir su identidad, se configuran como personajes "líquidos" (presión

continuada para la adaptación al grupo) a la vez que, por la transmisión rápida y globalizada, pueden verse sometidos a una imagen excesivamente solidificada (caso del bullying).

En nuestra práctica clínica cada vez encontramos con más frecuencia un patrón de adolescentes que, a pesar de las diferencias de diagnóstico o de demanda, coinciden en que son adolescentes sin historia (explican los acontecimientos sin filiación narrativa), ignoran aspectos importantes de la historia familiar, presentan elementos biográficos con gran capacidad evocativa, funcionan como adolescentes clandestinos de cara a sus familias. Coinciden, por tanto, en que el relato de quiénes son se ha visto dificultado, interrumpido o imposibilitado. A menudo llevan su actuación al límite, producen intensas reacciones emocionales en otros adolescentes y en los profesionales y pueden vivir el intento de ayuda con desconfianza o con un exceso de adaptabilidad. Con frecuencia pasan mucho tiempo frente al ordenador. Estos adolescentes, tal y como se ha descrito en la literatura sobre el apego inseguro ambivalente, pueden buscar en las redes y en las nuevas formas de comunicación la seguridad y la conexión emocional de la que carecen en su entorno familiar, pero entrando en un bucle sin resolución porque la continua fluidez de las redes y su vulnerabilidad no les permite que encuentren el refugio que buscan (Valentín Escudero, comunicación personal).

Mientras, los padres también pueden usar de forma abusiva las nuevas tecnologías pero justifican su actuación con el argumento, explícito o implícito, de que sus proyectos merecen una consideración mayor que la de sus hijos (por ejemplo por estar relacionados con la actividad laboral), lo que nos lleva a formular nuestra tercera hipótesis:

Hipótesis 3):

El uso de las nuevas tecnologías se enreda en las relaciones familiares cuando acaban cumpliendo la función de hacer entrar un tercero (amigo, amante, compañero, colega, red social...) cuya función es la de ocupar una posición en una dificultad para la intimidad en un subsistema de la familia (conflicto de pareja, intento de crecer frente a la sobreprotección, reforzar un estilo de apego evitativo, etc.).

Los problemas que se organizan con mayor frecuencia entre padres y adolescentes en torno a las nuevas tecnologías tienen que ver con el importe de las facturas, el tiempo de uso y la desconfianza de los padres frente al progresivo aumento de la complejidad de la tecnología que usan sus hijos. Simultáneamente, aumenta el riesgo de la exposición de la intimidad del adolescente que, bajo la inercia marcada por la televisión y las redes sociales, puede menospreciar las huellas de su intimidad que quedan indeleblemente inscritas en su imagen virtual. Sin embargo, y sin menospreciar el sufrimiento que pueden acarrear estas dificultades, suelen responder bien ante intervenciones breves de psicoterapia que ayuden a manejar de forma adecuada los límites y el proceso de progresivo aumento de la autonomía del adolescente. Según nuestra experiencia, los mayores riesgos para la evolución del adolescente (y el mayor reto para los terapeutas) se da cuando 1) el menor recibe un mensaje contradictorio cuando se le prohíbe un uso que los padres escenifican ante ellos, 2) cuando las familias con un estilo sobreprotector se acostumbran a la “respuesta rápida del adolescente (y la tecnología deviene de nuevo una paradoja, en la medida que el adolescente está accesible para los iguales lo está

también para los padres) pero sobre todo 3) cuando las nuevas tecnologías devienen una coartada encubierta para la desconexión emocional.

Los adolescentes “sin historia” de los que hablábamos anteriormente no han podido construir un relato coherente que les sirva para mostrar quiénes son y qué hacen. Podemos pensar que sufren una “patología de la narración”: narrativas rígidas y saturadas de problemas que anquilosan su identidad y dejan fuera sus nuevas competencias y oportunidades de cambio y que buscan en las redes la posibilidad de una mirada diferente que no llega nunca porque continuamente alimenta la visión que ya se comparte en la red; experiencias huérfanas de tejido narrativo en las que no ha habido palabras para el dolor y en las que el adolescente busca alguien en quien proyectar el dolor a través de convertir al otro en víctima o, por el contrario, alguien con quien poder compartir su angustia y su necesidad de refugio; historias organizadas por los elementos traumáticos en los que el dolor no se elabora sino que se vive permanentemente impregnado de él, sin poder imaginar la posibilidad de un futuro diferente. La falta de resolución de sus historias (toda narración debe poder cerrarse para abrirse a otras nuevas) es isomórfica con las dificultades que encuentran para explorar nuevas formas de intimidad y cercanía con los demás.

Hipótesis 4)

Un buen apego es un elemento preventivo de primer orden y a la hora de intervenir sobre el uso indebido o abusivo de las nuevas tecnologías hay que valorar si este no responde a un trastorno del apego.

Las nuevas tecnologías expanden la necesidad de adaptación en el cambio de ciclo vital de lo “físico” a lo “virtual”. Esto implica una mayor complejidad pero, a mi modo de ver, los temas que están en cuestión siguen siendo los mismos: la individuación, la capacidad de la familia de alentar de forma responsable la autonomía de los hijos, el apego y sus complejidades sobre las relaciones con la familia y con los iguales. Que el foco de los terapeutas quede atrapado en el conflicto por el uso de las nuevas tecnologías puede volverse cómplice de la dificultad de la familia para la intimidad perdiendo de vista la función que las nuevas tecnologías está cumpliendo en sus relaciones. Si, por el contrario, podemos trabajar sobre cómo se ha ido estructurando su sentido de la intimidad a los largo de las generaciones podremos ayudarles a construir una narrativa coherente sobre sus experiencias emocionales y, en consecuencia, abrir una vía para reconstruir el apego.

Los seres humanos vivimos conciliando nuestra herencia filogenética, impresa en nuestro ADN, y el entorno cultural en el que desarrollamos nuestras vidas, y ambos se desarrollan a velocidades diferentes. Mientras que los avances tecnológicos se retroalimentan de si mismos y aceleran incesantemente su evolución sin apenas darnos un respiro, nuestro cerebro sigue siendo un puzzle en el que se han ido añadiendo nuevos sistemas a los ya existentes sin que nunca haya sido totalmente rediseñado (Linden, 2010). En consecuencia, nuestras necesidades de apego, nutrición emocional, cooperación social, valoración, reconocimiento y de relatos que nos permitan explicarnos ante nosotros mismos y ante los demás siguen siendo las mismas aunque cambie la forma en la que se manifiestan en la actualidad.

El reto de los terapeutas familiares en la actualidad es poder asimilar el papel de las nuevas tecnologías sin dejar de atender lo que nos jugamos con ellas.

Referencias bibliográficas

Aznar, F. J., "El dol silenciado. Pèrdua i expressió emocional". Revista del COPC, 212, de la pàgina 34 a la 38.

Aznar, F. J., "Reescriure la vida. Enfocament psiconarratiu de les crisis de l'adolescència", *Revista de COPC*, 213, de la pàgina 23 a la 26.

Aznar, F. J. "Relatos, apegos y terapia familiar sistémica con niños y adolescentes" *Revista de Psicoterapia (en prensa)*.

Breithaupt, F., *Culturas de la empatía*, Buenos Aires, Katz, 2011.

Bruner, J., *Realidad mental y mundos posibles*, Barcelona, 1994.

Eco, U. , *Apocalípticos e integrados*, Barcelona, Lumen, 1968.

Holmes, J., *Teoría del apego y psicoterapia. En busca de una base segura*, Bilbao, Desclée de Brouwer, 2011.

Juri, L. J., *Teoría del apego para psicoterapeutas. La teoría del apego en la práctica clínica II*, Madrid Psimáica, 2011.

Linden, D. J., *El cerebro accidental. La evolución de la mente y el origen de los sentimientos*. Barcelona, Paidós, 2010.

Ling, R., Mobile communications is-a-vis teen emancipation Peer group integration and deviance, en Harper et al. *The inside text. Social perspectives on SMS in the mobile age*, Londres, Kluwer, 2005.

Nussbaum, M. C., *Paisajes del pensamiento. La inteligencia de las emociones*, Barcelona, Paidós, 2008.

Ramos, R., *Narrativas contadas, narraciones vividas. Un enfoque sistémico de la terapia narrativa*. Barcelona, Paidós, 2001.

Ramos, R., *Temas para conversar*. Barcelona, Gedisa, 2008.

Vetere, A., Dallos, R., *Apego y terapia narrativa. Un modelo integrador*, Morata, Madrid, 2012.

