



**Universitat de les
Illes Balears**

Títol: *Metáforas en el Trabajo Social de Casos con Familias*

NOM AUTOR: *Gema Millán Cano*

DNI AUTOR: *78219469B*

NOM TUTOR: *Pepa Cardona*

Memòria del Treball de Final de Grau

Estudis de Grau d *Trabajo Social*

Paraules clau *Metáfora, Familia, Mitos, Trabajo Social, Tareas Metafóricas*

de la

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS

Curs Acadèmic *2014/2015*

En cas de no autoritzar l'accés públic al TFG, marcau aquesta casella:

Resumen

Las narrativas familiares permiten comprender como este grupo percibe el mundo que lo rodea, son sus creencias, valores y mitos establecidos a través de su construcción de la realidad. En el momento en que una familia acude a un Trabajador social con un problema, este es una metáfora. Es una expresión sobre como la familia esta viviendo una situación en concreto, le traslada un mensaje con un significado propio, las metáforas dentro del sistema familiar permiten la explicación de realidades difíciles a través de construcciones sencillas.

Es lógico pensar que si la expresión propia de las familias es la metáfora, la metáfora es la técnica más adecuada para adaptarse a sus miembros y lograr producir cambios.

El propósito de este trabajo de fin de Grado es generar un acercamiento hacia la comprensión de como el grupo familiar establece sus sistemas de creencias, realizar un breve análisis sobre las ventajas, desventajas, uso y diseño de tareas metafóricas además de proponer algunos ejemplos para trabajar los mitos más genéricos que tales sistemas pueden presentar cuando acuden en busca de ayuda.

Índice de contenido

1. Introducción	4
2. Concepto de Metáfora	5
3. Construcción de realidades, creación de Metáforas y Mitos	5
3.1 Procesamiento de la información.....	5
3.2 Las Metáforas familiares.....	6
3.2.1 Mitos.....	6
4. Metáforas en trabajo social	7
4. 1 Dualidad de Metáforas: Familia y Trabajador social.....	7
4.1.1 El problema es una metáfora:	7
4.1.2 Las metáforas del trabajador social junto a la familia	7
4. 2 Trabajando con metáforas en el sistema familiar.....	8
4.2.1 Tipos de Metáforas de intervención para el cambio.....	8
4.2.2 Generar cambios a través de las metáforas: Tareas metafóricas.....	9
4.2.3 Ventajas y desventajas del uso de Metáforas para el cambio:.....	10
4.2.4 Utilización y diseño de tareas Metafóricas para la familia:.....	11
4.2.5 Tareas metafóricas: Modificando mitos familiares.....	12
4.2.5.1 Tomar conciencia sobre los mitos familiares.....	12
4.2.5.1.1 El mito de la armonía: “El puchero que nadie vigila”.....	13
4.2.5.1.2 El chivo expiatorio: “Juegos de comunicación”.....	14
4.2.5.1.3 Modificando el mito del salvador: “Tú en tu mejor historia”.	14
5. Opinión personal	16
Referencias	17

1. Introducción

El presente trabajo “Uso de Metáforas en el sistema Familiar” dentro del marco de Trabajo Social con casos se centra en la intervención junto con la familia, a través del diseño de metáforas alternativas, la modificación de mitos y la utilización de tareas metafóricas.

Toda familia contiene sistemas de valores, creencias y mitos propios creados a partir de experiencias vividas, estos son expresados en forma de metáforas y compartidos por todos los miembros. Representan unas pautas de conductas que cada uno de los miembros mantiene y realiza sin cuestionar su utilidad; El trabajador social debe contar con la capacidad de adaptarse al lenguaje de sus miembros, a su forma de ver el mundo, a sus narraciones, para poder propiciar el cambio. Por este mismo motivo me gustaría plantear la idea de que si la propia expresión y comprensión de una situación problemática supone una metáfora para sus miembros, la forma más adecuada para su abordaje debería ser la propia metáfora.

El propósito de este trabajo de fin de Grado es generar un acercamiento hacia la comprensión de como el grupo familiar establece sus sistemas de creencias, realizar un breve análisis sobre las ventajas, desventajas, uso y diseño de tareas, además de proponer algunos ejemplos para trabajar los mitos más genéricos que tales sistemas pueden presentar cuando acuden en busca de ayuda.

2. Concepto de Metáfora

Aristóteles definió metáfora como “una serie de palabras en las que se da una comparación entre dos o más entidades diferentes. La capacidad de generar metáforas descubre el poder de la mente sobre las cosas”. Por su parte, Freud afirmaba que el pensamiento en imágenes se encuentra más cerca del inconsciente que el pensamiento en palabras (Kopp y Jay, 1988).

Por otro lado, en 2003 tal y como indicó Burns en “El empleo de metáforas en psicoterapia”, las metáforas y los cuentos constituyen un importante instrumento dentro de la psicología infantil. En algunos países, como Japón, las metáforas son utilizadas como substitutas del castigo, se fomenta la utilización de metáforas como modo de reestructurar la cognición de los menores propiciando la búsqueda de formas alternativas de pensar situaciones y producir cambios en su conducta.

3. Construcción de realidades, creación de Metáforas y Mitos

3.1 Procesamiento de la información

Michael J. Mahoney (2006) indicó que la realidad es el producto de los significados que crean los individuos. Las personas representan mentalmente la información sobre sí mismas y el mundo a través de narraciones, los pensamientos son esencialmente metafóricos e imaginativos. Por su parte, Kopp (1995) señala que todos imaginamos el mundo metafóricamente, individuos, familias, grupos sociales, culturas, toda la humanidad utiliza historias para explicar su realidad, lo cual confiere un sentido a la vida.

En base a las aportaciones de Haley (1980) y Gonçalvez (2002) es posible explicar el procesamiento de la información y su relación con la creación de realidades metafóricas de los seres humanos. La información que reciben las personas a través de sus sentidos es puramente de carácter digital, un modo sencillo de explicarlo es que la persona recibe “letras” descolocadas del contexto que la envuelve, símbolos con un significado lógico y objetivo. La mente del individuo codifica, organiza y une estas letras formando palabras, les aporta un significado transformando la información dígita a metafórica. Se establece así una metáfora entre un conjunto de elementos y el significado aportado por la persona capaz de formar frases con un mensaje propio que expresa su forma de comprender la realidad. Un posible ejemplo de ello puede ser el mirar un jarrón, al ver un jarrón nuestros dedos tocan el material del que está compuesto por ejemplo la porcelana, por otro lado vemos la forma, el color, los dibujos, donde está situado y lo que contiene por ejemplo flores, todo este conjunto nuestra mente lo interpreta como un jarrón.

A través de los elementos digitales recibidos por el individuo, este sintetiza una realidad propia, permitiendo que diseñe sus propias creencias, valores y mitos sobre el mundo que le rodea, metáforas, símiles entre sus pensamientos y el entorno que observa. En esta misma línea Villegas y Mallor (2003) señalan que las experiencias vividas dan paso a la creación de metáforas, las personas buscan imágenes similares, palabras, sonidos, esculturas que les permitan establecer un paralelismo entre sus cogniciones y sus situaciones vividas.

Es posible determinar así que no sólo existe una realidad y las personas la distorsionan, sino que hay múltiples realidades, es posible construir razones y sentidos múltiples.

3.2 Las Metáforas familiares

Dentro del sistema familiar las metáforas son creadas y compartidas por todos los miembros de la familia, debido al vínculo que los une y la función de sociabilización como estabilizador emocional; Las narrativas familiares permiten comprender como este grupo percibe el mundo que lo rodea, son sus creencias, valores y mitos establecidos a través de su construcción de la realidad. El modo en que se comportan los miembros fortalece dichas creencias, los individuos se comportan de modo que provocan reacciones a los demás, reacciones que luego toman como evidencia para confirmar sus puntos de vista sobre el mundo. Por ejemplo, si una mujer se muestra celosa de su marido, el hecho de que este llegue un día antes de tiempo al hogar podría hacerle sospechar y confirmar su teoría de que ocurre algo, del mismo modo que si un día llegará tarde para evitar posibles discusiones. En 1995 Alberto Espina en su libro “ Problemáticas familiares actuales” apunta que las principales metáforas familiares son las reglas establecidas entre los miembros, definiendo quien participa y de que forma en las actividades y juegos de la familia definiendo los límites. Son acuerdos que relaciones que prescriben o limitan los comportamientos individuales en una amplia gama de áreas comportamentales, organizando su interacción.

En el presente trabajo, no obstante, nos centraremos en la intervención para la modificación de aquellas metáforas familiares que suponen reglas, pautas de conducta para los miembros del sistema familiar, en concreto los mitos familiares más genéricos. Para ello, a continuación, explicaré que son los mitos, las distintas tareas metafóricas y plantearé algunos ejemplos para la intervención sobre estos.

3.2.1 Mitos

Los mitos forman parte de las metáforas del sistema familiar. Andolfi y Angelo (1997) refieren por Mito Familiar lo siguiente: "una serie de creencias, bastante bien integradas y compartidas por todos los miembros de la familia, que atañen a cada uno de estos y a sus posiciones recíprocas dentro de la vida familiar". El mito, se convierte en una base de conocimiento, un guión de conducta y supone un elemento de unión para los miembros de la familia. Crear un mito significa traducir una serie de hechos y de comportamientos en un relato compartido por todos.

Los mitos protegen a la familia de su entorno. No obstante el mito no es estático y puede ser modificado. Otra característica de los mitos es que atribuye características rígidas a sus miembros de forma que los roles quedan fijados. Así, una familia tiene claro quién es el bueno, el malo, el frágil, el fuerte,...

Debido a que cada familia es diferente existe una gran variedad de mitos, cada familia tiene su propio sistema de creencias y forma de ver el mundo, sin embargo, Helm Stierlen (1979) propone una clasificación de los mitos familiares en 3 grupos:

1. Mitos de armonía: Presentan una imagen positiva del pasado y el presente de la familia tratando de hacer ver que son familias felices, se evita tratar los problemas abiertamente.
2. Mitos de perdón y expiación: Tienen una estructura en la que señalan a una o más personas como responsables de su situación (Chivo expiatorio).
3. Mitos de rescate: La base es la creencia de que todos los conflictos pueden ser borrados por la intervención de una persona omnipotente.

4. Metáforas en trabajo social

4.1 Dualidad de Metáforas: Familia y Trabajador social.

En el trabajo social con familia podemos encontrarnos, al menos, con dos tipos de metáforas: Las que expone el sistema familiar y las que utiliza el Trabajador Social (Villegas y Mallor, 2000)

4.1.1 El problema es una metáfora:

La primera metáfora es la de la familia. En el momento en que una familia acude a un Trabajador social con un problema, este es una metáfora. Es una expresión sobre como la familia está viviendo una situación en concreto, le traslada un mensaje con un significado propio, las metáforas dentro del sistema familiar permiten la explicación de realidades difíciles a través de construcciones sencillas. Un punto importante para comprender este apartado fue planteado por Kopp (1981): todos nos imaginamos el mundo metafóricamente, individuos, grupos sociales, culturas y toda la humanidad utilizan historias para expresar su realidad.

Los problemas surgen cuando la metáfora que la familia utiliza para definir el mundo como modo de filtrar su realidad está completamente distorsionada de la realidad del contexto en que interacciona. En este caso el trabajador social debe identificar las metáforas que usa el sistema familiar identificar el sesgo y cambiarlo.

4.1.2 Las metáforas del trabajador social junto a la familia

En base a las aportaciones de Haley (1980) es posible plantear que todo lo que el Trabajador Social hace o dice dentro de las sesiones junto a la familia supone una metáfora directa o indirectamente, su mensaje no sólo comunica información, sino que comunica algo sobre la comunicación. Toda acción del profesional constituye un mensaje para que la otra persona haga algo. Si alguien indica “me siento mal” y él dice “comprendo que te sientes mal”, estas palabras indican que lo que ha dicho le interesa y que debe decir esas cosas, al decir eso está orientando su conducta. Al utilizar preguntas circulares “¿Qué crees que piensa tu hija al respecto?”, no sólo se está preguntando sobre los pensamientos de su hija respecto a una determinada situación, sino que se está invitando al individuo o al sistema familiar en este caso a reestructurar sus metáforas en relación a un suceso y iniciar la modificación de tales

metáforas para generar cambios.

4. 2 Trabajando con metáforas en el sistema familiar

Los relatos de los miembros de la familia están llenos de metáforas, desde la primera sesión estas son expuestas ante el trabajador social. Ante las metáforas de la familia durante las primeras entrevistas de estudio, Villegas y Mallor (2000) proponen seguir una serie de pautas:

1. Escuchar la metáfora: Análisis de las metáforas que usa la familia. Estar atento, suponen la clave de acceso a sus experiencias
2. Validar la metáfora: Identificar junto a las familias las metáforas, el sesgo y cambiarlo. Sacar el jugo a las metáforas de la familia, valorar su potencial y su facilidad para evocar significado.
3. Jugar con las posibilidades. Analizar su modificación en distintos momentos reflejando si se producen cambios en los significados que la familia atribuye a los problemas. Puede introducir nuevas metáforas.
4. Marcar y seleccionar: Eligen patrones como mejores ejemplos de significados para trabajar sobre ellos y generar nuevas metáforas.
5. Conectar con el futuro.

En la misma línea Hair (1989) y White (1990) señalaron que los seres humanos representan la información sobre sí mismos y la realidad a través de narraciones, esto exige un enfoque narrativo de las sesiones; En el momento del codiagnóstico surge un intento de comunicar a la familia una visión distinta del problema, el trabajador social construye una nueva metáfora de su historia adaptada a los cambios y roles de la familia invitando a esta a identificarse con ella. El profesional debe centrar su visión de la familia como una cultura que genera sus propios significados y valores en relación con el contexto.

Posteriormente, las metáforas serán adaptadas a las necesidades de la familia y el trabajador social a través de un acuerdo, es importante ir introduciendo metáforas a medida que se avanza en el proceso para intervenir en la co-construcción de una narrativa alternativa que propicie el cambio.

En la misma línea George Burns (2003) sugiere que el trabajador social valore los objetivos del paciente determinando que metáforas pueden ser adecuadas para alcanzar metas, debe considerar que algunas pueden no ser eficaces. Es necesario tener en cuenta una visión general del problema y combinar técnicas. La metáfora se moldea y adapta a las circunstancias del usuario. Durante las entrevistas de intervención para el cambio el trabajador social puede utilizar junto a la familia distintas técnicas metafóricas en cualquier situación en la que quiera transmitir información (Navarro, 1995) o producir cambios.

4.2.1 Tipos de Metáforas de intervención para el cambio

En el marco del trabajo Social con casos en la intervención con familias cada

profesional es libre de utilizar las técnicas metafóricas que más se adapten a él y al caso sobre el que recae su intervención.

De acuerdo con Navarro y Beyebach (1995) existen diferentes tipos de metáforas que pueden consistir desde una palabra hasta una larga historia.

- Las historias largas están diseñadas para situaciones complejas, tienen que ser cuidadosamente elaboradas y se debe tener mucho conocimiento sobre la situación problema.
- En las anécdotas o historias cortas el objetivo es limitado y directo.
- Las frases metafóricas breves se usan para recalcar algo muy concreto.
- En las metáforas relacionales se propone enganchar un aspecto que se da en el ambiente con algo que se perciba que está influyendo en el medio en que se da la problemática del cliente.

Sin embargo, tal como plantea Lupita Centeno (2003) podemos encontrar otros tipos de metáforas distintas a las palabras que suponen símiles entre la problemática y las posibles soluciones para la familia:

- Objetos metafóricos: con un significado importante para la resolución de problemáticas. Como por ejemplo dar una planta a una familia que tiene dificultades para cuidar recíprocamente los unos de los otros, se les indica que si consiguen cuidarla durante unos meses podrán cuidar de sí mismos y superar el conflicto.
- Metáforas artísticas: Puede consistir en un mural, un dibujo, una escultura sobre la situación u otro.
- Acciones metafóricas: el profesional mantiene una conducta en concreto con uno de los miembros, con la finalidad de mostrar al resto el camino para tratarlo.

A mi modo de ver, durante las intervenciones junto a la familia pueden obtenerse mejores resultados al combinar técnicas, la metáfora puede ser utilizada junto a otras técnicas como las preguntas circulares o los reflejos. Del mismo modo toda tarea metafórica puede ser complementada con otras intervenciones de la misma naturaleza. Sin embargo, considero necesario recordar que este tipo de técnicas pueden no resultar útiles en todos los casos.

4.2.2 Generar cambios a través de las metáforas: Tareas metafóricas.

Un aspecto importante es que la formulación explícita de lo que el trabajador social desea que ocurra dentro de la familia no siempre es el enfoque más adecuado, a veces esta está más dispuesta a cumplir una directiva sino se tiene consciencia de haberla recibido. Resulta lógico pensar que si el lenguaje propio de toda persona es la utilización de la metáfora, la mejor vía para establecer un vínculo con la familia y producir cambios es el uso de la propia metáfora. Otro modo de enfocarlo, es que la familia durante un determinado período de tiempo puede haber recibido consejos a través del entorno para generar cambios en su problemática, consejos que han sido ofrecidos de manera directa “deberías intentar no gritarle tanto”, durante X tiempo estos consejos a pesar de poder ser una solución al problema no han generado ningún efecto positivo, por este mismo motivo puede resultar útil el utilizar metáforas tal vez con la misma finalidad que estos consejos pero que inviten a la familia a

reflexionar sobre cómo conseguirlo potenciando su propia creatividad en la creación de soluciones (Haley, 1980).

4.2.3 Ventajas y desventajas del uso de Metáforas para el cambio:

Como toda técnica que se utilice en la intervención con seres humanos, el uso de la metáfora no es indicada para todas las demandas que nos plantee la familia, sino que su efectividad dependerá del momento en que se encuentre el proceso, del tipo de problemática con la que nos encontremos y de la calidad de la alianza de ayuda establecida con el sistema familiar. En este sentido, Jenny Moix Queratló (2006) analiza las ventajas y desventajas del uso de las metáforas:

Ventajas :

- Fomentan la imaginación y la creatividad de los usuarios.
- Movilizan a la familia para su participación activa.
- Facilitan el recuerdo y la integración cognitiva de la idea.
- Evitan la resistencia.
- Inician el camino hacia una solución o cambiar el enfoque. Constituyen trampolines (Azzolini y González, 1997)
- Ayudan a externalizar el problema y verlo con distancia (Otto, 2000)
- Facilitan la expresión de emociones
- El vínculo de cooperación se plasma mejor en las metáforas compartidas que en otros elementos lingüísticos.
- Creación natural de un mundo compartido entre el Trabajador social y el sistema familiar.
- Beyebach incorpora por su parte la facilidad de establecer similitud entre conceptos, enriquecen la idea que quiere transmitirse.

En la misma línea Lupita Centeno (2003) añade que una de las principales ventajas, es la flexibilidad de la metáfora, puede ser moldeada de acuerdo con la situación o persona a que esté dirigida. En el mismo sentido Thompson citado por Zeig et al. (1994), sugiere que hay metáforas aplicables a diversas situaciones, sólo es necesario adaptarlas.

- Sirven para ayudar al cliente a encontrar el cambio de la situación problemática.
- Fomenta que la familia capte el mensaje y obtenga sus conclusiones.
- Sugiere soluciones evitando posibles “muros”.
- Aclarar confusiones que se den.

Desventajas:

- Pueden generar malos entendidos. La familia puede no captar el mensaje.
- Emociones negativas.
- El trabajador social puede no saber utilizar la metáfora.
- Puede verse afectada si el Trabajador Social traduce el significado.

- Puede darse la manipulación del usuario por parte del Trabajador Social.

A mi modo de ver las ventajas que plantea el uso de la metáfora en el Trabajo Social con Casos junto al Sistema Familia, superan con creces a las desventajas. Como toda técnica que se plantee debe ser tratada con precaución y cuidado, una mala utilización de ella puede dañar el progreso realizado debilitando el vínculo entre trabajador social y miembros del sistema. Sin embargo, considero que la metáfora constituye una técnica “abierta” y de gran variedad que permite a las familias la autoreflexión, así como la búsqueda de los recursos internos para producir cambios, fomentando el empoderamiento y la autonomía del grupo.

4.2.4 Utilización y diseño de tareas Metafóricas para la familia:

En 2010 Beyebach en su libro “200 tareas para psicoterapia breve” indicó que los elementos que cualquier profesional utiliza en sus sesiones ayudan a favorecer la formación de la alianza terapéutica y trabajar junto al cliente para conseguir mejores resultados; Por ello en todas las tareas y sesiones el profesional debe ser consciente de que existe su punto de vista propio (formado con su información, experiencia y conocimientos) y además el punto de vista de cada uno de los miembros de la familia. Nosotros como profesionales tenemos que ver los cambios que se vayan produciendo dentro de la familia, potenciarlos y hacerle ver que puede seguir mejorando incluso después de haber trabajado con nosotros.

Cuando diseñamos tareas metafóricas para que la familia tome más consciencia de su situación y la vaya cambiando poco a poco, siempre tenemos que tener en cuenta en que momento del cambio estamos y si la relación que hemos creado es suficiente para que ésta acepte y las realice, además tendremos en cuenta la forma de ser de los miembros y la ajustaremos al máximo a su situación. Hemos creado un vínculo, las metáforas dependen del caso, de la estrategia, del profesional, de la familia y de todo el entorno que engloba su situación .

No debemos tener prisa y sobre todo debemos dejar que los que llegan tomen el suyo, no forzarles sino los vemos capaces y si no quieren realizar las tareas buscar alternativas o formas de que acepten. Es importante tener en cuenta la relación que tenemos con la familia, lograr que confíe en nosotros y sea consciente de que estamos para ayudarles. Cuando queremos valorar lo que hemos conseguido con una tarea tenemos que considerar como han evolucionado los miembros durante la sesión y si han realizado la tarea que acordamos conjuntamente, sino les preguntamos por la tarea pueden pensar que no nos interesamos por ellos, que no nos importan o que no les tenemos en cuenta, es importante preguntarles como les ha ido para que se den cuenta de que estamos ahí y nos preocupa como vayan evolucionando. Del mismo modo, Baker (1985) citado por Navarro et al. (1995), menciona algunas reglas a considerar en la narración de la metáfora:

- Pensar en alguna historia relacionada con la problemática de la Familia.
- Tomar el tiempo necesario para contarla.
- Variar el ritmo y el estilo al contarla.
- Hacer que suene interesante.
- Prestar atención a las respuestas no verbales.

En la misma línea, George Burns (2003) indica que en cada caso es necesario tener en cuenta el enfoque de problema, recursos y resultados: La historia debe describir un problema similar al de la familia, debe mostrar como obtienen los recursos necesarios para solucionar el problema y exponer un resultado exitoso. Señala a su vez una serie de pasos para su aplicación:

1. Centrarse en una valoración orientada a resultados.
2. Enfoque orientado a resultados.
3. Examinar objetivos planteados por la familia.
4. Convertir lo negativo en positivo.

Por otra parte, es importante que la familia no sea la protagonista de la historia, usar la tercera persona y “érase una vez” puede ser un instrumento útil como anclaje. La metáfora debe suponer un ejemplo sobre el que reflexionar para la familia, no debemos pretender que el individuo se vea reflejado en la narración, ni dar una pautas de actuación.

El uso de la primera persona, en mi opinión, puede hacer que la familia se sienta juzgada o incómoda al plantear metas para las que aún no se siente preparada generando frustraciones. Como se ha indicado anteriormente, las metáforas son técnicas que ofrecen una orientación de manera indirecta, por ello los individuos a los que va dirigida nunca deben formar parte directa de la narración.

4.2.5 Tareas metafóricas: Modificando mitos familiares.

Las familias se organizan siguiendo unas normas implícitas o explícitas que para ellos pueden o no ser positivas para de su dinámica familiar. Es tarea del trabajador social identificar junto a la familia los mitos que impiden el desarrollo positivo de la familia para propiciar la búsqueda de alternativas desde el interior del sistema.

Además de intentar ver cuál es la comprensión real de estas normas, es conveniente que las familias vean cuales de sus normas establecidas son realmente útiles para ellos y cuáles no. Las familias deben preguntarse qué quieren conseguir con ellas, si lo consiguen y si son justas, darse cuenta de estos errores es un gran avance para la familia. En estos casos lo más importante es dar libertad dentro de las familias para que las personas expresen lo que sienten y a partir de ahí den pie a conversaciones o a pedir explicaciones, de esta manera se da la posibilidad de abrirse y que el otro nos entienda a la vez que nos explica de forma más próxima y pausada porque ha actuado de una manera concreta (Satir, 2006).

4.2.5.1 Tomar conciencia sobre los mitos familiares.

En base a las aportaciones de Virginia Satir (2006) podemos suponer que uno de los primeros pasos a trabajar debería ser el tomar conciencia sobre los mitos familiares, ¿Cuáles son? ¿Son útiles? Al intervenir junto a la familia, es importante invitarles a reflexionar sobre el funcionamiento de su propio sistema.

Un modo de hacerlo podría ser indicarles al final de la sesión, que es importante que conozcan cómo funciona su familia y las normas existentes dentro de ella. A continuación, les expresaríamos una pequeña tarea a realizar si están de acuerdo para la próxima sesión:

“Para ello queremos que os toméis 1 o dos horas cualquier día, os sentéis, os relajéis y penséis sobre que normas hay en vuestra familia actualmente, si funcionan o no cumplen los objetivos, si os hacen sentir bien o si por lo contrario no son adecuadas y lo único que hacen es poner trabas para conseguir este cambio.

De esta manera esperamos que seáis capaces de ver que normas debéis cambiar en vuestra familia porque no son correctas y establezcáis algunas modificaciones mejores para todos. ¿Crees que os servirá de ayuda hacer esto y lo hablemos el próximo día?”

Una vez identificados, el siguiente paso es trabajar sobre ellos cambiando aquellos que resulten conflictivos para el propio sistema familiar.

Debido a la gran variedad de estímulos del entorno y las distintas experiencias vividas, cada familia mantiene su propio sistema de creencias, valores y mitos, podría decirse que existen cientos o miles de mitos secretos aún sin conocer. Resulta una tarea difícil en este sentido el trabajar mitos específicos para el presente trabajo de fin de grado, sería necesario realizar un trabajo de campo. Por este motivo, a continuación nos centraremos únicamente en la intervención sobre los mitos más generales citados anteriormente como son: el mito de la armonía, el chivo expiatorio y el mito del salvador.

4.2.5.1.1 El mito de la armonía: “El puchero que nadie vigila”.

Virginia Satir (2006) con la metáfora del puchero señala que es importante que los miembros de las familias se expliquen sus sentimientos, para que los demás los entiendan, los ayuden si es necesario o se contagien del buen humor del otro. De esta manera, con solo indicar si tenemos el puchero lleno o vacío las personas encuentran una manera de darse entender lo que sienten sin tener que hablar en términos como estoy triste o estoy deprimido.

Se trata de una forma más sencilla en que sin ser realmente conscientes de ello están consiguiendo expresarse de manera en que todos puedan entender su estado de autoestima. En las relaciones sociales siempre hay un intercambio de autoestima entre ambas partes, las personas con alta autoestima hacen que se contagie a todos los que les rodean, son capaces de tomar decisiones por si mismas y de pedir ayuda siempre que sea necesario. Las personas con autoestima ven sus crisis como algo que pasara con el tiempo. Sin embargo, aquellas quienes al encontrarse con una adversidad se esconden, se dejan llevar por la impotencia y por el dolor.

Un posible modo de llevar a cabo la modificación del mito a través de técnicas metafóricas artísticas sería la utilización de 3 pequeñas tarjetas, un puchero vacío, uno medio lleno/vacío y uno lleno. A continuación planteo un modo de expresar la tarea a la familia:

“Nos habéis comentado que evitáis hablar sobre vuestro estado de ánimo y lo que os pasa durante el día a día, al no tratar lo que sucede abiertamente la tensión se acumula, surgen roces entre vosotros. Queremos proponeros una pequeña tarea para que poco a poco podáis incrementar la autoestima familiar y hablar de cómo os sentís más fácilmente. Os vamos a dar 3 pequeñas tarjetas una con un puchero vacío, otro medio lleno o medio vacío y otra con la imagen de un puchero lleno.

Cada noche después de cenar hagáis una pequeña actividad, os quedéis sentados 5 minutos y por turnos elijáis la tarjeta que mejor representa como os sentís, y explicuéis al resto de la

familia por qué por ejemplo sentís que tenéis el puchero lleno. De esta manera creemos que la buena autoestima de uno de vosotros podrá transmitirse al resto, o en caso contrario, los demás podréis apoyar al que sienta que tiene el puchero vacío a llenarlo un poquito y sentirse mejor.

¿Qué os parece? ¿Creéis que puede ayudaros a mejorar la comunicación de la familia y a superar juntos los problemas que vayan surgiendo con ayuda del resto?”

Con esta tarea considero que la familia será capaz de compartir las pequeñas dificultades que aparezcan cada vez con mayor facilidad entre ellos, con el trabajador social, y posteriormente al hablar más abiertamente sobre los conflictos verá el lado positivo de compartirlas con su entorno para solicitar ayuda.

4.2.5.1.2 El chivo expiatorio: “Juegos de comunicación”.

En las discusiones que se producen dentro del ámbito familiar, los miembros de estas pueden desempeñar distintos papeles e intercambiándolos según se desarrolle esta sin darse cuenta. Por ello Virginia Satir (2006) explica distintos juegos en que las personas puedan ir intercambiándose los papeles y entender mejor que es lo que pasa cuando discuten.

Durante la sesión en este caso solicitaríamos a la familia que realice una pequeña actuación sobre una discusión, pero en la que intercambien los roles, un ejemplo de ello podría ser:

“Queremos pedirnos que ahora intentéis hacer una pequeña representación sobre alguna situación en la que hayáis discutido recientemente, pero intercambiando los papeles, es decir tú harás de tu hijo y tú de tu madre. Intentad hacer el uno del otro, para tratar de comprender como se siente, como responde la otra persona y cómo os sentís en su lugar. Después de representarlo intentaremos responder a estas preguntas y encontrar alternativas a cómo actuar frente a esta situación en próximas ocasiones. ¿Os parece bien?”

Viéndolo en forma de juego las personas pueden darse cuenta de cómo se sienten, de cómo cambia su voz cuando discuten o cuando reflexionan sobre ello...de esta forma están más próximos hacia la mejora de sus vínculos.

4.2.5.1.3 Modificando el mito del salvador: “Tú en tu mejor historia”.

En 2010 Beyebach en su libro “200 tareas para psicoterapia breve” sugiere a los miembros de la familia que escriban una historia en la que narren un logro pasado, reciente o alguna situación de la que estáis orgullosos de como reacciono la familia; Una vez la hayan acabado, tienen que subrayar aquellos aspectos que creen que fueron necesarios para que se diera esa situación, lo que hizo ella para que se produjera, lo que hicieron los demás, como se sintieron y que les dijeron. De esta forma se empodera a la familia, son capaces de ver que han sido capaces de superar conflictos por si mismos sin ayuda de profesionales y que de la misma manera que en el pasado podrán superar la situación.

Finalizaríamos la sesión con una tarea que les invitase a reflexionar sobre sus fortalezas y recursos internos:

“Os quiero proponer que hasta la próxima sesión penséis en una situación de la que estáis orgullosos, penséis en que medios ayudaron a ello, que hiciste tú para provocarlo, que hicieron los demás y que te dijeron los demás para animarte. Posteriormente, es importante para mí que las compartáis entre vosotros.

Con esta tarea creemos que conseguiréis ser capaces de ganar conciencia sobre las cosas buenas que hacéis, que situaciones dependen de vosotros y son gracias a vosotros ¿Qué opináis?”

Es posible que la familia no realice la tarea, pero considero que al realizarla se da la oportunidad a la familia de conocer y compartir sus recursos internos permitiéndole ver que por sí sola es capaz de superar los baches que aparecen en el camino.

5. Opinión personal

Los que se dedican al trabajo social con casos, o los que queremos dedicarnos a ello, sabemos que cada situación planteada por la familia supone un nuevo reto para el profesional, este requiere toda su creatividad e imaginación para lograr formar un nuevo camino junto a la familia. Uno de los objetivos principales para todo trabajador social, en mi opinión, es el permitir a la familia encontrar sus propias soluciones al problema a través de la reflexión y búsqueda de alternativas.

El trabajador social debe ser un guía que orienta a la familia a ser mejor por sí misma; El uso de la metáfora permite poder enviarle a la familia el mensaje de que ha sido capaz de superar una problemática gracias a sus capacidades, nosotros sólo hemos ayudado a encontrarlas. Como profesionales, ofrecemos la historia, ellos le otorgan el significado y encuentran el camino por el que caminar.

Pretendemos conseguir que las personas ganen autonomía e independencia a la hora de tomar sus propias decisiones, que sean capaces de avanzar por sí mismos, sin nuestra ayuda. Es importante, que experimenten con las tareas que juntos hemos valorado útiles para generar un cambio, por esto tenemos que animarles a intervenir al diseñarlas, al planteárselas y posteriormente valorar con ellos para que han sido útiles.

Podría decirse, que la metáfora es el lenguaje universal de todo ser humano, todos le damos un significado a lo que nos sucede, por ello existe una gran variedad de modos de utilizarlas durante las sesiones en el trabajo social de casos. En el presente trabajo, debido al límite de palabras, me he limitado a explicar el tipo de técnicas metafóricas que existen y a poner algunos ejemplos para trabajar sobre los mitos familiares. Sin embargo, existen técnicas mucho más conocidas y utilizadas de esta misma naturaleza, como son las esculturas, las externalizaciones o la caja de arena, rituales de fin de proceso, entre muchas otras. Todas ellas abren un abanico de posibilidades a los miembros de las familias, entre las que pueden encontrar un nuevo significado a su situación y distintos modos de afrontarla.

Finalmente, me hubiera gustado realizar un trabajo de campo sobre los mitos más concretos que pueden encontrarse dentro del sistema familiar. No obstante, el tiempo de búsqueda y organización de la información solo me permitió poder estructurar una leve guía sobre hacia donde quería encaminar el presente trabajo. La utilización de las metáforas en el trabajo social con casos plantea un terreno muy amplio de estudio, no representa sólo las distintas metáforas expresadas por los usuarios, sino también por posibles derivantes de los propios trabajadores sociales a lo largo del proceso y cada una de las técnicas utilizadas. Espero más adelante gracias a la experiencia poder profundizar más en ello, explorando mitos más concretos de las familias y poniendo en práctica otras técnicas que me permitan observar mejor las ventajas y desventajas de este instrumento.

Referencias

- Andolfi, M y Angelo, M (1997). *Tiempo y Mito en la psicoterapia familiar*. España: Paidós.
- Azzollini, S.C. y González, F.F. (1997). *Esbozo para una conceptualización del pensamiento analógicometafórico*. Revista del Instituto de Investigaciones de la Facultad de Psicología, 2 (2), 5-14.
- Beyebach, Mark (2006). *24 Ideas para una psicoterapia breve*. Herder Barcelona.
- Beyebach, M. y Herrero, M. (2010). *200 tareas en terapia breve*. Herder Barcelona.
- Burns, G.W. (2003). *El empleo de metáforas en psicoterapia*. Barcelona: Masson (Orig. 2001).
- Epston, D y White, M (1990) *Experience, Contradiction, Narrative & Imagination*. Dulwich Centre Publications.
- Espina, A. (1995). *Problemáticas familiares actuales y la terapia familiar*. España: Promolibro.
- Gonçalves, O (2002). *Psicoterapia cognitiva narrativa: manual de terapia*. España. Desclee de brouwer.
- Haley J. (1980). *Terapia para resolver problemas: Nuevas estrategias para una terapia familiar eficaz*. Argentina: Amorrortu.
- Kopp, S (1981). *GURU*. España: GEDISA.
- Centeno, L (2003). *El uso de las metáforas en psicoterapia breve*.
- Kopp, R.R. y Jay, M. (1998). *Metaphoric language, metaphoric cognition, and cognitive therapy*. Psychotherapy, 35, 306-311.
- Mahoney, M (2006). *Psicoterapia cognitiva y constructivista*. España: Paidós.

- Moix, J (2006). *Las metáforas en la psicoterapia cognitivo conductual*. Papeles del Psicólogo. Vol. 27(2), pp. 116-122. Universidad de Barcelona.
- Navarro J. Y Beyebach , M. (comps.) (1995). *Avances en terapia familiar sistemática*. España: Paidós.
- Otto, M.W. (2000). *Stories and metaphors in cognitivebehavior therapy*. Cognitive and Behavioral Practice, 7, 166-172.
- Satir , V. (2006). *El arte de crear una familia*. Madrid, Editorial Integral.
- Stierlen, H (1979). *Psicoanálisis y terapia de familia*. España: Icaria.
- Villegas, M . y Mallor. P (2003).*Recursos analógicos en psicoterapia*. Revista psicoterapia. Vol XX1, 82. Universidad de Barcelona.
- Zeig J. y Gilligan S. (1994). *Terapia breve: mitos, métodos y metáforas*. Buenos Aires:Amorrortu.