



## LA COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA

José Ignacio Del Pino Montesinos, Manuel Álvarez Romero, José Manuel González Infante, M<sup>a</sup>  
Victoria González López-Arza

[mariolaj74@gmail.com](mailto:mariolaj74@gmail.com)

compasión, familia, apego

## RESUMEN

La familia tiene una serie de funciones básicas entre las que se encuentra el llamado “segundo parto”. Si el primero es de la pareja generar un bebé, el segundo es conseguir que crezca hasta ser un adulto capaz de vivir autónomamente en la sociedad.

La familia a través de su estructura, funciones y normas transmite la información necesaria en las relaciones intrafamiliares para su posterior trasvase al mundo extrafamiliar. La capacidad de identificación con el otro está muy cercana a la empatía y al sentimiento de comunidad del individuo.

La competitividad desmedida o una ambición egoísta y desmesurada son perjudiciales para la persona y, especialmente para el resto de la sociedad. La compasión, por tanto, será clave en el futuro desarrollo de la persona, así como determinará su éxito o fracaso a través de unas relaciones sanas y satisfactorias para todos.

## LA FAMILIA COMO SISTEMA

“No importan cuántas comunas se inventen, la familia siempre resurge.”

**Margaret Mead (1901-1978)**

## LA COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA

Podemos seguir a la Psicoterapeuta Familiar **Elisa Pérez de Ayala** cuando nos aclara el concepto de familia. En la historia del ser humano siempre ha precisado de un grupo para sobrevivir. Esto ha sido así y creemos que también lo seguirá siendo. En el pasado el grupo era mayor: la tribu, el clan... En nuestra sociedad occidental se ha visto reducido hasta un tamaño mínimo en el que incluso a veces se pretende evitar la llegada de los hijos. Este grupo se conforma usualmente en la actualidad por cuatro, tres e incluso sólo dos personas, y es lo que en nuestra cultura llamamos "**Familia**".

Recordamos la clásica definición de **sistema relacional** por **Luigi Cancrini**:

"El conjunto de unidades vinculadas entre sí de modo que el cambio de estado de una se sigue por un cambio en las otras; éste va seguido de nuevo por un cambio de estado en la primera unidad modificada y así sucesivamente."

Por lo que si volvemos a nuestra autora psicopsicóloga podemos definir que la **familia** es:

"...un *Sistema abierto* y que cambia evolucionando según la sociedad, es entendida como una *Unidad bio-psico-social* integrada por un número variable de personas unidas por vínculos de consanguinidad o legales; matrimonio y/o unión estable que viven en el mismo lugar."

### **Ciclo vital de la familia**

"La familia es la presencia primordial: nunca nos abandona, ni siquiera cuando descubrimos que tenemos que dejarla."

### **Bill Bufford (n.1954)**

Es decir, si aceptamos que la familia es un conjunto de miembros que se ven influidos por exterior (eso quiere decir "abierto"), la influencia es recíproca, y tiene también una serie de deberes además de para con sus propios miembros, también con el resto de la sociedad. Tiene la misión de transmitir fielmente los requerimientos que la sociedad le exigirá al niño en crecimiento.

## LA COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA

Y como la familia no es la misma durante el transcurso del tiempo esta serie de responsabilidades para con los miembros familiares más débiles irán transformándose según cada etapa a lo largo de un proceso dinámico y cambiante.

Podemos distinguir las siguientes etapas dentro del **ciclo vital familiar**, que en la actualidad puede extenderse a los veinticinco o treinta años y, generalmente, comienza con dos jóvenes que se conocen y dura (o ya no) hasta que mueren:

- 1) **Noviazgo:** período de elección para la conformación de la pareja.
- 2) **Consolidación de la pareja o matrimonio:** etapa en la que acuerdan las normas básicas que rigen desde ahora la familia nuclear.
- 3) **Nacimiento del hijo y ser padres:** cuando se establecen explícitamente los tres clásicos subsistemas: *conyugal* o de los afectos, *parental* o de la jerarquía y *filial* o de los cuidados.
- 4) **Crecimiento y crianza de los hijos:** Especialmente importante tanto en los cuidados físicos de estos miembros, como en la transmisión de los valores de la familia y que abarca desde el periodo preescolar hasta su adolescencia.
- 5) **“Destete” de los padres:** etapa en la que se debe favorecer de manera especial la autonomía y salida de los jóvenes de la familia para que ellos puedan conformar su propia familia nuclear.
- 6) **Abuelos y pérdidas:** Etapa que se ha alargado considerablemente en los últimos tiempos y que constituye el culmen y el ocaso de la pareja parental.

Vemos que cada etapa tiene a su vez unos condicionantes específicos para sus miembros, unos riesgos especialmente para los hijos, pero también hacia los padres, e implica unas responsabilidades evidentes para la pareja parental. Resulta llamativo ver los cambios que se van produciendo en la personalidad de esos dos jóvenes que ilusionados iniciaron la aventura de unirse y vivir juntos, pletóricos de ilusiones y esperanzas, pero con escasas realidades; hasta llegar a ser los ancianos ricos en experiencias y vivencias, pero que ven como inexorablemente las hojas del calendario van acercándose a su final.

## LA COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA

### Funciones de la familia y disfunciones familiares

“Reconozcamos que defender a la familia hoy no está de moda, como no lo está el creer que un hijo es más importante que un frigorífico.”

**José Luis Martín Descalzo** (1930-1991)

En los seres humanos la familia no se limita a procrear hijos, ni siquiera a la crianza de la prole. Reconociendo la importancia de ambas cosas su responsabilidad fundamental reside en la formación de persona, incluyendo no solo los aspectos biológicos antes citados, sino especialmente los socioculturales que la acompañaran de por vida. Es lo que **Elisa Pérez de Ayala** denomina “**segundo nacimiento**” de la persona, y en él encontramos la conservación de valores, tradiciones, la continuidad social... En definitiva, el **desarrollo sociocultural** como principal hito de la familia.

Decíamos que los miembros de la familia constituyen un todo biológico, psicológico y social; y que son estos dos últimos, los aspectos más psicosociales los que marcan la diferencia principal con el resto de los seres vivos.

Para intentar hacer comprensible este proceso de **transmisión de valores** propio de la especie humana, **Murray Bowen** postula que podemos hablar de una “**masa indiferenciada del yo de la familia**”, una *identidad emocional aglutinada que circula dentro de la familia nuclear* (padre, madre e hijos) y que en ocasiones puede ser un mero apéndice de la familia externa (familia originaria del padre o de la madre).

El proceso sería el siguiente: cada cónyuge proviene de una masa indiferenciada de su familia de origen y, si ambos han obtenido poca diferenciación del sí-mismo por ser dependiente de alguno de sus padres (señalemos que en cualquier deporte para que un partido sea interesante y pueda durar los dos jugadores deben tener un nivel similar) cuando llegue el momento de su encuentro para fusionar sus “sí-mismos” y formar la “nueva masa del yo familiar” que ambos desean, se verán al mismo tiempo impelidos a mantener una distancia suficiente que les permita funcionar a un nivel razonable de “pseudosí-mismo”.

## LA COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA

Es decir, son vulnerables a un acercamiento emocional demasiado íntimo por lo que el éxito de esta nueva masa del yo familiar dependerá de los mecanismos que cada cónyuge emplea para *controlar la intensidad de la fusión del yo*. Entre ellos, siguiendo todavía a **Bowen**, podemos encontrar:

- 1) *El conflicto conyugal*, en el cual cada uno lucha por dividir en partes iguales el sí-mismo común y ninguno cede ante el otro.
- 2) La disfunción de un cónyuge. Es habitual que a un breve periodo de conflicto siga la rendición remisa de uno de los cónyuges con el fin de suavizar el problema [...] En otros casos, uno de los dos se ofrece como el “no sí-mismo que hace de soporte del otro. [...] Hay matrimonios en los que durante varios años un cónyuge funciona bien y el otro es un enfermo crónico.
- 3) La transmisión del problema a uno o más hijos. Es uno de los mecanismos más comunes para tratar los problemas de la masa del yo familiar.

Según este autor los problemas de *la masa del yo* pueden contenerse en alguna de ellas, pero: “en la mayor parte de las familias el problema se extenderá a las tres áreas”.

### La compasión en la familia

“La interacción humana no se produce por azar. En efecto, a medida que se desarrolla una relación, se estructura cada vez más; esto significa que, en el gran número de comportamientos posibles, algunos resultan más frecuentes (y por ello más previsibles), mientras que otros no se utilizan jamás.”

### Paul Watzlawick (1921-2007)

Resulta curioso comprobar como intentando comprender el funcionamiento normal de la familia hemos llegado insensiblemente hasta sus disfunciones. Quizás a los médicos no les resultará tan sorprendente, pues es bien conocido que profundizando el estudio de la *fisiología humana* es como mejor se comprende su *patología*. Y es que es fácil que cualquier proceso complejo presente alteraciones en su desarrollo.

## LA COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA

Pero hoy no es nuestro objetivo ver aquello que puede salir mal para tratarlo, sino –por una vez y sin que sirva de precedente– intentaremos comprender como las familias pueden transmitir algo tan valioso como la compasión, para así disfrutarla y, si fuese posible, prodigarla.

Para una mejor comprensión del concepto de la compasión recomiendo la lectura del Profesor **José Manuel González Infante** en esta mismo **XXIII Congreso de Interpsiquis 2022**. Aquí, nos limitaremos a entender desde un punto de vista sistémico cómo, por qué y para qué se puede –o no–transmitir dicha virtud.

El citado psicólogo **Paul Watzlawick** nos alumbra cómo, según avanza una relación, se va desarrollando de forma progresiva y consolidando su estructura. Esto conlleva que del inmenso número de formas de actuar en dicha relación sólo unos pocos serán escogidos, el resto se perderá y sólo los primeros se repetirán a lo largo del tiempo. Veámoslo en esta larga cita con sus propias palabras:

“Desde un punto de vista heurístico, es útil considerar los sistemas humanos (y desde luego también los animales) como gobernados por reglas. En esta perspectiva, no importa en absoluto saber cómo, cuándo, por qué y por quien fue introducida una cualquiera de estas reglas hipotéticas. Lo que importa es ver que el sistema funciona como si estuviera controlado por tales reglas.

Cuanto más «enfermo» está el sistema, más sofocantes y estrictas son las reglas. Pero, aparte de esta diferencia, el sistema enfermo parece desprovisto de un rasgo esencial que caracteriza al sistema sano: los sistemas patológicos parecen privados de metarreglas utilizables, es decir de reglas que permitan *cambiar* sus reglas. En consecuencia, se impone de entrada que, por una parte, semejante sistema no puede hacer frente con eficacia a una situación para la que sus reglas (su repertorio de comportamientos) son inadecuadas, y que, por otra parte, no será capaz de engendrar nuevas reglas para dominar la situación en causa. Un sistema así participará entonces fatalmente en un género de resolución de problemas de una vana circularidad, que muy bien podría dominarse un juego sin fin...”

## LA COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA

El terapeuta familiar austro-norteamericano nos advierte de cómo determinados sistemas familiares repetirán conductas alteradas sin posibilidad de autorregulación. Aquí nos interesa plantear qué reglas son las responsables de transmitir valores positivos. Visto así la **compasión** es el ***fruto de un juego relacional cuyas reglas provienen de la familia que las transmite***.

Así, una conducta egoísta y el propio *Trastorno Narcisista de personalidad* que la enmarca pueden estar originados por una regla familiar –impuesta por el padre, la madre, o cualquier otra figura de autoridad que ejerza la parentalidad–, podría ser algo parecido a esto: “Los xxx tenemos derecho a todo”.

O también, una conducta agresiva y una actitud de suspicacia hacia los demás dentro un *Trastorno Paranoide* puede ser la consecuencia de una regla familiar parecida a: “Todos nos tienen envidia porque los yyy somos los más...”

Y el afán desmedido de ser siempre el centro, propio de un *Trastorno Histriónico*, puede encontrar su razón de ser en una regla similar a: “Los zzz somos siempre los mejores”.

Entonces, ¿cuál sería la regla propia de una familia que permitiera a sus hijos actuar habitualmente con una conducta compasiva favorecedora de unas relaciones sanas y satisfactorias para todos?

Quizás conviene recordar que la comunicación no verbal es más potente que la dígito-verbal, por ello más que un discurso es probable que se transmita mediante una actitud generosa, desinteresada, dispuesta a la ayuda del sacrificio y sin esperar nada a cambio... Puede que los más afortunados vayan teniendo en mente una figura muy familiar a la que llamaron Mamá, Papá.

Abuela... Y también es fácil que ninguno de ellos le diera un discurso, pero que con su conducta cotidiana transmitieran poderosamente una regla que podría ser algo como: “***Haz a los demás lo que te gustaría que los demás te hicieran a ti***”.

## LA COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA

No hace falta decir que para que la regla quede impresa en la mente de quien la recibe la conducta que la transmite debe realizarse sin asomo de interés personal, sino simplemente por la satisfacción de saber que estamos haciendo lo correcto y que eso nos basta para ser felices. ¡Qué diferente sería el mundo con familias así!

### CONCLUSIÓN

“El mundo de cada cual se vuelve mucho más grande con sólo reconocer el de los demás.”

**Jeanne Marie Laskas** (n. 1958)

Valga la frase de la periodista estadounidense que encabeza este apartado como futura *regla* para quien la quiera hacer suya. Pero ya sabemos que como diría **Maslow** de la *autorrealización*, quien la persigue nunca la alcanza. O como diría nuestro castizo cantante **Fito Cabrales**:

“No ves que siempre vas detrás cuando persigues al destino”.

Proporcionar (y mucho menos recibir) compasión no puede ser nuestro objetivo, pues en cualquiera de los dos casos la meta estaría siempre en nosotros mismos.

La compasión no es más que el fruto de pensar antes en el bienestar de los demás que en el propio, y si de verdad queremos disfrutarla la visión sistémica nos resulta óptima ya que nuestro yo carecería de sentido sin un tú –o multitud de ellos– a nuestro alrededor, esperando nuestra acción generosa y desinteresada.



## LA COMPASIÓN DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA

### BIBLIOGRAFÍA

1. Bowen, M.: *De la familia al individuo. La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Ed Paidós Ibérica, Barcelona, 1991
2. Cabrales, F.: “Antes de que cuente diez” (canción), 2009
3. Cancrini, L. y La Rosa, C.: *La caja de Pandora. Manual de Psiquiatría y Psicopatología*. Ed. Paidós Ibérica, Barcelona, 1991.
4. Pérez de Ayala Moreno de Santamaría, E.: *Trabajando con familias. Teoría y práctica*. Ed. Certeza, Zaragoza. 2004
5. Watzlawick, P.: “Estructuras de la comunicación psicótica” [Título original: «Patterns of Psychotic Communication»] en *Problems of Psychosis*. Excerpta Medica, Amsterdam (1971).