

Psicología sistémica

Diferencia de la psicología sistémica con otros enfoques. Definición de sistema. Tipos de sistemas. Conceptos de sistemas. Axiomas de la comunicación.

Psicología sistémica

¿En que se diferencia la psicología sistémica?

La diferencia principal respecto de las terapias psicoanalítica, cognitiva y conductual es el énfasis en la familia vista como un sistema y su efecto sobre cada uno de sus miembros.



Definición de sistema

De las variadas definiciones de sistema que hay vamos a presentar una definición:

Sistema: conjunto de elementos en interacción dinámica, en el cual el estado de cada uno de los elementos está determinado por el estado de cada uno de los otros.

Ejemplos de sistema: una familia, una persona, una organización, una empresa.



Sistemas: tipos y conceptos principales

Tipos de sistemas

- **Cerrados:** sin intercambios con el contexto (medio).
- **Abiertos:** con intercambios con el contexto (medio). Por ejemplo: la familia es un sistema abierto.

Ecosistema = sistema + entorno.

Conceptos principales sobre los sistemas

- **Totalidad:** el sistema es algo más que la suma de sus partes. El todo tiene propiedades que los elementos individuales no tienen. Ejemplo H₂O: No me quita la sed ni el H ni el O, sino el sistema H₂O.
- **Circularidad:** hay acción y reacción siempre y de forma continua. Hay retroalimentación como principio de interacción.
- **Equifinalidad:** uno y el mismo efecto puede tener diferentes causas. Esta es una característica de los sistemas abiertos.

La comunicación. Axiomas

La comunicación es la pieza clave de la interacción de los miembros de la familia (elementos del sistema familiar).

Hay 5 axiomas de la comunicación:

01 Es imposible no comunicar: el que no dice nada dice mucho.

Por ejemplo: uno le dice a otro “Te amo” y ese otro no responde absolutamente nada, solo hace silencio. ¿Acaso no emitió un mensaje esa persona con su silencio? Sí, hubo un mensaje y sin decir ninguna palabra. Por lo tanto, es imposible no comunicar y no hay que confundir el acto de hablar con el acto de comunicar. Los silencios, los vacíos, también comunican.

La comunicación. Axiomas

02 Toda comunicación tiene dos aspectos: el contenido y la relación. La relación entre elementos contextualiza al contenido y en consecuencia es metacomunicación.

Los mensajes tienen un contenido (que se llama aspecto índice) que se entiende en función de la relación entre los participantes de la comunicación (aspecto orden).

Por ejemplo: la frase “Esto está sucio” es un mensaje diferente de acuerdo a la relación entre personas. Si me comunico con un amigo (relación de amistad) o con la persona que se ocupa de la limpieza de un lugar (relación de dependencia laboral) lo que trasmite el mensaje es diferente.

La comunicación. Axiomas

03 La secuencia de una relación depende de la puntuación de las secuencias de comunicación entre los participantes.

“¿Dónde está el origen del problema”.

Por ejemplo: un padre y un hijo van al psicólogo clínico. El motivo de la consulta es que el niño tiene mala conducta en el hogar. El padre dice “Todo el tiempo tengo que castigar a mi hijo porque todo el tiempo se porta mal”. Pero al mismo tiempo el hijo dice “Todo el tiempo me porto mal porque todo el tiempo mi padre me castiga”. La puntuación de la secuencia de interacción entre participantes (padre, hijo) está invertida según a quién se le pregunte por el motivo de sus comportamientos.

La comunicación. Axiomas

04 Toda comunicación presenta dos aspectos: comunicación digital y comunicación analógica.

Comunicación	Canal	Ejemplo	Soporte
Digital	Verbal	Palabra Escritura	Fonético, gráfico o sonoro
Analógico	Paraverbal	Suspiros Modulaciones	Vocal (diferentes timbres, intensidades, silencios, etc.)
	No verbal	Gestos Posturas corporales	Kinésico (movimientos, posturas corporales, etc.)

En este sentido, la parte digital de una comunicación puede ser exactamente la misma, pero el mensaje cambia.

Por ejemplo: si alguien hace la pregunta “¿Cómo estás?”, una respuesta verbal que en su aspecto digital es “Bien” junto con una comunicación analógica de un tono vocal paraverbal agradable y haciendo el gesto no verbal del pulgar para arriba, no es el mismo mensaje que decir “Bien” con un tono de voz débil y con gesto del pulgar hacia abajo.

La comunicación. Axiomas

05 Todo intercambio de comunicación es simétrico (basado en la igualdad) o complementario (basado en la diferencia).

Interacción simétrica

Cuando la relación entre los participantes tiende a la igualdad, o sea, adoptan un comportamiento “en espejo”. Por ejemplo: “Soy tan padre como vos”.

El riesgo de este tipo de relación es que se produzca una escalada simétrica (hacia abajo o hacia arriba): “soy mejor (peor) padre que vos”. La escalada implica una intensa competencia entre las personas. En este ejemplo los hijos no están en el foco, sino la competencia entre padres. Así, si uno lleva a su hijo a Disney, el otro lo lleva a Europa, para competir y no por amor a sus hijos.

Interacción complementaria

Los participantes tienden a intensificar las diferencias entre ellos, o sea, el comportamiento de uno es el complemento del otro. Por ejemplo, la relación entre jefe y empleado.

El riesgo de este tipo de relación es que se produzca una complementariedad rígida: los participantes tienden a intensificar las diferencias entre ellos. Por ejemplo: el empleado intensifica su posición de dependencia (“solo hago lo que me manda mi jefe y nada más”) y el jefe intensifica su posición de mando (“los empleados deben hacer solo lo que yo les mande y nada más”).



© Universidad de Palermo

Prohibida la reproducción total o parcial de imágenes y textos.