Igual que no existe la mejor escuela para todos los niños, se puede decir que no hay un modelo terapéutico ideal para determinado paciente. Más bien es encontrar aquel que nos haga sentir cómodos y que favorezca la resolución del conflicto que lleva a buscar la ayuda de un profesional y que se convierte en el motivo de consulta. Lo cierto es que el espacio terapéutico, independientemente del marco teórico que siga, debe convertirse en una experiencia que mejore considerablemente nuestra calidad de vida.

¡Acércate a nosotros!

La familia es un lazo tan fuerte que no te dejará caer.

Si tienes problemas:
- Con tu pareja
- Con tus padres, hermanos, algún familiar o amigo
- Con el alcohol o las drogas
- De salud o alimentación

Si nos necesitas o nos quieres ayudar:

Comunicate con nosotros.
"Somos tu Familia"
es un programa de Cenyeliztli, Unidos por la Familia
Tel. 5536 1676
o pregunta por nosotros en tu parroquia.

www.somostufamilia.com

Rosa María Rodríguez

- Lic. en Psicología
- Maestría en Terapia Familiar
- Psicoterapeuta y Directora del Centro de Apoyo Familiar "Somos tu Familia"

COMISION ARQUIDIOCESANA DE PASTORAL FAMILIAR

¿Por Qué la Terapia Familiar?

Rosa María Rodríguez

En los últimos años, cada vez se oye más acerca de la terapia familiar, pero ¿qué es?, ¿qué diferencia tiene con las otras formas de psicoterapia?, ¿para quién es apta?; estas son algunas de las preguntas más frecuentes y a las que se intentará dar respuesta.

La terapia familiar parte de la idea que la familia es un sistema, en su interior sus miembros interactúan entre sí y por tanto se afectan unos a otros, un conflicto individual en cualquiera de sus miembros puede manifestarse en un conflicto familiar, de igual modo que un conflicto familiar puede presentarse en un miembro de la familia que va a ser quien muestre los síntomas, los demás también van a sufrir las consecuencias y así mismo, pueden colaborar en la solución.

La meta es fomentar cambios en la forma de relacionarse de la familia para que el miembro sintomático deje de ocupar ese lugar. Metafóricamente hablando, podríamos decir que es como una mesa de billar, en la que al darle a una bola esta impacta en las demás y se produce un movimiento.

En la terapia familiar, la sesión terapéutica se vuelve un espacio en el cual los miembros de la familia pueden abordar los temas de conflicto y escucharse unos a otros, acompañados del terapeuta que va guiando, reflejando, interpretando y señalando a través de sus intervenciones las interacciones que fomentan el conflicto, los recursos que cada miembro posee y los que manifiestan como grupo para salir adelante. Puntualizando, se puede decir que la terapia familiar sigue tres principios terapéuticos fundamentales:

1) La confrontación entre los miembros de la familia, que significa hablar acerca del conflicto y de cómo cada uno participa del mismo

2) La intervención sobre las interacciones detectando las que son disfuncionales, es decir, mostrar aquellas pautas de relación que promueven el conflicto.

3) Favorecer que la familia detecte y ponga en practica sus competencias para salir adelante.

La terapia familiar es similar a la terapia individual en sus intervenciones pero trabaja con la familia y las relaciones que el paciente establece con ellas. Hay sesiones que se trabajan con la presencia física de toda la familia y otras en que se van citando al paciente identificado (al que manifiesta los síntomas) o a diferentes subsistemas como la pareja, los hijos, o incluso de manera intergeneracional del mismo género o diferente, por ejemplo: abuela, madre e hija; esto se determina de acuerdo a la hipótesis terapéutica, es decir a la explicación que el terapeuta tiene de lo que está provocando el conflicto y que considera necesario explorar.

La Terapia Familiar se indica en las siguientes situaciones:

- Cuando los síntomas del paciente están, claramente y de manera predominante, situados en la esfera interpersonal
- En prácticamente todas las afecciones del niño
- En las alteraciones de la adolescencia
- Los padecimientos del adulto
- Las psicosis, trabajando junto con el psiquiatra para determinar la medicación necesaria
- Problemas de pareja
- En el tratamiento de adicciones
- En casi todos los trastornos psicosomáticos
- En casi todas las afecciones de la tercera edad

Como se ha señalado, casi todos los padecimientos pueden ser abordados desde la terapia familiar. Se puede decir que básicamente se encuentra contraindicada cuando alguno de los miembros se encuentre en un delirio paranoico grave o cuando la intervención en familia pueda ser percibida como insoportable.