

EN QUÉ CONSISTE LA TERAPIA FAMILIAR

La terapia familiar se basa en la idea de que muchos problemas surgen de los patrones de comportamiento familiares y se ven afectados por éstos. Algunos de los problemas centrales hacia los que se dirige una terapia familiar serían:

1. Incapacidad para resolver conflictos, tomar decisiones o solucionar problemas
2. Organización caótica o falta de concordancia sobre las responsabilidades
3. Organización demasiado rígida que da como resultado la incapacidad para responder ante circunstancia cambiantes y el estrés
4. Cercanía excesiva hasta el punto en que los miembros de la familia pierden la sensación de individualidad
5. Falta de lazos emocionales y de comunicación entre los miembros de la familia
6. Fracaso de los padres para llevar a cabo un acuerdo sobre las prácticas de crianza de los hijos

En lugar de dar tratamiento a los miembros de la familia en forma individual, el terapeuta motiva a la familia para que trabaje como grupo, manejando sus actitudes y sentimientos entre sí, así como la resistencia a cooperar y compartir.

Con frecuencia la terapia familiar proporciona un escenario valioso para expresar las hostilidades, revisar los lazos emocionales y manejar las crisis.

La terapia familiar se basa en el concepto de un sistema familiar. La vida humana se puede organizar en forma jerárquica, por sistemas de distintos tamaños y complejidad: el individuo, la familia, la sociedad y la cultura. El enfoque de sistemas familiares considera a la familia como un sistema que se mantiene por sí mismo, y que, al igual que el cuerpo humano, tiene mecanismos de retroalimentación que preservan su identidad e integridad al restaurar el equilibrio interno después de un desequilibrio. De manera que un cambio en una parte del sistema familiar se compensa en cualquier otra parte.