

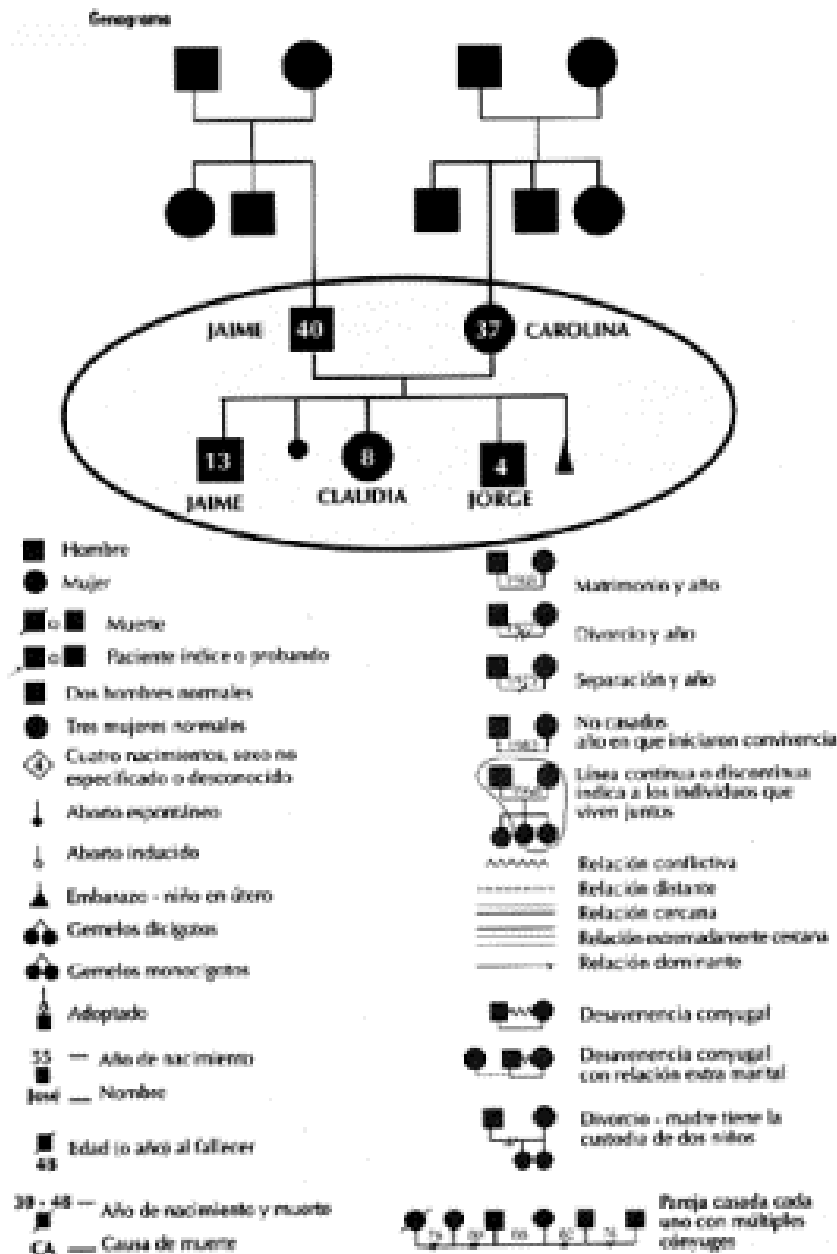
TÉCNICAS EMPLEADAS EN TERAPIA FAMILIAR

La terapia familiar puede tomar la forma de terapia de pareja o terapia de toda la familia, involucrando a los padres, los hijos y, en algunos casos, la familia extensa. Los objetivos generales incluyen aprender a comunicarse, gestionar conflictos y mejorar la dinámica familiar. Los planes de tratamiento están dirigidos hacia esos objetivos generales, así como a ayudar al terapeuta a comprender y descubrir problemas en la estructura familiar.

Miembros involucrados en la terapia

Se inicia la intervención con la información sobre los miembros de la familia. Mediante un genograma se crea la historia y la genealogía familiar, y se traza un diagrama comprensivo de los problemas subyacentes, así como de las relaciones existentes entre los distintos miembros.

Esta información es básica para orientar las técnicas de intervención y el tratamiento. Ejemplo de genograma:



Estrategias del sistema familiar

Una familia opera como un sistema en el que el rol de cada miembro contribuye a los patrones de conducta que hacen al sistema lo que es. Ciertas técnicas terapéuticas están diseñadas para revelar patrones que hacen que cada familia funcione como lo hace. La técnica de grabar es un proceso de grabación por la que el terapeuta toma nota de cómo las situaciones se desarrollan dentro del sistema familiar. Las intervenciones usadas para solucionar los problemas pueden ser diseñadas en base a los patrones que se descubran con esta técnica. La escultura de la familia es otra técnica que se usa para establecer los patrones de las relaciones del grupo. Se les pide a los miembros que acomoden físicamente el lugar en que quieren que cada uno de

los otros componentes esté en relación a los demás. Esta técnica permite ver los conflictos entre ellos.

Técnicas de comunicación

Con mucha frecuencia son los patrones y el estilo de comunicación de una familia lo que lleva a los conflictos y la división. Las técnicas de comunicación se usan para construir las habilidades de cada uno de los miembros que les permita una efectiva comunicación. Algunos de los métodos usan la reflexión, la repetición y la pelea justa. La reflexión consiste en hacer que uno de los miembros exprese sus sentimientos y temores y hacer que otro repita lo que oyó que dijo el primero. La repetición es hacer que uno de los miembros exprese sus sentimientos mientras que otro, luego, repite lo que el primero expresó. Estas dos técnicas le permiten a los miembros entender mejor de dónde viene el otro y por qué se siente como se siente. Las peleas justas se enfocan en escuchar atentamente y expresar los sentimientos y las preocupaciones sin usar una forma amenazante.

Técnicas de intervención

En la intervención se aplican las directivas dadas por el terapeuta para guiar a la familia a interactuar con el fin de que las soluciones sean más productivas. El re-encuadre es un método que se usa para volver a plantear un conflicto o situación particular bajo una concepción menos amenazante. Un padre que constantemente presiona a uno de los hijos por sus notas puede ser que sea visto por el hijo como una figura amenazante. Se debería volver a re-encuadrar este conflicto enfocándolo en la preocupación del padre por el futuro de su hijo y ayudar al hijo a que "escuche" esa preocupación en lugar de las constantes demandas de mejora que le hace su padre.

Otra de las técnicas es una en la que el terapeuta pone en las manos de la familia un conflicto o situación particular. Lo que esto significa es que, en lugar de que el problema controle la conducta del grupo, el grupo controla el problema que tiene entre manos. Para esto se necesita que el terapeuta dé instrucciones específicas en cuanto al momento en que discutirán el problema entre el grupo, con quién lo discutirán, y por cuánto tiempo. A medida que los miembros llevan adelante las instrucciones, comienzan a desarrollar un sentido de control del problema, lo que los ayuda a manejarlo mejor.