

Cuando el “paciente” es la familia.

Annette Kreuz Smolinski

Publicado en : Psychologies , 2007, 34, 146-147

Terapia Familiar : no es un lujo, y puede ser una necesidad.

“Mi madre (padre, hermano, abuelos) me vuelve loco”. Esta frase coloquial, a veces tiene un trasfondo serio. Las interacciones en las familias son lo que más repercuten en el bienestar psicológico y hasta físico de las personas, estar bien con la pareja, pasarlo bien en el tiempo libre estando en casa, es para más del 90% de los Españoles “lo mas importante” en su vida, según las encuestas sociológicas al respecto. El hecho de tener un miembro de la familia afectado por una enfermedad crónica física o psíquica, un divorcio o una separación matrimonial, problemas escolares, estresores externos situacionales como el paro o la perdida de la vivienda, la hospitalización de un niño, la muerte de un familiar, incluso situaciones como períodos vacacionales, fiestas familiares (sobre todo Navidad) y temporadas como el otoño, o la primaveras provocan crisis en la vida familiar y del individuo.

El funcionamiento adecuado de la familia como conjunto constituye la base para el crecimiento físico y personal sano de todos sus miembros . La familia sigue siendo el sistema humano de apoyo “mejor dotado de capacidad de superación” o resiliencia que conocemos. Los vínculos familiares adecuados permiten una comunicación, cohesión y adaptabilidad que acompaña al individuo a lo largo de su ciclo vital.

Es de sentido común reconocer que lo que pasa en la familia afecta al individuo, y viceversa , incluso cuando ya no convive día a día. Sin embargo, no es tan habitual buscar ayuda para toda la familia y acudir a un profesional especializado en esta forma de psicoterapia.

En las sesiones de Terapia Familiar (con su sub-modalidad de terapia de pareja) el o la terapeuta trabaja con todo el conjunto de las personas que influyen y son influenciados por el problema que les hace buscar ayuda. Los trastornos de alimentación, enfermedades mentales graves como deperesión o esquizofrenia, la incapacidad en un miembro de la familia son circunstancias en las que el abordaje sistémico familiar se considera imprescindible para su tratamiento y reducir el sufrimiento y los riesgos de problemas adicionales en otros familiares.

Cuadro 1. Metas en Terapia Familiar (C. Whitacker) .

Mejora de síntomas individuales

Reducción de conflicto

Mejora de la comunicación

Mejora de la empatía

Mejora de la autonomía y de la individuación
Mejora del desempeño de tareas individuales
Flexibilidad de liderazgo
Mejora del acuerdo de roles

Trabajar sistémicamente implica partir de la base de que cualquier conducta, tanto la normal como la desviada, solo se puede entender y tratar dentro del contexto en el que ocurre. El /a terapeuta familiar suele ver a la familia conjuntamente, y utilizar técnicas de control de su propio trabajo como videograbaciones o supervisión en equipo a través de un espejo unidireccional para adecuarse a la complejidad de la tarea y garantizar un tratamiento adecuado. El tratamiento incluye habitualmente un contrato terapéutico específico que describe la duración, la frecuencia y quienes tienen que acudir a las sesiones, además de garantizar la privacidad explicar el manejo de situaciones especiales. También son habituales técnicas de control de calidad (cuestionarios post-sesion y otras formas de retroalimentación)

La Terapia Familiar sistémica cuenta con una aceptación mundial. En Europa el referente es la European Family Therapy Association. EFTA. (<http://www.efta-europeanfamilytherapy.com/>)

En España, el tratamiento familiar está incluido como prestación reconocida de la Seguridad Social. Se facilita en los servicios especializados en la atención a las familias desde los ayuntamientos en todas las comunidades autónomas, y en centros privados especializados. La Federación Española de Asociaciones de Terapia Familiar (<http://www.featf.org/>) y otras organizaciones como la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (www.feap.es) velan garantizan una formación básica y continuada de los terapeutas familiares acreditados.
