



**Verónica Vargas Pompa**

**MTF. Misael Lima Cárdenas.**

**Terapia de Familia y Pareja.**

**Técnicas en terapia de  
pareja.**

**IX Cuatrimestre “A”**

Tapachula, Chiapas, a 21 junio del 2020.

## REESTRUCTURACIÓN.

El crecimiento en una familia funcional es un proceso flexible cuyo resultado es un individuo de múltiples facetas capaz de adaptarse a contextos cambiantes. A todo sistema complejo es inherente cierta flexibilidad, pero también una enorme cuota de repetición.

Un modo más directo de intervención consiste en facilitar dentro del sistema terapéutico la manifestación de funciones que los miembros de la familia desempeñan en cierto holón, y generalizarlas a los demás.

Hay tres técnicas principales para cuestionar la estructura de holón de la familia. Las técnicas de fijación de fronteras están destinadas a modificar la participación de los miembros de diferentes holones. El desequilibramiento modifica la jerarquía de las personas dentro de un holón. Y la complementariedad cuestiona la idea de jerarquía lineal.

## FRONTERAS

Las técnicas de fijación de fronteras pueden apuntar a la distancia psicológica entre los miembros de la familia y a la duración de la interacción dentro de un holón significativo.

Distancia psicológica; En muchos casos la distribución con que los miembros de la familia toman asiento en la sesión es un indicador de las alianzas entre ellos.

Cuando habla uno de los miembros de la familia, el terapeuta observará quién lo interrumpe o completa la información, quién proporciona confirmación y quién ayuda.

Duración de la interacción; extender o alargar un proceso, que es un modo de incrementar su intensidad, puede ser también un recurso para demarcar subsistemas o separarlos.

## DESEQUILIBRAMIENTO

En las técnicas de fijación de fronteras el terapeuta se propone cambiar las afiliaciones de los miembros de la familia a los diversos subsistemas o la distancia entre los subsistemas. En el desequilibramiento, por el contrario, la meta es cambiar el vínculo jerárquico entre los miembros de un subsistema.

Dos importantes problemas presentan las técnicas de desequilibramiento. Uno es de carácter ético; deberá prestar mucha atención al efecto que estas técnicas producen sobre la tensión familiar y, en particular, a las dificultades con que tropieza un miembro de escaso poder cuando de repente queda aliado con el terapeuta. El otro problema de las técnicas de desequilibramiento se refiere a las exigencias que imponen al terapeuta.

Alianza con miembros de la familia; la coparticipación terapéutica es en esencia una técnica de alianza. El terapeuta confirma a las personas, pone de relieve su lado fuerte y de este modo se convierte para ellas en una fuente importante de autoestima. Para desequilibrar, recurrirá a su alianza con un miembro de la familia, destinada a modificar su posición jerárquica dentro del sistema familiar.

Si bien se puede desequilibrar aliándose con un miembro dominante del grupo, en la mayoría de los casos esta técnica se utiliza para brindar apoyo a un miembro periférico o de posición inferior dentro de la familia. Esta persona, cuando siente la alianza del terapeuta, empezará a cuestionar su posición prescrita dentro del sistema.

Alianza alternante; en ciertas familias, una alianza alternante con subsistemas en conflicto puede producir un cambio en la pauta jerárquica de la familia.

Estas estrategias son útiles cuando se trabaja con familias con hijos adolescentes, donde el terapeuta apoya el derecho de los padres a tomar decisiones en su condición de tales y al mismo tiempo el privilegio de los adolescentes a cuestionar y a solicitar cambios en el proceso de toma de decisiones dentro de la familia.

Ignorar a miembros de la familia; Esta técnica de desequilibramiento contraría la manera de ser que la cultura ha impreso en el terapeuta; en efecto, demanda la

capacidad de hablar y obrar como si ciertas personas fueran invisibles. Los miembros de la familia desconocidos se sienten cuestionados en su derecho más esencial, el de ser reconocidos. Se rebelarán contra una tan radical falta de respeto recurriendo a alguna modalidad de demanda o de ataque.

El terapeuta utiliza esta técnica en su variedad más suave en los casos en que ignora a un niño demasiado demandador y acaparador.

Se puede utilizar con niños refractarios, que cuestionan la terapia negándose a hablar. El terapeuta tiene que ser capaz de producir tensión en el niño con el método de mantener su inatención durante toda la sesión, al tiempo que introduce temas que cuestionan al niño.

En ciertas familias, ignorar a un miembro dominante se convierte en un desafío directo.

Coalición contra miembros de la familia; en esta técnica de desequilibramiento, el terapeuta participa como miembro de una coalición contra uno o más miembros de la familia.

Desde luego que, como consecuencia de esta técnica, el miembro blanco de ella se tensiona, pero el miembro de la familia que entra en coalición con el terapeuta no queda menos tensionado. Participa en la coalición al precio de ser capaz de rebasar el umbral de interacciones habituales y de apoyar al terapeuta en un franco desafío a un miembro poderoso de la familia. Como terminada la sesión el terapeuta se retira, su "aliado" en la familia necesita estar seguro de que una vez que la familia abandone la sesión podrá «sobrevivir» en el nuevo campo sin la ayuda del terapeuta. El éxito de esta estrategia exige que los miembros de la familia acepten que esta transformación es valiosa en beneficio de toda la familia.

Las técnicas de coalición demandan el conocimiento sólido de las tensiones que provocan en el miembro aliado dentro de la familia.

## COMPLEMENTARIEDAD

el terapeuta tiene que cuestionar la epistemología habitual de los miembros de la familia en tres aspectos. En primer lugar, cuestionará el problema: la certidumbre de la familia de que existe un paciente individualizado. En segundo lugar, cuestionará la idea lineal de que un miembro de la familia controla al sistema, cuando en verdad cada uno de los miembros sirve de contexto a los demás. En tercer lugar, cuestionará el modo en que la familia recorta los sucesos; para ello introducirá un marco temporal más amplio que enseñe a los miembros de la familia a considerar su conducta como parte de un todo más vasto

Cuestionamiento del problema; el terapeuta, que ocupa la posición jerárquica del perito, puede, con una simple declaración (por ejemplo: Veo en la familia factores que contradicen su opinión de que el enfermo sería usted, arrojar una luz diferente sobre la experiencia compartida de que un individuo es el problema. En ciertas familias es evidente que una persona es la portadora de los síntomas. Por ejemplo, en las familias psicósomáticas o en las que tienen un miembro psicótico.

En ocasiones el terapeuta cuestionará extendiendo el problema a más de una persona: Ustedes tienen un problema en la manera de relacionarse

Cuestionamiento del control lineal

El terapeuta cuestiona la idea de que un solo miembro puede controlar el sistema familiar. Más bien cada persona es el contexto de las demás.

Cuestionamiento del modo de recortar los sucesos; el terapeuta cuestiona la epistemología de la familia introduciendo el concepto de un tiempo ampliado y encuadrando la conducta individual como parte de un todo más vasto. Aunque rara vez esta intervención alcanza su meta, que es modificar la epistemología de la familia, por este camino sus miembros pueden vislumbrar el hecho de que cada uno es una parte funcional y más o menos diferenciada de un todo

## REALIDADES

La estructura y la estructura creída se apoyan y se justifican entre sí, y cualquiera de ellas puede ser la vía de acceso para la terapia. De hecho, la intervención terapéutica siempre influirá sobre ambos niveles. Todo cambio en la estructura de la familia modificará su visión del mundo, y todo cambio en la visión del mundo sustentada por la familia será seguido por un cambio en su estructura, incluidos los cambios en el uso del síntoma para el mantenimiento de la organización familiar.

## CONSTRUCCIONES

La familia ha construido su realidad presente en un proceso de organización de los hechos en que iba manteniendo sus ordenamientos institucionales.

La libertad del terapeuta como constructor de realidades está limitada por su propia biografía, por la realidad finita de la estructura familiar y por la peculiar modalidad con que la familia ha elaborado su estructura

## PARADOJAS

Las paradojas se basan en tres conceptos que admitimos como supuestos: la familia es un sistema autorregulador; el síntoma es un mecanismo de autorregulación y, por último, el concepto de resistencia sistémica al cambio, que es consecuencia de los dos anteriores. Como el síntoma se utiliza para regular una parte disfuncional del sistema, si el síntoma es eliminado, esa parte del sistema quedará sin regulación.