

TECNICAS TERAPEUTICAS DE LA FAMILIA Y DE PAREJA

Primera entrevista

- La tarea del terapeuta es tomar a su cargo la terapia
- No es necesario iniciar la primera entrevista con gran cantidad de información sobre la familia
- REGLA DE ORO: La familia debe partir con el deseo de volver a la siguiente sesión

fases de la primer entrevista

Primera etapa

En esta etapa la preocupación del terapeuta es lograr que la familia se sienta cómoda. Se presenta y ayuda a la familia a presentarse ante él.

Segunda etapa

Se obtiene, la visión individualizada del problema. El terapeuta interroga a cada miembro de la familia acerca de cuáles son en su opinión los problemas de la familia

El terapeuta presta una atención especial a las semejanzas y diferencias de la forma en que cada miembro presenta los problemas

Tercera etapa

Se explora la estructura familiar favoreciendo la interacción entre los miembros

Cuarta etapa

La familia junto con el terapeuta lijan los objetivos

Si al término de la primera entrevista se tiene una idea lo suficientemente clara del problema, se pueden fijar otros elementos del contrato terapéutico como son la duración, frecuencia y número de sesiones

LA POST-SESIÓN

Pasados seis meses después de finalizar la terapia se retoma el contacto con la familia a fin de evaluar posibles problemas que hayan surgido y la eficacia de los métodos terapéuticos empleados en la terapia

El lenguaje terapéutico

La terapia generalmente tiene éxito cuando se ha definido con precisión el objetivo terapéutico, de tal manera que sea posible identificar la solución acorde con las expectativas de los pacientes

La TP requiere de un terapeuta con formación sólida en psicología clínica, alto nivel de creatividad y capacidad de flexibilizar su lógica y lenguaje acoplándolo a los estilos cognitivos de cada cónyuge

El terapeuta debe ser capaz de "entrar" a la lógica del pensamiento de cada uno de los cónyuges, comprender los sistemas de creencias y respetarlos, aprender a no parcializarse con ninguno, elaborar preguntas relacionales antes que causales, recurrir a metáforas y anécdotas

Posición del terapeuta

El terapeuta es una persona que se sitúa en una posición diferente a la del resto de las personas que rodean al paciente

No es un padre que da consejos. No es una madre que da cariño y comprensión, sufriendo empáticamente. No es un colega que le habla como si estuvieran de copas

La presencia de la familia es un reconocimiento de que sus miembros desean asistencia y de que invitan al terapeuta, un especialista, a introducirse en su sistema y ayudarlos a modificar una situación que sustenta o produce tensión, malestar o sufrimiento

Espacio personal de familia y pareja

Saber delimitar en una relación de pareja cual es el espacio que se va a dedicar a la pareja, a la familia y a uno mismo, es clave para la satisfacción y equilibrio de la pareja

Para alcanzar una felicidad plena es necesario que exista un equilibrio entre el espacio de la pareja y el individual

Muchas personas piensan que en una relación de pareja se debe hacer todo en común, y que la felicidad está en no separarse en ningún momento. Pero investigaciones recientes y la práctica psicoterapéutica demuestran que las parejas que no pasan todo el tiempo juntos son más felices

Mediación familiar

La mediación es un proceso de resolución de conflictos que se caracteriza principalmente por la función de ayuda a la responsabilización y capacidad de negociación y colaboración entre las partes en conflicto.

El objetivo de las personas que acuden a una mediación familiar es llegar a acuerdos y mantener o conseguir una mejor relación con la contraparte

Psicodrama

el punto decisivo en el apartamiento del tratamiento del individuo aislado hacia el tratamiento del individuo en grupo, del tratamiento del individuo con métodos verbales hacia el tratamiento con métodos de acción

se busca que las personas tomen conciencia y de sus pensamientos, sentimientos, actitudes y características de sus relaciones, favoreciendo la comprensión y la capacidad de tomar decisiones, así como ensayar las mismas valorando el impacto emocional de las mismas