

Terapia Familiar Sistémica

Terapia Familiar Sistémica

En ocasiones surgen conflictos en la interacción que llevan a cabo los miembros de una familia. La Terapia Familiar Sistémica es un enfoque terapéutico global e integral que busca resolver estos problemas mediante la observación y estudio del comportamiento de los sistemas familiares y otros grupos sociales significativos, para determinar el origen y buscar dinámicas saludables en sus relaciones con el fin de lograr una solución.

Esta terapia se basa en la Teoría General de Sistemas enunciada por el biólogo y filósofo Karl Ludwig von Bertalanffy. Los trabajos iniciales de Bertalanffy se realizan en la terapia familiar y son las Escuelas de Palo Alto y Milán las que basan en él sus propuestas de intervención. Posteriormente, el modelo evoluciona contrastando sus resultados con la experiencia clínica y con la investigación empírica de laboratorio, al tiempo que incorpora elementos de otras Teorías psicológicas, como el constructivismo, la Gestalt, el Psicoanálisis, el modelo Cognitivo Comportamental, la teoría de Aprendizaje Social o la Psicología del Desarrollo, dejando de manifiesto la flexibilidad y la capacidad integradora del modelo (Espinal, Gimeno, & González, s.f.).

La Terapia Familiar Sistémica analiza los sistemas a los que pertenece una persona para identificar y diagnosticar las relaciones y comprender la conducta del individuo al que se está tratando. Se trata de ver a la persona como miembro de un sistema interactuando con otras personas de su sistema o de otros sistemas y no solo de manera individual o de forma aislada.

Terapia Familiar Sistémica

En la intervención que realiza el terapeuta familiar aborda también los roles que tienen los miembros de la familia y sus dinámicas respecto al resto de personas del grupo.

Cada familia establece unos mecanismos de funcionamiento concretos, roles, reglas y pautas que fijan la jerarquía y los límites que tiene cada uno de sus miembros.

El objetivo de la Terapia Familiar Sistémica es determinar y comprender el tipo de sistema en que se encuentra la persona para encontrar el origen de los problemas y con técnicas específicas de la terapia familiar, promover y propiciar los cambios necesarios en la estructura del sistema, más que en cambios a nivel individual que pueden no tener efecto sobre el conjunto de forma duradera.

Si se logra que todos los miembros del sistema entiendan el origen de sus problemas y se comprometan a realizar cambios en su conducta el resultado de la terapia será más beneficioso a largo plazo.

Existen varias escuelas con enfoques distintos sobre cómo realizar este tipo de terapia, por lo que cada una utilizará unas u otras técnicas con más frecuencia. Entre ellas está la elaboración del genograma.

Función protectora del síntoma.

Terapia Familiar Sistémica

El Modelo Sistémico emplea la Causalidad Circular, donde se tiene en cuenta cómo influyen las consecuencias en las causas. En el contexto individual, la intervención irá dirigida, por ejemplo, a la modificación de conductas de la persona identificada como problema, mientras que en la sistémica, estas conductas se podrían entender como un componente más de una mala relación familiar.

Para la terapia sistémica el síntoma representa el mantenimiento de la homeostasis o equilibrio del sistema familiar, un equilibrio precario, pero al fin y al cabo el equilibrio que la familia ha encontrado para mantenerse “en pie”.

La función protectora del síntoma es también conocida como “Valor comunicativo del síntoma”. Tiene que ver con un fenómeno observado por Don Jackson y otros terapeutas próximos a Palo Alto y denominado por dicho autor como “migración del síntoma”. Un síntoma, un comportamiento problemático, en el contexto de un sistema, puede ser abordado de manera útil solo si se entiende primero lo que el síntoma o comportamiento problemático comunica, o sea, qué nos está diciendo, cuál es su función en el contexto al que pertenece (Sánchez, 2018).

El síntoma comunica, es una forma de comportarse en el sistema, es un fragmento de la conducta que ejerce efectos profundos sobre todos los que rodean a la persona identificada como problema. La persona que expresa el síntoma se comunica mediante este, de manera que todos los demás miembros de ese sistema son influidos por esa conducta (Hijalba & Hijalba, s.f.).

Mito familiar.

Terapia Familiar Sistémica

Se refiere al conjunto de creencias que ayudan a mantener la identidad del sistema. Su función es preservadora, protectora y acogedora, a modo de “paraguas” (en un sentido más abierto y flexible) y beneficia el sistema, o de bunker (en un sentido más rígido y restrictivo) obedece a necesidades homeostáticas (Sánchez, 2018).

El terapeuta familiar puede elaborar un genograma familiar con el grupo para determinar las interconexiones entre los miembros y valerse de algunas de las técnicas que pueden utilizar los terapeutas a la hora de realizar terapia familiar sistémica (Carvajal, 2018).

Hablaremos del Genograma en el siguiente módulo.

Referencia:

Carvajal, E. (2018) "Efectos de la aplicación grupal del modelo terapia breve soluciones con enfoque sistémico e hipnosis clínica, sobre variables psicosociales en personas con sobrepeso y obesidad". Saltillo, Coahuila, México. Tesis.