Una forma sana de conectar

¿CUÁNDO NECESITAMOS UNA TERAPIA FAMILIAR?

Las familias son realidades dinámicas que van cambiando a lo largo del tiempo y en las que todos los miembros juegan un papel esencial. ¿Qué aporta la terapia familiar a la forma en que se relacionan?

En terapia familiar trabajamos con familias que desean reencontrar una forma sana de conectar. A menudo sienten que han perdido la manera de entenderse o que las estrategias que antes les servían ya no funcionan", aclara Yolanda Mendívil, psicóloga, psicoterapeuta de familia y miembro de la Federación Española de Asociaciones de Terapeutas Familiares (FEATF). Como explica, estas familias suelen atravesar momentos de cambio, dificultades en la comunicación, conflicto entre generaciones, crisis familiares, de pareja o personales, que van a repercutir en todo el sistema.

¿CÓMO ES UNA SESIÓN?

La misión del terapeuta familiar es ayudar a cada persona, dentro de su contexto y situación "a descubrir sus propios recursos para adaptarse, evolucionar y afrontar los retos que la vida presenta". Cada uno de los miembros tiene un papel esencial, por eso, aunque no acudan totalmente convencidos a la terapia, se les pide

que asistan. "Estar todos presentes en la sesión aporta la riqueza de diferentes miradas y abre la posibilidad de escuchar lo que ocurre desde otro punto de vista. Lo esencial es crear un espacio seguro donde cada persona pueda expresarse sin miedo, explorar nuevas formas de relación y escuchar lo que normalmente no se dice", apunta la experta. Y en la práctica, en muchas ocasiones, es el más escéptico el que se atreve a poner en palabras situaciones que otros no pueden verbalizar.

● **Sin etiquetas.** "El terapeuta familiar no interpreta desde la patología, no etiqueta, no se coloca como perito; crea espacios de diálogo de conversación que aportan un significado y una función diferente a los síntomas y la comprensión del para qué está pasando 'esto' en este momento", señala la representante de la FEATF.

● **Comprender los patrones.** Uno de los objetivos de la terapia familiar es comprender los patrones que se heredan y se repiten generación tras generación, influyendo en el presente.

● **Un espacio de encuentro y escucha.** Tal como explica Yolanda Mendívil, "el terapeuta guía la sesión, creando un espacio de encuentro, de escucha y de respeto entre todos los miembros del sistema familiar. La palabra y las preguntas circulan entre todos los miembros generando movimiento y reflexiones compartidas". La idea es que cada miembro de la familia conecte con sus emociones, reconozca sus vínculos y tome conciencia de la dinámica que mantiene en el contexto familiar y de sus límites.

● **Silencios, escucha y humor.** "Una sesión de terapia está llena de preguntas, silencios, metáforas y ejercicios que promueven la reflexión. Y una cosa muy importante, que no debemos olvidar nunca: el sentido del humor. El sentido del humor acerca a las personas, las conecta y ayuda a derribar barreras que a veces parecen infranqueables", destaca.

● **¿Cuánto dura la terapia familiar?** No hay un tiempo estándar en la terapia de familia, pues depende mucho de la complejidad del tema abordado, lo que hace que algunas intervenciones se resuelvan en unas pocas sesiones y otras precisen más tiempo.

● **¿Desde qué edad participan los niños?** "Es importante entender el rol y la función que aportan los hijos a la dinámica familiar, más que la edad. La clave está en crear un clima seguro y de respeto donde puedan expresarse con libertad y puedan participar de forma segura. Es importante su punto de vista en el proceso terapéutico, por eso es importante que participen sea cual sea su edad. Todos tienen cosas que decir, y el terapeuta familiar está preparado para identificar lo que están intentando transmitir, aunque sea un bebé".

COMPATIBILIZARLA CON OTRAS TERAPIAS

A veces, el proceso de terapia familiar sucede a la vez que otros procesos terapéuticos personales o de pareja. "La terapia individual y la familiar pueden nutrirse mutuamente, cuando es necesario para integrar todo lo que se mueve en el contexto familiar, siempre y cuando no se duplique ni contradiga el trabajo", advierte la especialista. Y explica: "El enfoque sistémico no es excluyente, sino que su objetivo es sumar y dar nuevas posibilidades de crecimiento y mejora tanto a la familia como unidad como a cada uno de sus miembros". Por eso, "en algunos casos, un proceso individual ayuda a la persona a sostener mucho mejor los encuentros familiares. En otros casos, la pareja necesita hablar de temas privados e íntimos. Incluso a veces, la terapia familiar da sentido a lo que la persona trabaja a nivel individual", comenta la experta.

Se presta atención al individuo **DENTRO DEL SISTEMA FAMILIAR,** y a la vinculación de sus miembros

YOLANDA MENDÍVIL

Psicóloga y psicoterapeuta de familia.

Mientras otras terapias ponen más foco en lo intrapsíquico y personal, la terapia familiar sistémica se ocupa de cómo nos influimos mutuamente. Nadie cambia solo, pertenecemos a un sistema que está en relación y vinculado a otros miembros.