

## TERAPIA FAMILIAR BREVE

Dra. Msc. Maria Luisa Vera  
Medico Familiar Pol. Villa Fatima

**Introducción:** Es “por necesidad”, uno de los modelos mas empleados; se estima entre 2 y 10 sesiones; se debe a una multitud de factores (limitaciones económicas de los pacientes y de los centros de atención, la existencia de largas listas de espera de los pacientes para recibir la atención, la necesidad de investigación psicoterapéutica).

El terapeuta se centra en el problema actual en lugar de examinar sus antecedentes.<sup>1</sup>

### Glosario:

**Dificultades**, molestias que caracterizan la vida cotidiana llamados “problemas”, por ej.: discusiones de pareja.

**Trastornos**, dificultades en los intentos recurrentes e ineficaces de superar esas molestias.

**Soluciones**, son los cambios comportamentales que el terapeuta y el cliente construyen para modificar las dificultades.<sup>2</sup>

### Indicaciones:

1. cuando existe un conflicto conyugal y/o familiar actual, relativamente focalizado (necesidad de separarse de la familia de origen, establecimiento de compromiso conyugal, cuando hay separación o divorcio).
2. evidencias de que los miembros de la familia están contribuyendo al conjunto de problemas, o aun síntoma concreto del paciente identificado (enuresis, etc.)
3. cuando la situación familiar es frustrante, se escoge como una alternativa de terapia.<sup>1</sup>

### Principios básicos:

1. La mayor parte de los trastornos se desarrollan y se mantienen en el contexto de la interacción humana. Los individuos llevan consigo características, recursos, límites, creencias, valores, experiencias y a veces dificultades.
2. La tarea de la terapia breve consiste en ayudar a los clientes a hacer algo diferente,

cambiando su comportamiento interactivo y/o su interpretación de tal comportamiento.

3. La noción de “resistencia” en terapia (lo que no nos deja avanzar, lo que nos limita), en realidad no es tal, sino mas bien es una comunicación del paciente que nos esta dando las pautas de cómo se les debería ayudar, porque esta claro que las personas llegan a terapia con la idea de cambiar su situación actual.
4. Construir un significado nuevo y ventajoso al menos en algún aspecto de trastorno del cliente.
5. Es preciso un objetivo pequeño y razonable.<sup>2</sup>

### Curso del tratamiento:

La entrevista inicial puede utilizarse para crear un marco para el tratamiento familiar breve. El terapeuta con la familia puede centrarse en temas específicos, clarificar los objetivos y expectativas y canalizar las interacciones de un modo adecuado al trabajo focalizado a corto plazo.

El terapeuta habrá establecido un contrato con la familia, delineando los objetivos y la duración del tratamiento. Será el conductor, policía de tráfico, árbitro, mentor y modelo, utilizando su conocimiento sobre la dinámica individual y de grupo recordara a la familia la naturaleza limitada del tratamiento.<sup>1</sup>

### Técnicas:

Los terapeutas con experiencia tienen más probabilidades de ser flexibles.

1. Establecer objetivos limitados y un punto final definido: el concepto del terapeuta debe centrarse en lo mínimo que tiene hacer para ayudar a la familia a continuar por si misma, en lugar de centrarse en una noción mas ambiciosa del potencial de la familia. Se puede pedir a la familia que especifique en términos concretos como podría ser la vida familiar 6 o 10 semanas después si las interacciones en el área problemática fueran mejores.

El contenido de los objetivos variara de acuerdo con la situación. En los de larga duración se puede hacer algún intento por establecer los objetivos en una o dos áreas cruciales para abrir a la familia nuevas posibilidades de crecer y desarrollarse por si mismas.

2. Enfoque activo: refuerzo de las fortalezas familiares.

El terapeuta estar alerta ante la necesidad de actuar y continuamente ayudara a la familia a ceñirse a uno o dos objetivos principales acordados. El terapeuta aportara un refuerzo positivo e implícito siempre que sea posible.

Las fortalezas familiares existentes y emergentes deberán ser reforzadas.

3. Exploración activa de alternativas: ensayo conductual y emocional

Algunas veces las familias necesitan que se les de permiso y se les estimule para considerar patrones alternativos a aquellos con los que han estado viviendo, puede ser una experiencia liberadora.

Durante las sesiones se debería apoyar a los miembros de la familia a que expresaran entre si mas abiertamente.

4. Tareas para casa y tareas familiares:

Para que la terapia sea efectiva se deben observar los cambios fuera de las sesiones terapéuticas.

Se puede pedir a los miembros de la familia que realicen tareas para la casa. Estas tareas

deberían ser relativamente simples y accesibles y deberían estar relacionadas con los problemas básicos en los que esta centrado el tratamiento. Deberían incluir por ejemplo varios tipos de ejercicios de **comunicación conyugal o familiar**. Se puede pedir a los cónyuges que practiquen en casa la negociación de diferencias. También se les puede pedir que expongan explícitamente el uno al otro su posición con respecto a un tema concreto.

Los ejercicios interaccionales y conductuales suelen ser útiles. Por ejemplo se puede pedir a dos miembros de la familia que estén alejados que, de forma conjunta, planifiquen y realicen una actividad diádica de la que puedan disfrutar y hablar en la siguiente sesión terapéutica. El terapeuta puede hacer peticiones negativas, como prohibir a los miembros de la familia que saquen a la luz recriminaciones del pasado.

Para promover cambios transaccionales rápidos el terapeuta puede negociar contratos explícitos entre los miembros de la familia. Por ejemplo se puede Pedir a una madre que deje a su hija adolescente salir hasta las doce de la noche los fines de semana en compensación por haber terminado la tarea para entonces.<sup>1</sup>

La clave: utilizar lo que los clientes llevan consigo, para ayudarlos a apagar sus propias necesidades de forma que puedan hacer que sus vidas sean satisfactorias.<sup>2</sup>

## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Glick I, Berman E, Clarkin J, Rait D. terapia conyugal y familiar. 4ta ed. Grupo aula medica Madrid: 2003.
2. Watzlawick P, Nardone G. Terapia breve estrategica. Ediciones Paidos Iberica S.A. Barcelona: 2000.