



---

Los seres humanos no estamos aislados, formamos parte de un sistema relacional en el que la interacción con otras personas influye enormemente en nuestra percepción de bienestar. Dando por supuesto que las interacciones con nuestro entorno nos afectan y condicionan y que el sistema relacional básico es la familia, desde el ejercicio profesional de la psicología se ha comprobado que muchas de las patologías y trastornos psicológicos están muy conectadas con las relaciones familiares.

Desde un modelo integrativo, la terapia familiar es útil tanto como complemento a la terapia individual (especialmente ante adicciones, trastornos de alimentación y trastornos de personalidad) como en situaciones de crisis familiares (enfermedades, duelos, y en general situaciones nuevas que alteran el sistema).

La familia es un sistema unido por lazos afectivos, actitudes y valores (en muchos casos transmitidos de generación en generación) que ejerce una notable influencia en cada uno de sus componentes.

Cuando este sistema está "desajustado", (los roles no están claros o son inapropiados, no están cubiertas las necesidades de cada miembro del grupo... etc.) aparecen los conflictos.

La terapia familiar ayuda a restablecer el equilibrio de los sistemas familiares, a mejorar la comunicación, a gestionar los conflictos con más eficacia, a definir los roles y a abrir las posibilidades de crecimiento y desarrollo de cada uno de sus miembros. Por eso querer modificar en poco tiempo toda una serie de



---

patrones de conducta que se han ido alterando a lo largo del tiempo es muy difícil. No se puede hablar de plazos concretos, pero está comprobado que las personas que hacen terapia familiar durante un tiempo prudencial se benefician notoriamente". Por eso querer modificar en poco tiempo toda una serie de patrones de conducta que se han ido alterando a lo largo del tiempo es muy difícil. No se puede hablar de plazos concretos, pero está comprobado que las personas que hacen terapia familiar durante un tiempo prudencial se benefician notoriamente". Por eso querer modificar en poco tiempo toda una serie de patrones de conducta que se han ido alterando a lo largo del tiempo es muy difícil. No se puede hablar de plazos concretos, pero está comprobado que las personas que hacen terapia familiar durante un tiempo prudencial se benefician notoriamente".

La base de este tipo de terapia sostiene que tratar de forma aislada a un paciente con una patología grave, sin tener en cuenta su entorno resulta a menudo infructuoso, debido a que alrededor de esa persona se dan una serie de situaciones y factores, entre los que destaca la familia, que influyen en el mantenimiento, mejora o empeoramiento del problema inicial. "Cada familia debe ser capaz de atender las necesidades de sus miembros y, a la vez, permitir que adquieran autonomía con el paso del tiempo. También debe ser capaz de adaptarse a los cambios que ocurren dentro y fuera del sistema familiar. Pero esas adaptaciones no son sencillas de realizar, sobre todo cuando se dan otros factores añadidos que las dificultan, como enfermedades, problemas económicos o dificultades de relación entre algunos miembros de la familia".