



Alicia Moreno (Ed.)

Fragmento del capítulo:
Moreno, A. (2018). **Terapia sistémica individual**. En A. Moreno: *La práctica de la terapia sistémica*. Bilbao: Desclée De Brouwer. Págs. 192-194.


biblioteca de psicología


DESCLÉE DE BROUWER

*“En el modelo de terapia sistémica individual que se expone aquí, trazamos un mapa global de las áreas sobre las que trabajamos, a partir de **dos ejes**. El **primer eje** tiene que ver con abordar las **áreas problemáticas** o lo que la persona desea para su vida. En ocasiones, exploramos aquello que está “atascado” o que tiende a repetirse, y que es **insatisfactorio** o **problemático** para la persona (sus reacciones emocionales ante determinadas situaciones o ciertos patrones de relación, por ejemplo). Nos interesa explorar conjuntamente con la persona cómo se mantiene un determinado problema en su vida, y de qué manera ella misma colabora o contribuye (muchas veces, inintencionadamente) en ese mantenimiento. En otras ocasiones, y dependiendo también del modelo teórico que nos guíe, nos centramos en las **áreas no problemáticas**, en **lo que la persona desea** para su vida, lo que ya está haciendo ahora que va en la dirección del cambio, lo que conecta con sus aspiraciones y sus **valores**, y desarrollamos planes de acción para hacer realidad esa visión del **futuro deseado**.*

*El **otro eje** sobre el que trabajamos se refiere a las **dimensiones individual, interpersonal y social** de la persona. (...) Cuando nos centramos en lo **individual** o “interno”, ayudamos a la persona a conectar mejor con sus experiencias, emociones, creencias, mapas para interpretar la realidad, y a darse cuenta de cómo actúa y qué relación tiene con su problema y con distintos aspectos de su experiencia. Dentro de esta experiencia interna, facilitamos la exploración de ciertos aspectos que tienden a evitarse por ser dolorosos o potencialmente generadores de vergüenza o culpa, y también*

de otros que quizá contienen elementos potenciales de cambio, pero a los que la persona no ha prestado mucha atención ni incorporado a su visión de sí misma. Si nos centramos en lo **interpersonal**, estamos entonces en el terreno de las relaciones, los circuitos de interacción, los roles, comunicación, expectativas, deseos y temores en relación al otro. Exploramos lo que ocurre en las relaciones significativas de la persona, desvelando cuáles son los patrones relacionales atascados o disfuncionales, y potenciando nuevas experiencias de interacción que contribuyan a su vez a un cambio en la forma en que la persona se ve a sí misma. Por último, intervenimos en el nivel de lo **social** cuando nos preguntamos por el contexto social, especialmente cuando la persona puede estar viviendo situaciones de opresión o discriminación, y los discursos sociales dominantes acerca de lo que se considera deseable o “normal”, los estándares de éxito, o los mandatos de género que moldean la experiencia.”

