

Consejos para Elegir un Terapeuta para Tratar Dinámicas Dañinas entre Hermanos

Amy Meyers, Ph.D., LCSW, Corinna Jenkins Tucker, Ph.D., CFLE, and Tanya Rouleau Whitworth, Ph.D.



FORMACIÓN DEL TERAPEUTA



ESTILO DE TERAPIA



CÓMO ENCONTRAR LA MEJOR OPCIÓN PARA USTED



WWW.UNH.EDU/SAARA



@SAARAINITIATIVE



UNH.SAARA@UNH.EDU



(603) 862-0936

RESUMEN

Encontrar un terapeuta que conozca las dinámicas entre hermanos puede ser un poco abrumador. Con todos los diferentes tipos de tratamientos y terapeutas que existen, ¿Cómo saber lo que realmente necesita y por dónde empezar? ¿Cómo encontrar a alguien que se tome en serio su experiencia con las dinámicas dañinas entre hermanos o el maltrato y abuso entre hermanos?

Es importante buscar un terapeuta con experiencia y formación en relaciones entre hermanos, sistemas familiares y/o maltrato infantil. También es esencial que el terapeuta tenga conocimientos sólidos sobre el trauma y el apego.

Las dinámicas negativas entre hermanos, como la agresión y el abuso, son a menudo, aunque no siempre, el resultado de un funcionamiento familiar defectuoso. Si se está produciendo alguna de estas dinámicas, puede ser necesario que el tratamiento se realice en varias agrupaciones de miembros de la familia. Por ejemplo, pueden ser necesarios terapeutas separados para los padres y para cada uno de los niños, con el objetivo de proporcionar más adelante una terapia en conjunto para la unidad familiar.



FORMACIÓN DEL TERAPEUTA

A la hora de elegir un terapeuta, es importante saber que los terapeutas tienen distintos niveles de estudios y especializaciones, lo que puede influir en el tipo de ayuda que usted reciba.

Los trabajadores sociales clínicos licenciados (L.C.S.W) tienen una formación avanzada y una comprensión del funcionamiento de una persona dentro de un contexto más amplio: familia, factores estresantes, crisis, virtudes, limitaciones, historia y entorno (cultura, raza, clima político, ubicación geográfica, clase social).

Los terapeutas de pareja y de familia (licenciatura o doctorado) diagnostican y tratan desórdenes mentales y emocionales específicos del matrimonio, la pareja y los sistemas familiares. Están especializados en las relaciones familiares y el funcionamiento de la familia a lo largo de la vida.

Los psiquiatras (M.D. o D.O.) son médicos especializados en salud mental. Pueden recetar medicamentos para ayudar a tratar tanto los síntomas mentales como los físicos. Los psiquiatras realizan pruebas médicas y psicológicas y llevan a cabo diversas terapias.

Los psicólogos (PhD o doctorado en psicología clínica) tratan de analizar los pensamientos, las emociones, los sentimientos y el comportamiento, y exploran la dinámica familiar como parte de ese análisis. Además, están capacitados para realizar pruebas psicológicas.

ESTILO DE TERAPIA

Hay muchos tipos diferentes de terapia, pero herramientas como la terapia cognitivo-conductual (TCC), la desensibilización y reprocesamiento por movimientos oculares (EMDR) o la terapia de resolución acelerada (ART) son útiles para tratar el trauma y mejorar el bienestar general y pueden incorporarse a cualquier estilo de terapia.

Un enfoque psicodinámico ayuda a los clientes a ser más conscientes de los pensamientos, sentimientos, comportamientos y acciones que afectan a su sentido de sí mismos, sus relaciones y su funcionamiento. Una vez que se concientiza, se pueden producir cambios en la percepción y la perspectiva, lo que conduce a una mayor sensación de bienestar general. La terapia psicodinámica se basa en la comprensión de cómo el pasado influye en el presente, cómo nuestras experiencias pasadas se proyectan en nuevas personas y nuevas experiencias, y cómo desarrollar una mayor autorreflexión. Aunque lleva tiempo, tiene resultados importantes que cambian la vida.

Los métodos cognitivo-conductuales se prestan a una menor duración de la terapia porque ayudan a avanzar en el tratamiento gracias a que proporcionan habilidades y técnicas concretas para modificar los pensamientos intrusivos y cambiar las reacciones y el comportamiento.

Un enfoque cognitivo-conductual trata los procesos de pensamiento (a menudo negativos, distorsionados o agobiantes) y ofrece adaptaciones o ejercicios para hacer frente a esas formas de pensar y a desarrollar habilidades de afrontamiento. Integrar el trabajo psicodinámico con métodos cognitivo-conductuales puede ser muy útil para los afectados por el maltrato entre hermanos.

La terapia holística se enfoca en la persona en su totalidad e integra formas espirituales, físicas, mentales y emocionales de bienestar. Un terapeuta holístico puede utilizar otras formas de sanación para reducir los síntomas, como la reflexología, el trabajo de respiración y las artes expresivas. Esto puede ser muy útil cuando hay efectos somáticos de dinámicas dañinas entre hermanos.





CÓMO ENCONTRAR LA MEJOR OPCIÓN PARA USTED

Preguntas sugeridas para seleccionar a un terapeuta

- ¿Ha recibido algún entrenamiento específico sobre las dinámicas dañinas entre hermanos, como la rivalidad, el conflicto, la agresión o el abuso? ¿Qué opina de estas dinámicas?
- ¿Puede hablarme un poco de su entrenamiento que lo hace la mejor persona para trabajar conmigo como padre/sobreviviente/agresor de abuso entre hermanos?
- ¿Puede hablarme de su método de tratamiento?
- ¿Qué herramientas terapéuticas suele utilizar?
- ¿Por lo general, trabaja individualmente o con grupos familiares?
- ¿En qué etapa de la vida del cliente se suele enfocar?

A la hora de buscar un terapeuta, existen consideraciones prácticas, como la ubicación y la cobertura del seguro, que suelen tener prioridad. Sin embargo, es igualmente importante encontrar un terapeuta que se adapte a su situación y necesidades. Aunque parezca intimidante, se recomienda que haga preguntas sobre la educación y experiencia del terapeuta. Al fin y al cabo, se trata de sus cuidados y escuchar las respuestas del terapeuta le ayudará a tomar la decisión correcta.

Considere la posibilidad de realizar consultas telefónicas o en persona con un par de terapeutas diferentes para determinar cuál es el más adecuado. Si no se siente listo para la terapia, puede encontrar varias razones por las que cada persona no funcionaría para usted, así que considere que tan listo está.

Independientemente del tipo de estudios que tenga el terapeuta o del método que utilice, es importante que usted se sienta validado(a), apoyado(a) y realmente querido(a) y atendido(a). Al terapeuta le llevará tiempo conocerlo(a), pero sepa que usted es el/la experto(a) de sus propias experiencias y que usted será quien le enseñe a su terapeuta quién es usted.

Dependiendo del papel que usted haya desempeñado en el maltrato entre hermanos, puede tener necesidades terapéuticas diferentes. Si ha sufrido malos tratos, es posible que necesite ayuda para procesar y manejar sus sentimientos (por ejemplo, ansiedad, depresión, ira),

enfrentarse a las ideas distorsionadas sobre su responsabilidad en los malos tratos y aprender a confiar en los demás. Si usted es padre o madre de niños que han sufrido maltrato por parte de los hermanos, es posible que desee encontrar un terapeuta con un enfoque de sistemas familiares que pueda ayudarle a intervenir eficazmente. También puede necesitar ayuda con los sentimientos de culpa y las lealtades divididas. Si usted es un hermano que ha causado daño, es posible que desee un terapeuta que le ayude con su comportamiento combinado con la exploración psicodinámica.

