

Terapia Interpersonal (TIP). Áreas problemáticas. Elia Roca

Ver también: www.cop.es/colegiados/PV00520/

ÁREA 1: DUELO.

La reacción de duelo en la que predomina una profunda tristeza, es algo normal cuando muere, o cuando perdemos por cualquier otro motivo, la relación con una persona muy querida. Pero puede convertirse en algo contraproducente cuando se da un exceso de intensidad o duración, pudiendo llegar al “duelo patológico”. Este ocurre con mayor frecuencia en personas con pocas relaciones interpersonales satisfactorias, que carecen de las llamadas “redes de apoyo social”.

Para superar ese estado no-deseable, la TIP propone los siguientes objetivos:

- Valorar la pérdida de forma realista
- Emanciparse de las ataduras emocionales con la persona que ya no está
- Sustituir la pérdida por nuevos intereses y por otras relaciones

Para ayudar a conseguirlo, la TIP aconseja:

- Analizar la pérdida
- Hablar con un terapeuta o con alguien que brinde apoyo y comprensión de: 1) los sentimientos experimentados en los momentos en que se produjo la pérdida, y 2) los acontecimientos relacionados con ella (antes, durante y después de la pérdida)
- Explorar posibles sentimientos contraproducentes e inadecuados de: rabia, odio, culpabilidad y a analizar los pensamientos y creencias asociados, así como su realismo y utilidad.
- Si el afectado presenta un déficit de relaciones satisfactorias, trabajar en mejorarlas o aumentarlas.

ÁREA 2: DISPUTAS INTERPERSONALES O CONFLICTOS DE ROLES.

Los roles son pautas de comportamientos individuales socialmente determinados La TIP considera que los diferentes roles desempeñados por una persona -padre, hijo, cónyuge, abuelo, médico, paciente, etc.-, constituyen un “punto de encuentro” entre nuestra manera de ser y lo que representamos para los demás.

Las disputas interpersonales o conflictos de roles, se deben a que el sujeto y la otra (otras) persona significativas esperan cosas diferentes de la relación

interpersonal (es decir, mantienen expectativas no-recíprocas), ej., una madre espera que su hija adolescente le cuente todas sus cosas, mientras que la hija cree que construir su propia personalidad requiere una mayor independencia.

Las disputas de rol pueden abordarse con *técnicas de resolución de problemas interpersonales* (capítulo 3) que incluyen: analizar el problema; mantener expectativas realistas; determinar las necesidades o deseos de las personas implicadas; intentar hallar soluciones gana-ganas o llegar a una negociación; aprender a comunicar en forma eficaz; considerar las diferentes opciones posibles, y en ocasiones, dejar la relación o sustituirla por otra (u otras).

ÁREA 3: INADAPTACIÓN A TRANSICIONES DE ROL

Los problemas en esta área se relacionan con la incapacidad de afrontar cambios de rol biográficos, como: pasar de estudiante a profesional, cambiar de trabajo, casarse, tener un hijo, jubilarse, etc., que el sujeto siente como amenazas para su autoestima, o como un reto que se siente incapaz de afrontar.

Los diferentes roles de una persona se hallan indisolublemente ligados a su autoimagen, su autoestima y sus relaciones interpersonales. Por eso, cuando se producen cambios importantes en determinados roles (ej., jubilación) pueden producirse alteraciones emocionales, por ej., depresión, si ese cambio de rol supone pérdidas importantes (reales o percibidas así por el interesado).

Esas pérdidas pueden ser difíciles de identificar al principio: por ej., la pérdida de libertad que supone ser padres.

Las dificultades para adaptarse a una transición de rol suelen relacionarse con: 1) la pérdida de los apoyos y vínculos interpersonales relacionados con el rol anterior, 2) las demandas de un nuevo repertorio de habilidades, diferentes a las que requería el rol anterior y que están aún sin adquirir, y 3) la reducción del sentido de autoeficacia.

La adaptación al nuevo rol requerirá:

- Aceptar el nuevo rol, es decir, si no le gusta pero no puede cambiarlo, tendrá que resignarse y dejar de rebelarse contra él; superando actitudes de rechazo como “no debería ser así”, “es terrible”, “no puedo soportarlo”, etc. Ver anexo RET, apartado “Círculo de influencia”.
- Reconocer los aspectos positivos del nuevo rol.

- Recordar los aspectos negativos del rol anterior (si los hubiere) además de los positivos.
- Trabajar en adquirir las nuevas habilidades que requiere el nuevo rol.
- Establecer nuevos vínculos personales y nuevas relaciones que le sirvan de apoyo en el desempeño del nuevo rol.

ÁREA 4: DÉFICITS EN RELACIONES INTERPERSONALES

Se considera que existe un problema en esta área cuando el sujeto tiene una situación actual o crónica, de relaciones interpersonales inadecuadas o que no le sirven de apoyo. A veces la situación deficitaria llega al aislamiento social. Estos déficits suelen asociarse a carencias transitorias o duraderas, de determinadas HHSS.

- Reducir el aislamiento social, centrándose en: 1) mejorar las relaciones que se mantienen, 2) analizar y rescatar si es posible algunas relaciones anteriores, y 3) en la actual relación con el terapeuta.
- Un EHS que permita ampliar el círculo social satisfactorio.
- Cuando existen déficits importantes, se aconseja una psicoterapia que explore: 1) las relaciones importantes del paciente en el pasado, tratando de hallar problemas que se repitan y actitudes contraproducentes que interesa cambiar; 2) los sentimientos o conflictos que puedan aparecer en la relación terapéutica, por si ayudan a comprender los problemas que pueden estar dándose en otras relaciones.

Ejercicio para hacerte más consciente de cómo son tus relaciones interpersonales y de cómo puedes mejorarlas.

¿Cuáles son las personas más importantes (para ti) con las que te relacionas en la actualidad?.

Ordénalas anotando en primer lugar la que consideras más importante, después la 2ª en importancia, etc.

Después coge una hoja de papel por cada una de esas personas, y en cada una anota:

- Nombre y edad de esa persona
- Relación que mantienes con ella (padre, amiga, jefe, etc.)
- Actividades comunes que lleváis a cabo

- Cosas que te gustan de esa persona
- Cosas en que te gustaría que cambiase
- Cosas tuyas que crees que le gustan a esa persona
- En que crees que le gustaría que cambiases tú
- Aspectos positivos de la relación
- ¿Te gustaría cambiar en algo esa relación?
- ¿Crees que puedes hacer algo para mejorarla?. Si es así, anota qué pasos podrías dar en ese sentido.

Más información en la web de Elia Roca: www.cop.es/colegiados/PV00520/